

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ МО  
г. Краснодар

«Детский сад № 213»

*О.Г. Шиянь* О.Г. Шиянь

01.03.2024 г.



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»**

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Понедельник  
 Неделя: 1

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Кефир Сад	180	7,79	0,93	4,50	41,00
<b>Завтрак</b>		<b>4,80</b>	<b>4,96</b>	<b>25,65</b>	<b>163,44</b>
213/Бутерброд с сыром	25	3,51	3,10	7,79	72,50
213/кофейный напиток с молоком	180	0,04	0,22	8,13	32,56
213/Суп молочный с крупой	180	0,02	1,45	2,52	24,33
213/хлеб пшеничный	15	1,25	0,20	7,22	34,05
<b>Обед</b>		<b>27,53</b>	<b>25,86</b>	<b>92,60</b>	<b>656,37</b>
кисель из смеси сухофруктов	180	0,22	0,00	24,17	96,79
Рулет с луком и яйцом	100	17,06	11,77	6,29	146,69
213/Каша рассыпчатая гречневая	100	5,63	3,33	30,30	168,86
213/Рассольник	180	1,50	9,36	9,67	134,37
213/Салат из квашеной капусты	50	0,52	1,00	2,60	21,47
213/Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>22,27</b>	<b>15,27</b>	<b>94,02</b>	<b>637,71</b>
Лапшевник с творогом	145	16,93	12,97	30,89	352,89
Соус молочный сладкий	60	0,26	1,66	5,67	39,22
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
213 морковь тертая с сахаром	80	0,72	0,00	8,02	33,97
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Чай с сахаром	200	0,16	0,04	10,01	38,53
213/Яблоки/	100	0,30	0,00	10,05	40,80
213/Яйцо варенное	1				
<b>ИТОГО:</b>		<b>58,49</b>	<b>46,57</b>	<b>214,52</b>	<b>1478,01</b>

Учреждение:

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»

Подразделение:

ДОУ №213

Категория довольствующихся: Сад

День: вторник

Неделя: 1

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Витаминизированный напиток из груши-дички	180	0,00	0,00	10,00	40,00
<b>Завтрак</b>		<b>6,88</b>	<b>5,54</b>	<b>35,70</b>	<b>214,74</b>
Бутерброд с сыром	10/15	3,55	3,16	7,79	73,21
Суп молочный с гречневой крупой	180	2,03	1,87	12,50	73,60
213/кофейный напиток	180	0,06	0,33	8,20	33,88
213/хлеб пшеничный	15	1,25	0,20	7,22	34,05
<b>Обед</b>		<b>20,96</b>	<b>17,54</b>	<b>84,63</b>	<b>571,50</b>
Борщ с фасолью и картофелем	180	4,53	6,98	18,94	158,59
Плов из птицы	230	13,55	8,16	37,37	272,67
Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	7,98	29,92
213/Салат из соленых	40	0,28	2,00	0,76	22,13
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>21,89</b>	<b>14,60</b>	<b>68,28</b>	<b>498,74</b>
рыба запеченная в омлете сад	105	14,81	6,85	2,24	131,09
Салат из свеклы с зеленым горошком	95	1,36	3,00	2,10	59,27
213/Картофельное пюре	155	2,20	4,24	21,32	126,92
213/Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8,02	31,05
213/Яблоки/	100	0,30	0,00	10,05	40,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,74</b>	<b>37,68</b>	<b>193,61</b>	<b>1304,98</b>

Учреждение:

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»

Подразделение:

ДОУ №213

Категория довольствующихся: Сад

День: Среда

Неделя: 1

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>		<b>2,22</b>	<b>3,00</b>	<b>22,86</b>	<b>121,80</b>
213/Печенье	30	2,22	3,00	22,86	121,80
213/Ряженка	180	3,00	3,20	3,50	59,00
<b>Завтрак</b>		<b>20,22</b>	<b>19,77</b>	<b>45,89</b>	<b>497,68</b>
Соус молочный сладкий	50	0,26	1,66	5,67	39,22
Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Бутерброд с маслом	15/10	1,33	7,45	7,35	108,95
213/Молоко	200				
213/Пудинг из творога	105	16,98	10,40	23,26	304,11
<b>Обед</b>		<b>30,41</b>	<b>17,78</b>	<b>84,37</b>	<b>562,46</b>
Компот из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	17,66	70,96
суфле из отварного мяса с рисом	95	15,02	9,66	8,81	134,32
Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Макароны отварные с маслом	90	3,67	2,55	26,36	139,27
213/Салат из квашеной капусты	40	0,50	1,00	2,51	21,01
213/Суп с рыбными консервами	180	8,38	4,17	9,45	108,70
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>14,82</b>	<b>13,28</b>	<b>99,41</b>	<b>561,68</b>
Салат из свежих огурцов	45	0,31	3,00	1,19	33,00
Сдоба обыкновенная	65	5,48	6,55	39,75	233,67
213 Яйца вареные	40				
213/Каша рассыпчатая гречневая	115	5,63	3,33	30,30	168,86
213/Мандарины	100	0,80	0,00	8,59	37,96
213/Сок	200				
213/Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,17</b>	<b>55,43</b>	<b>254,27</b>	<b>1773,13</b>

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Четверг  
 Неделя: 1

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Кефир	180	7,79	0,93	4,50	41,00
<b>Завтрак</b>		<b>4,89</b>	<b>10,28</b>	<b>34,35</b>	<b>254,55</b>
суп молочный с овсяными хлопьями	180	1,59	2,19	9,51	65,48
213/Бутерброд с маслом	15/10	1,33	7,45	7,35	108,95
213/Какао с молоком	180	0,73	0,45	10,29	46,07
213хлеб пшеничный	15	1,25	0,20	7,22	34,05
<b>Обед</b>		<b>31,27</b>	<b>16,16</b>	<b>79,30</b>	<b>596,55</b>
Борщ с капустой и картофелем	180	2,27	4,77	10,56	103,25
запеканка из печени с рисом	180	25,12	6,40	21,69	242,43
кисель из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	23,90	96,00
Соус сметанный	30	0,76	2,59	2,81	44,55
213/Салат из соленых огурцов	40	0,28	2,00	0,76	22,13
213/Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>23,91</b>	<b>10,92</b>	<b>70,66</b>	<b>491,51</b>
Икра свекольная	130	2,00	2,01	4,74	71,60
Шницель рыбный натуральный	90	16,03	4,16	8,37	134,57
213 Картофель отварной	120	2,10	4,21	20,35	122,86
213/Сок	200				
213/Хлеб пшеничный	25	2,08	0,33	12,03	56,75
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Яблоки	100	0,30	0,00	10,23	41,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>63,96</b>	<b>37,83</b>	<b>186,56</b>	<b>1363,11</b>

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Пятница  
 Неделя: 1

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Кефир	180	7,79	0,93	4,50	41,00
<b>Завтрак</b>		<b>3,07</b>	<b>6,76</b>	<b>40,05</b>	<b>227,49</b>
Омлет паровой натуральный	85	0,02	2,18	0,04	22,47
213/Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,72	0,26	19,21	81,70
213/кофейный напиток	180	0,04	0,22	10,12	40,04
213/морковь тертая с чесноком	50	0,59	4,00	3,21	51,18
213Хлеб ржаной	15	0,71	0,11	7,47	32,10
<b>Обед</b>		<b>25,29</b>	<b>17,61</b>	<b>74,31</b>	<b>494,46</b>
Мясной хлебец "Деликатесный"	100	15,87	8,89	0,96	102,88
Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Картофельное пюре	145	2,20	4,24	21,32	126,92
213/Салат из квашеная	40	0,50	1,00	2,51	21,01
213/Сок	200				
213/Суп картофельный с клецками	180	4,13	3,08	29,93	155,44
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>17,47</b>	<b>10,11</b>	<b>105,28</b>	<b>585,69</b>
Ватрушка с творогом	100	10,69	7,44	42,60	290,21
213/Суп молочный с крупой	200	2,39	2,02	15,05	90,46
213/Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Чай с сахаром	200	0,18	0,05	8,02	31,19
213/Яблоки	100	0,30	0,00	10,23	41,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,73</b>	<b>34,94</b>	<b>221,88</b>	<b>1328,13</b>

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Понедельник  
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Кефир	180	7,79	0,93	4,50	41,00
<b>Завтрак</b>		<b>21,53</b>	<b>14,93</b>	<b>47,35</b>	<b>456,72</b>
Бутерброд с сыром	15/10	3,55	3,16	7,79	73,21
Пудинг из творога	140	17,57	10,07	25,88	313,24
Соус молочный сладкий	50	0,26	1,66	5,67	39,22
213/Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,02	31,05
<b>Обед</b>		<b>25,13</b>	<b>18,91</b>	<b>69,30</b>	<b>507,58</b>
Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
/Шницель рубленый	75	14,73	9,31	9,15	133,74
213/Каша рассыпчатая	80	5,69	3,35	30,64	170,52
213/Витаминизированный напиток из груши-дички	180	0,00	0,00	10,00	40,00
213/Салат из соленых огурцов	40	0,28	2,00	0,76	22,13
213/Суп свекольник	180	1,82	3,86	9,18	93,00
213/Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>9,43</b>	<b>8,41</b>	<b>112,25</b>	<b>542,70</b>
Пирог открытый с повидлом	90	5,60	6,21	62,09	314,71
213/Кофейный напиток	200	0,04	0,22	8,13	32,56
213/Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,02	1,45	5,02	33,68
213/Хлеб пшеничный	25	2,08	0,33	12,03	56,75
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Яблоки/	100	0,30	0,00	10,05	40,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>59,98</b>	<b>42,71</b>	<b>236,15</b>	<b>1547,50</b>

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Вторник  
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Витаминизированный напиток из груши-дички	180	0,00	0,00	10,00	40,00
<b>Завтрак</b>		<b>5,12</b>	<b>9,82</b>	<b>43,16</b>	<b>281,86</b>
кофейный напиток с молоком	180	0,04	0,22	10,12	40,04
213/Бутерброд с маслом	15/10	1,33	7,45	7,35	108,95
213/Суп молочный	180	2,51	1,97	18,48	98,82
213/хлеб пшеничный	15	1,25	0,20	7,22	34,05
<b>Обед</b>		<b>26,91</b>	<b>19,72</b>	<b>138,54</b>	<b>839,54</b>
Борщ с капустой и картофелем	180	2,27	4,77	10,56	103,25
Макароны отварные с маслом	85	3,66	2,49	26,36	138,67
/Суфле куриное	95	9,03	7,99	2,38	123,45
213/Кисель из кураги	180	0,79	0,05	29,64	119,07
213салат из моркови	45	8,56	4,03	50,02	266,91
213/Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>20,69</b>	<b>14,42</b>	<b>75,32</b>	<b>520,78</b>
Салат из свеклы	90	1,23	4,00	1,58	69,75
213/Картофельное пюре	145	2,20	4,24	21,32	126,92
213/Рыба, тушенная в томатке с овощами	80	12,94	5,55	2,99	112,75
213/Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	38,25
213/Яблоки/	100	0,30	0,00	10,05	40,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>52,72</b>	<b>43,96</b>	<b>262,02</b>	<b>1662,18</b>



Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Среда  
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Ряженка	180	3,00	3,20	3,50	59,00
<b>Завтрак</b>					
213/Бутерброд с сыром	25	4,35	4,17	7,79	85,99
213/Какао с молоком	180	0,73	0,45	10,29	46,07
213/Суп молочный с макаронными изделиями	180	1,84	2,33	17,19	95,53
213хлеб пшеничный	15	1,25	0,20	7,22	34,05
<b>Обед</b>					
Бульон мясной детский	180	9,56	4,92	1,14	54,84
Гренки из пшеничного хлеба	35	2,68	0,42	15,54	73,32
213/Каша рассыпчая	110	0,04	3,63	0,07	37,45
213/Компот из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	17,66	70,96
213/Салат из соленых огурцов	40	0,38	3,00	1,22	33,26
213/Тефтели мясные	90	17,18	10,66	10,40	151,73
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>					
Ватрушка с творогом	100	10,64	7,80	42,56	293,53
213/Рагу из овощей	180	4,92	5,30	30,88	182,81
213/Сок	200				
213/Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Яблоки/	100	0,30	0,00	10,05	40,80
213/Яйца вареные	40				
<b>ИТОГО:</b>		<b>60,43</b>	<b>45,21</b>	<b>213,07</b>	<b>1404,94</b>

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Четверг  
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>		<b>2,22</b>	<b>3,00</b>	<b>22,86</b>	<b>121,80</b>
213/Кефир	180	7,79	0,93	4,50	41,00
213/Печенье	30	2,22	3,00	22,86	121,80
<b>Завтрак</b>		<b>22,39</b>	<b>14,94</b>	<b>42,76</b>	<b>455,32</b>
Молоко Сад	180				
Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Запеканка из творога	110	19,94	13,02	22,51	349,29
213/морковь тертая с сахаром	50	0,53	0,00	4,95	21,42
213/Соус молочный сладкий	50	0,26	1,66	5,67	39,22
<b>Обед</b>		<b>25,19</b>	<b>20,32</b>	<b>53,50</b>	<b>516,06</b>
Печень говяжьяпо-строгановски	115	19,73	11,06	2,29	199,80
213 кисель из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	18,28	73,46
213/Борщ с картофелем	180	1,90	4,63	10,14	98,65
213/Каша рассыпчатая пшеничная	110	0,02	2,18	0,04	22,47
213/Салат из соленых огурцов	40	0,28	2,00	0,76	22,13
213/Хлеб пшеничный	25	2,08	0,33	12,03	56,75
213Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>18,91</b>	<b>13,46</b>	<b>74,97</b>	<b>518,53</b>
рыба запеченная в омлете	80	10,69	6,67	2,24	113,22
213/Икра свекольная	140	2,27	2,01	6,57	86,63
213/Картофельное пюре	150	2,20	4,24	21,32	126,92
213/Хлеб пшеничный	25	2,08	0,33	12,03	56,75
213/Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
213/Чай с лимоном	180	0,20	0,05	10,14	40,02
213/Яблоки	100	0,30	0,00	10,23	41,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,60</b>	<b>52,19</b>	<b>196,34</b>	<b>1632,25</b>

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»  
 Подразделение: ДОУ №213  
 Категория довольствующихся: Сад  
 День: Пятница  
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калорийность кКал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Второй завтрак</b>					
213/Кефир	180	7,79	0,93	4,50	41,00
<b>Завтрак</b>					
		<b>6,36</b>	<b>13,23</b>	<b>30,79</b>	<b>270,55</b>
Омлет паровой натуральный	95	0,03	2,90	0,05	29,96
213/Бутерброд с сыром	15/05/10	3,59	6,78	7,85	110,66
213/кофейный напиток	180	0,04	0,22	7,43	29,94
213/морковь тертая с чесноком	55	0,63	3,00	3,44	43,24
213/хлеб пшеничный	25	2,08	0,33	12,03	56,75
<b>Обед</b>		<b>35,66</b>	<b>24,26</b>	<b>82,78</b>	<b>596,41</b>
Жаркое по-домашнему	230	25,83	17,29	22,21	263,29
Компот из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	17,66	70,96
Салат из свежих огурцов	45	0,31	3,00	1,19	33,00
213/Суп картофельный с бобовыми	180	6,68	3,57	22,14	140,97
213/Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40
213/Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>11,33</b>	<b>19,95</b>	<b>94,54</b>	<b>601,83</b>
Сдоба обыкновенная	70	6,65	6,70	48,39	272,18
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
213/Каша вязкая с тыквой	200	0,48	12,65	6,72	156,54
213/Сок	200				
213/Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
213/Яблоки/	110	0,30	0,00	10,05	40,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>57,24</b>	<b>57,90</b>	<b>210,36</b>	<b>1489,29</b>