

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 3
_____ О. Ю. Рязанова
01.10.2024 г.

Основное (организованное) меню для детей дошкольного возраста
для воспитанников возрастных категорий: 3-7 лет
Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10.5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	180	8.00	9.5	41.3	204	32
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.4	48.9	20
Итого за завтрак		430	11.22	17.11	62.23	405.3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	20.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	20.00	45.00	
Обед	Огурец солёный						5
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200	6.8	3.84	10.6	102.60	65
	Котлета домашняя	80	12.1	16.2	9.15	205.4	69
	Картофель отварной с маслом	150	1.8	7.2	12.3	139.2	
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		720	27.86	28.12	95.62	774.4	53
Уплотнённый полдник	Суп молочный с рисовой крупой	200	2.8	3.00	6.14	80.00	9
	Шаньга с повидлом	70	1.8	2.3	15.30	102.00	80
	Фрукт						
	напиток кисломолочный "Йогурт" питьевой 2,5 %	200	5.20	5.00	22.00	154.00	23
Итого за уплотнённый полдник		570	10.20	10.70	52.94	383.00	
Итого за день		1820	49.28	55.93	230.79	1607.7	

м пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/25	15.23	12.30	28.60	160.00	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Чай с молоком с сахаром	200	1.4	2.68	17.6	100.6	19
Итого за завтрак		410	23.53	19.30	54.60	399.80	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Суп овощной с зелёным горошком с курой, со сметаной	200	3.90	4.22	13.22	138.40	49
	Суфле из отварной птицы	80	5.20	3.10	5.00	175.20	65
	Макароны отварные с маслом	150	2.80	3.90	39.80	145.90	30
	Соус томатный	50	0.30	0.05	3.90	11.50	53
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	200	0.66	0.08	20.8	88.2	27
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		770	19.36	12.15	114.27	753.60	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей	150	2.50	15.70	15.60	202.80	67
	Яйцо отварное	25	3.20	2.90	0.18	39.60	35
	фрукт	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	200	0.1	2.68	25.00	98.00	21
Итого за уплотнённый полдник		475	6.06	21.45	52.19	392.40	
Итого за день		1755	48.95	52.900	231.1	1590.8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
Итого за завтрак		380	12.91	22.13	27.21	375	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10.00	45.00	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.28	2.50	9.2	97.6	52
	Биточек рыбный	80	8.9	3.78	9.4	140.9	63
	Картофельное пюре	150	2.6	5.8	17.20	120.70	66
	Напиток из изюма с сахаром	200	0.32	0.02	23.6	98.4	18
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		720	19.6	12.9	90.95	652	
Уплотнённый полдник	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом и сахаром)	200	8.00	10.16	32.4	272.72	28
	Булочка домашняя	50	1.38	2.4	56.00	111.6	15
	Молоко кипячёное с м.д.ж 3,2 %	200	5.8	6.40	9.4	107.00	26
Итого за уплотнённый полдник		550	15.38	19.16	109.21	543.32	
Итого за день		1750	47.89	54.19	237.37	1615.32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8.00	10.16	46.5	272.72	50
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итого за завтрак		455	18.06	17.16	70.84	512.52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Суп "Крестьянский" с пшениной крупой со сметаной	200	1.18	4.9	9.9	88.50	51
	Тефтели - ёжики из мяса птицы	80	6.57	13.6	7.8	186.2	62
	Капуста тушёная	150	2.678	4.2	18.3	97.63	70
	Напиток из изюма с сахаром	200	0.32	0.02	28.84	118.00	22
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		720	17.248	23.52	96.39	684.73	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	150	10.8	13.6	36.7	254.00	40
	Молоко сгущённое	25	1.16	2.7	13.5	60.90	54
	Печенье	20	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с лимоном с сахаром	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
Итого за уплотнённый полдник		395	18.66	21.8	93.2	564.9	
Итого за день		1670	53.968	62.48	270.43	1807.15	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	5.73	11.04	1.10	104.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итого за завтрак		400	11.99	21.27	25.57	357	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Салат из свежих овощей						
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	4.4	12.6	85.00	46
	Плов с мясом птицы	200	16.9	10.45	63.2	360.5	60
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	200	0.66	0.08	20.8	88.2	27
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		690	25.46	15.73	128.15	728.1	
Уплотнённый полдник	Картофель тушеный в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	72
	Вафли	20	2.6	4.16	17.7	119.00	13
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с сахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17
Итого за уплотнённый полдник		500	10.98	17.4	62.08	454.4	
Итого за день		1690	48.43	54.4	225.8	1584.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.8	14.36	104.00	50
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17
Итого за завтрак		450	8.56	14.89	30.47	375	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	45.00	
Обед							
	Суп - пюре картофельный с гренками	200	2.88	2.26	35.1	91.2	42
	Фрикадельки мясные в соусе	80	8.3	8.00	5.10	139.4	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.6	7.9	25.7	223.47	31
	Напиток из изюма с сахаром	200	0.32	0.02	28.84	118.00	22
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		720	26.6	18.98	126.29	766.47	
Уплотнённый полдник	Салат из отварной свеклы	130	4.2	9.6	13	75.6	68
	яйцо отварное	25	3.20	2.90	0.18	39.60	35
	Булочка слоёная	70	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	200	0.1	2.68	25.00	98.00	21
Итого за уплотнённый полдник		525	9.56	17.65	64.885	367.2	
Итого за день		1795	44.72	51.52	231.645	1553.67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Макароны отварные запечённые с сыром	130/25	15.23	12.30	28.60	160.00	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итого за завтрак		387	25.29	19.3	52.94	399.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Рассольник со сметаной с курой	200	0.98	3.5	17.5	124.8	48
	Голубцы ленивые	80	12.1	16.2	9.15	205.4	55
	Картофельное пюре	140	2.6	5.8	17.20	120.70	
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	200	0.66	0.08	20.8	88.2	27
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		710	22.84	26.38	96.2	733.5	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожно- морковная	150	2.7	6.54	15.3	163.00	71
	Повидло фруктовое	50	1.00	2.00	5.1	60.90	54
	Фрукт	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
Итого за уплотнённый полдник		500	9.16	13.71	53.81	429.9	
Итого за день		1697	57.29	59.39	212.95	1608.20	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
Итого за завтрак		380	12.91	22.13	27.21	375	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Борщ со сметаной с курой	200	1.28	3.88	9.87	116.30	43
	Биточек рыбный из минтая	80	9.6	7.1	17.6	120.9	63
	Рис отварной, припущенный	150	3.1	3.7	35.6	182.3	35
	Соус томатный	60	0.45	0.05	2.35	11.50	53
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		780	21.59	15.61	128.99	758.2	
Уплотнённый полдник	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом и сахаром)	200	8.00	10.16	46.5	272.72	28
	Булочка домашняя	70	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Молоко кипячёное с м.д.ж. 3,2 %	200	5.8	6.40	9.4	107.00	80
Итого за уплотнённый полдник		500	14.06	16.73	67.31	431.72	26
Итого за день		1760	48.56	54.47	233.51	1609.92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	4.65	8.5	18.7	138.6	34
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итого за завтрак		455	14.71	15.5	43.04	378.4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом) со сметаной, с курой	200	4.4	4.22	12.2	118.6	44
	Суфле из отварного мяса птицы с рисом	80	5.20	7.30	10.9	118.80	63
	Сложный гарнир	150	2.6	4.2	10.2	112.65	70
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	200	0.66	0.08	20.8	88.2	27
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		720	19.36	16.6	85.65	632.65	
Уплотнённый полдник	Пудинг творожно-рисовый	150	7.50	13.60	43.90	235.90	39
	повидло фруктовое	60	1.1	2.7	7.9	60.9	54
	Печенье	20	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с лимоном с сахаром	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
Итого за уплотнённый полдник		430	15.3	21.8	94.8	546.8	
Итого за день		1705	49.37	53.9	233.49	1602.85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный с зелёным горошком	150	5.73	11.04	1.10	104.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
Итого за завтрак		400	12.91	22.13	27.21	375	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	45	
Обед	Огурчик солёный	50	0.4	0.05	0.85	5.5	5
	Суп-лапша куриная	200	2.06	4.44	9.3	92.6	47
	Жаркое по домашнему с мясом пиццы	200	15.2	12.9	62.4	367.3	57
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		740	24.82	18.27	136.12	792.6	
Уплотнённый полдник	Голубцы овощные с рисом	150	3,9	14,2	17,6	216	68
	соус сметанный	50	0.45	0.05	2.35	11.5	53
	вафли	20	1.5	0.5	21	96.00	13
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с сахаром	200	1.2	2.03	12.4	50.9	20
Итого за уплотнённый полдник		530	12.25	13.03	82.25	505.2	
Итого за день		1770	49.98	53.43	255.58	1717.8	