

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР-

«Детский сад №125»

Е.С. Урбанович



Дело № 06-01

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(3-7 лет)

Начато:
03.04.2023
Окончено:

Хранить: 1 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Макаронные изделия, запеченные с сыром отварные</u>	150	7,88	8,83	35,88	259	204
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Сок</u>	180	0	0	11,98	43	400
	<u>Хлеб</u>	40	2,3	4,36	14,62	108	16
Итого за завтрак		410	15,28	17,79	62,78	473	
Обед	<u>Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной.</u>	200	4,1	7,16	20,93	145	33
	<u>Котлета из говядины</u>	75	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	<u>Горошница</u>	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	<u>Свекла отварная</u>	50	0,8	0,04	4,3	21,4	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	200	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40	2,64	0,92	18,0	92,21	50
		20	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за обед		640	66,4	20,15	104,05	716,38	
Полдник	<u>Пряник</u>	35	1,92	1,12	31,08	134,32	60
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,6	7,0	9,0	124,0	255
	<u>Фрукты свежие</u>	100	0,4	-	11,3	46,0	368
Итого за полдник		335	7,92	1,82	51,31	304,32	
Ужин	<u>Рагу из овощей</u>	210	6,83	9,90	29,48	249,18	77
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,78	0,62	2,99	17,94	51
	<u>Чай с молоком</u>	200	3,12	3,23	18,70	113,06	59
Итого за ужин		450	10,73	13,75	51,17	380,18	
Итого за день:			55,12	64,39	222,11	1873,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом</u>	180	6,21	7,73	21,71	201	84
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	1,3	1,3	14	92	253
	<u>Бутерброд с сыром</u>	40/6	6,45	4,53	19,64	146,16	3
Итого за завтрак		430	13,96	9,03	55,35	439,16	
Обед	<u>Свекольник, с мясом и со сметаной</u>	180	2,57	4,73	18,12	134,0	49
	<u>Ленивые голубцы со сметанным соусом</u>	200	14,12	9,04	20,26	219	298
	<u>Морковь отварная</u>	50	4	3,8	6,7	75,61	168
	<u>Кисель с вит. С</u>	180	0	0	18	60	233
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	5,20	8,54	29,94	92,21	50
	<u>ржаной</u>	20	3,04	0,32	19,44	80,04	51
Итого за обед		670	19,67	21,82	103,77	529,02	
Полдник	<u>Пирог открытый</u>	50	5,80	6,0	7,20	106,0	39
	<u>Кисломолочный продукт</u>	180	4,35	4,8	6	88,5	251
	<u>Фрукты</u>	100	0	0	3,5	14,8	368
Итого за полдник		330	10,15	10,8	16,7	229,3	
Ужин	<u>Сырники из творога</u>	200	11,2	12,69	40,2	498,3	130
	<u>Соус молочный сладкий</u>	20	0,19	0,05	14,0	35,06	224
	<u>Чай без сахара</u>	200	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	3,04	0,32	19,44	80,04	51
Итого за ужин		460	14,43	13,06	73,64	646,26	
Итого за день:			58,21	54,71	249,46	1846,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом</u>	180	6,35	8,51	21,86	187	93
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Какао с молоком</u>	180	1,2	1,3	13	90	248
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	40/6/6	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		452	17,71	21,41	49,78	485	
Обед	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы</u>	180	4,5	8,3	24,72	163	38
	<u>Картофель по-домашнему из курицы</u>	180	12,46	11,31	17,26	230	160
	<u>Свекла отварная</u>	50	0,96	0,05	5,2	25,8	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40	2,64	0,92	18,0	92,21	50
		20	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за обед		650	23,12	25,79	83,8	681,05	
Полдник	<u>Вафли</u>	65	4,5	7,08	44,94	250,2	60
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,8	5	9,6	108	255
	<u>Фрукты</u>	100	6,98	8,14	9,0	50	368
Итого за полдник		365	17,28	20,22	63,54	408,2	
Ужин	<u>Икра морковная</u>	150	0,93	4,88	5,53	70	75
	<u>Биточки рыбные</u>	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	<u>Сок</u>	180	0,04	0	12,13	47	400
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за ужин		450	11,81	9,78	61,32	311,04	
Итого за день:			59,44	62,42	244,47	1859,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<u>Каша вязкая ячневая молочная с маслом</u>	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	1,3	1,3	14	92	253
	<u>Бутерброд с маслом</u>	40/6	2,3	4,36	14,62	108	16
Итого за завтрак		426	10,24	13,25	56,75	404	
Обед	<u>Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной</u>	180	3,68	7,07	8,58	118	34
	<u>Картофельное пюре</u>	130	3,05	5,24	18,06	142	206
	<u>Суфле из печени</u>	70	7,5	11,2	3,42	250,3	42
	<u>Зеленый горошек консервированный отварной</u>	50	3	0,12	4,98	15	38
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный,</u>	40	2,64	0,92	18,0	92,21	50
	<u>ржаной</u>	20	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за обед		670	23,39	25,1	74,2	687,55	
Полдник	<u>Сдоба обыкновенная</u>	70	5,88	4,24	34,36	214,20	280
	<u>Кисломолочный продукт</u>	180	4,35	4,8	6	88,5	251
	<u>Фрукты</u>	100	0	0	12	46,0	368
Итого за полдник		350	6,27	5,92	31,08	268,82	
Ужин	<u>Пудинг творожный</u>	180	16,78	22,19	35,78	322	128
	<u>Соус сметанный</u>	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	<u>Чай без сахара</u>	200	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за ужин		450	20,27	27,8	52,76	447,04	
Итого за день:			60,17	72,07	214,79	1807,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	<u>Каша вязкая пшеничная молочная с маслом</u>	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Какао с молоком</u>	180	1,2	1,3	13	90	248
	<u>Бутерброд с сыром</u>	40/6	6,45	4,53	19,64	146,16	3
Итого за завтрак		466	19,76	18,52	61,33	512,16	
Обед	<u>Суп шахтерский с мясом и со сметаной</u>	180	4,15	6,04	19,67	244	101
	<u>Картофельная запеканка с мясом</u>	200	7,8	4,35	28,3	214	21
	<u>Свекла отварная</u>	50	0,96	0,05	5,2	25,8	168
	<u>Лимонный напиток</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40	4,16	0,21	25,88	96,76	50
		20	5,80	6,0	7,20	95,20	51
Итого за обед		670	26,49	24,88	136,03	765,76	
Полдник	<u>Расстегай с повидлом</u>	60	6,43	3,2	7,33	122,5	417
	<u>Сок</u>	180	2,41	-	3,8	48	400
	<u>Фрукты</u>	100	1,3	-	5,4	46	368
Итого за полдник		340	10,14	3,2	16,53	216,5	
Ужин	<u>Котлеты морковные</u>	200	2,05	3,96	16,12	198	157
	<u>Соус молочный</u>	30	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	<u>Чай с сахаром</u>	200	5,64	-	16,56	47	200
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за ужин		450	11,45	7,34	52,90	380,85	
Итого за день:			67,84	53,94	266,79	1875,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	<u>Суп молочный с крупой (гречка)</u>	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0	0	11,98	43	263
	<u>Бутерброд с маслом</u>	40/6	2,3	4,36	14,62	108,0	16
Итого за завтрак		466	11,9	15,36	48,8	377	
Обед	<u>Суп-уха</u>	180	5,3	6,5	25,3	130,3	41
	<u>Биточки из говядины</u>	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	<u>Перловка отварная</u>	130	4,40	4,23	31,31	183,0	186
	<u>Соус красный основной</u>	20	0,69	1,95	3,09	31	228
	<u>Морковь отварная</u>	50	4	3,8	6,7	75,61	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40 20	4,16 5,80	0,21 6,0	25,88 7,20	96,76 95,20	50 51
Итого за обед		690	30,67	26,91	123,74	755,39	
Полдник	<u>Пряник</u>	35	1,92	1,12	31,08	134,32	60
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,6	7,0	9,0	124,0	255
	<u>Фрукты</u>	100	0,4	-	11,3	46,0	368
Итого за полдник		335	7,92	8,12	43,2	304,32	
Ужин	<u>Котлеты картофельные</u>	200	8,2	10,8	25,3	259,3	65
	<u>Икра кабачковая</u>	60	0,72	2,83	4,63	46,80	146
	<u>Чай с молоком</u>	180	3,12	3,23	18,70	113,06	59
	<u>Бутерброд с сыром.</u>	30/6	6,45	4,53	19,64	146,16	3
Итого за ужин		476	16,4	17,66	67,82	408,4	
Итого за день:			66,89	68,05	283,56	1845,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	<u>Каша вязкая кукурузная молочная с маслом</u>	180	5,83	7,27	25,56	152,00	91
	<u>Какао с молоком</u>	200	1,2	1,3	13	90	248
	<u>Бутерброд с сыром</u>	40/6	6,45	4,53	19,64	146,16	3
Итого за завтрак		426	7,09	13,1	58,2	388,16	
Обед	<u>Рассольник домашний на мясном бульоне</u>	180	2,07	5,35	10,26	111,87	146
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	120	4,78	3,91	22,92	115,99	204
	<u>Гуляш</u>	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	<u>Свекла отварная</u>	50	0,96	0,05	5,2	25,8	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40	2,64	0,92	18,0	92,21	50
		20	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за обед		660	19,01	18,33	92,81	654,91	
Полдник	<u>Калач «Сметанный»</u>	70	6,43	3,2	7,33	122,5	38
	<u>Кисломолочный продукт</u>	180	4,35	4,8	6	88,5	151
	<u>Фрукты</u>	100	1,3	-	5,4	46	368
Итого за полдник		350	12,08	8	18,73	257	
Ужин	<u>Запеканка творожная</u>	180	19,6	16,7	43,1	375,3	117
	<u>Соус молочный сладкий</u>	50	1,27	2,76	12,46	79,76	224
	<u>Сок</u>	180	0	0	0	0	400
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	3,04	0,32	19,44	80,04	51
Итого за ужин		450	23,91	19,78	75	535,1	
Итого за день:			62,09	59,21	244,74	1835,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	<u>Каша вязкая манная молочная с маслом</u>	180	6,21	7,47	25,09	152	88
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	1,3	1,3	14	92	253
	<u>Бутерброд с маслом</u>	40/6	2,3	4,36	14,62	108	16
Итого за завтрак		446	14,91	17,73	54,01	415	
Обед	<u>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</u>	180	5,16	7,05	18,95	146,8	37
	<u>Капуста тушеная с курой</u>	200	18,68	14,47	30,36	325,88	336
	<u>Морковь отварная</u>	50	4	3,8	6,7	75,61	168
	<u>Кисель с вит. С</u>	180	0	0	18	60	233
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40	2,64	0,92	18,0	92,21	50
		30	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за обед		680	29,52	22,99	100,67	704,93	
Полдник	<u>Печенье</u>	65	4,5	7,08	44,94	150,2	59
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	5,8	5	9,6	108	255
	<u>Фрукты</u>	100	0,4	-	11,3	46,0	368
Итого за полдник		345	17,28	20,22	63,54	304,2	
Ужин	<u>Икра свекольная</u>	150	0,93	4,88	5,53	70	75
	<u>Шницель рыбный</u>	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,04	0	12,13	47	207
	<u>Бутерброд с сыром</u>	30/6	6,45	4,53	19,64	146,16	3
Итого за ужин		466	15,22	13,76	65,6	377,16	
Итого за день:			76,93	74,7	350,15	1801,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<u>Каша вязкая пшеничная молочная с маслом</u>	180	6,44	7,53	25,38	192	91
	<u>Какао с молоком</u>	180	1,2	1,3	13	90	248
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/6/6	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		402	12,7	15,83	53	427	
Обед	<u>Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы</u>	180	6,5	5,2	22,09	150	36
	<u>Картофельная запеканка с печенью</u>	180	15,73	12,10	22,29	171,11	157
	<u>Соус сметанный</u>	20	0,45	5,06	1,62	45	226
	<u>Свекла отварная</u>	50	0,96	0,05	5,2	25,8	168
	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный,</u>	40	2,64	0,92	18,0	92,21	50
	<u>ржаной</u>	20	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за обед		670	29,84	23,83	103,16	628,36	
Полдник	<u>Пирожки печеные с морковью</u>	70	5,5	10,7	45,5	268,55	454
	<u>Кисломолочный продукт</u>	180	4,35	4,8	6	88,5	251
	<u>Фрукты</u>	100	0	0	12	46,0	368
Итого за полдник		350	9,85	15,5	63,5	403,0	
Ужин	<u>Палочки творожные с изюмом</u>	200	13	18	32,3	243,2	121
	<u>Соус молочный</u>	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	<u>Сок</u>	180	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	3,04	0,55	15,36	80,04	51
Итого за ужин		450	16,49	23,61	49,28	368,24	
Итого за день:			68,88	78,80	268,94	1826,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<u>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом</u>	180	5,85	5,81	19,99	155	44
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	1,3	1,3	14	92	253
	<u>Бутерброд с маслом</u>	40/6	2,3	4,36	14,62	108	16
Итого за завтрак		466	9,45	11,47	48,61	355	
Обед	<u>Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной</u>	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	<u>Тефтели рыбные</u>	80	8,05	5,25	36,49	129	146
	<u>Икра морковная</u>	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	<u>Кукуруза консервированная отварная</u>	50	0,69	1,95	3,09	24,75	38
	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0,48	0	23,8	90	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	40 20	4,16 5,80	0,21 6,0	25,88 7,20	96,76 95,20	50 51
	Итого за обед		630	23,63	24,27	111,77	622,71
Полдник	<u>Крендель сахарный</u>	70	5,43	9,24	35,83	261,80	415
	<u>Сок</u>	180	2,41	-	3,8	48	400
	<u>Фрукты</u>	100	1,3	-	5,4	46	368
Итого за полдник		350	9,14	9,24	45,03	355,8	
Ужин	<u>Картофель, запеченный в сметанном соусе</u>	200	4,82	8,14	26,02	196	151
	<u>Чай без сахара</u>	200	0	0	0	0	263
	<u>Бутерброд с сыром</u>	50/6	6,45	4,53	19,64	146,16	3
Итого за ужин		456	14,47	14,46	70,66	472,16	
Итого за день:			56,69	59,44	276,07	1805,67	
Итого за период:			55,22	61,8	262,10	1845,08	

P.S. Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли, а так же ежедневно в рацион питания включается йодированный хлеб.

Перечень используемой литературы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - "ДЕТСКИЙ САД №125", Урбанович
Елена Сергеевна, Заведующий
18.05.2023 07:54 (MSK), Сертификат 4CCB7DB5A453EC8E035C53EB2E70AD16