

УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом МБДОУ
 от 31.08.2023 № ДС45-11-295/3
 И.о. заведующего МБДОУ
 Н.П. Кренева

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00С6А8028А1F3548ЕАВ0В14С6D4А6АС7Е7

Владелец:

Кренева Наталья Петровна

Действителен: 03.08.2023 с по 26.10.2024

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша гречневая	180	7,11	8,38	24,58	202,18	4/1
	Батон с сыром	42	2,97	3,00		38,87	22/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	14	15	48	385	
Обед	Икра кабачковая	50	0,65	4,22	3,82	55,75	2/2
	Борщ	180	6,91	10,09	19,70	197,16	25/3
	Гуляш	80	10,48	10,78	1,73	145,67	16/3
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,16	4,24	36,87	206,14	3/1
	Компот из кураги	180	0,62	0,04	13,11	55,24	23/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	28	30	100	783	
Полдник	*Снежок	180	5,05	4,68	20,20	143,06	420/9
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	6	6	44	253	
Ужин	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	50	1,13	4,09	2,80	52,41	6/4
	овощи тушеные с печенью	200	11,71	5,51	24,06	192,71	№6№/12
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		480	17	11	58	392	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1942	64	62	251	1813	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
Завтрак	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3
	Каша пшеничная	180	6,87	7,94	26,96	206,76	8/1
	Батон с маслом сливочным	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	11	15	49	379	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком	50	0,66	4,12	2,46	49,52	13/2
	Свекольник	180	6,75	10,08	20,26	198,72	34/1
	Куры порционные	70					15/3

	Соус красный основной	40	0,55	1,50	3,21	28,51	2/3
	Картофельное пюре	130	3,68	5,14	24,09	157,19	9/1
	компот из изюма	180	0,35	0,08	14,86	61,50	/12
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	16	22	90	619	
Полдник	*Ряженка	180	5,42	4,68	7,85	95,18	420/9
	Ватрушка с джемом	70	4,89	5,50	39,05	225,10	6/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10	10	47	320	
Ужин	Салат из тушеной моркови с яблоком	50	0,64	0,22	9,82	43,76	40/1
	Пудинг творожный	150	28,31	11,23	19,59	292,70	10/3
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		430	33	12	54	460	-
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1875	70	60	240	1777	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	6,80	8,89	24,38	204,75	9/1
	Батон с маслом сливочным	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	11	16	48	381
Обед	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	15/12
	Суп с мясными фрикадельками (мясо филе)	180	5,95	9,32	1,84	114,92	39/1
	Капуста тушеная с мясом	200	13,62	15,42	9,84	232,76	32/12
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26	28	38	510	
Полдник	*Ряженка	180	5,42	4,68	7,85	95,18	420/9
	Груша	90	0,32	0,24	8,34	36,86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6	5	16	132	
Ужин	икра кабачковая промышленного производства	60					93/12
	Макароны с сыром	130	4,97	7,90	0,05	91,22	8/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		420	9	9	31	238	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1815	51	58	134	1262	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
Завтрак	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3
	Суп молочный рисовый	180	4,95	7,19	23,67	179,20	19/1
	Батон с маслом сливочным	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	9	15	46	351	
Обед	Икра из баклажан	50	0,96	4,08	3,80	55,68	19/2
	Щи из свежей капусты (летние)	180	6,66	10,03	16,58	183,17	55/1
	Соус красный основной	40	0,55	1,50	3,21	28,51	2/3
	Котлеты особые	60		1,00		8,99	0,01/12
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Компот лимонный	180	0,12	0,01	7,40	30,17	16/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20	23	90	648	
Полдник	Груша	90	0,32	0,24	8,34	36,86	
	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	10	10	53	344	
Ужин	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	150	19,22	10,04	10,60	209,65	14/1
	Салат из свеклы с изюмом	50	1,25	4,14	15,15	102,76	29/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		430	24	15	57	460	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1985	63	63	246	1802	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша пшеничная	180	6,64	8,31	25,32	202,65	7/1
	Батон с сыром	42	2,97	3,00		38,87	22/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	14	15	49	385	
Обед	свекла отварная	50	0,93	0,06	5,46	26,10	21/1
	Рыба в бульоне с гренками	180	2,10	0,22	13,32	63,71	41/3
	Азу с чесноком и картофелем	180	13,94	15,05	28,29	304,19	14/3
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,40	0,15	12,01	50,92	30/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	21	16	84	568	
Полдник	*Кефир	180	5,42	5,98	7,48	105,47	420/9
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,02	253,97	5/3

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11	12	53	359	
Ужин	Салат из консервированных огурцов и томатов в с/с	50	0,59	4,06	1,72	45,68	32/1
	Плов с гречкой (сердцем, языком говяжьём)	200	6,30	8,39	28,95	216,47	999/12
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА УЖИН		480	11	13	62	409	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1872	57	56	247	1722	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша кукурузная	180	6,17	7,91	27,64	206,47	8/1
	Батон с маслом сливочным	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	10	15	51	383	
Обед	Салат из соленых огурцов	50	0,47	4,06	1,22	43,30	5/4
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	180	2,52	7,33	9,63	114,40	25/1
	Суфле мясное	70	20,49	23,46	2,30	302,15	23/3
	Пюре из гороха с маслом	130	12,39	4,65	25,50	193,42	7/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,65	0,07	17,65	73,83	2/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70		
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	40	41	79	840	
Полдник	*Ряженка	180	5,42	4,68	7,85	95,18	420/9
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6	5	15	126	
Ужин	Салат "Зимний"	50	1,11	4,16	6,71	68,64	21/2
	Расстегай с рыбой	150	7,83	7,99	46,68	289,93	312/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,28	29,50	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
ИТОГО ЗА УЖИН		430	12	13	83	501	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1835	68	74	228	1851	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
Завтрак	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3
	Каша пшеничная	180	6,87	7,94	26,96	206,76	8/1
	Батон с маслом сливочным	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	11	15	49	379	
Обед	Салат из томатов в с/с	50	0,66	4,06	2,16	47,69	31/1
	Плов из курицы	180	3,87	6,34	38,59	226,81	321/9
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	7,00	30,01	20/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	9	11	73	428	
Полдник	*Снежок	180	5,05	4,68	20,20	143,06	420/9
	Виноград	100					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5	5	20	143	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	50	1,03	3,79	6,44	63,93	22/12
	Запеканка творожная с морковью	150	21,50	8,17	21,59	245,79	13/3
	Мармелад	20					
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	26	13	53	433	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1685	51	44	195	1382	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
Завтрак	Кофейный напиток без молока	180	0,32	0,06	8,53	35,92	10/3
	Каша манная молочная	180	6,40	7,85	26,14	200,83	7/1
	Батон с сыром	42	2,97	3,00		38,87	22/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	10	11	45	319	
Обед	Салат из тушеного перца	50	0,64	4,07	3,58	53,35	36/4
	Суп фасолевый со сметаной	180	7,62	10,19	20,14	202,64	52/4
	Бефстроганов из мяса	80	10,96	13,98	4,10	185,96	19/3
	Картофельное пюре	130	3,68	5,14	24,09	157,19	9/1
	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	14,24	60,85	29/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	27	35	91	783	
Полдник	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Слива	100	0,72	0,27	8,64	39,87	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7	8	11	142	
Ужин	Салат "Мозаика"	50	1,58	6,24	9,45	100,33	77/12
	Омлет натуральный с маслом	105	11,06	15,78	2,03	194,29	110/1
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		405	17	23	39	434	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1857	62	77	185	1677	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
Завтрак	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3
	Каша "Дружба"	180	5,49	7,98	18,67	168,48	2/1
	Батон с сыром	42	2,97	3,00		38,87	22/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	12	15	41	346	
Обед	Салат из редиса	50	0,63	4,05	1,79	46,09	20/2
	Суп с рыбными фрикадельками	180	2,67	5,31	16,51	124,42	40/3

	Люля-кебаб	63	11,28	10,00	6,57	161,39	18/5
	Макаронные изделия с маслом	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	7,00	30,01	20/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		653	19	23	57	512	
Полдник	*Кефир	180	5,42	5,98	7,48	105,47	420/9
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,02	253,97	5/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11	12	53	359	
Ужин	Салат из моркови с курагой	50	1,12	0,08	9,86	44,67	11/12
	Творог, припущенный(запеченный) со сметаной	120	19,22	10,04	10,60	209,65	14/1
	Шоколад	20					
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		420	24	11	45	378	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1825	67	61	196	1595	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша рисовая	180	4,34	7,65	12,02	134,31	12/1
	Батон с маслом сливочным	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	8	15	36	311	
Обед	помидоры порционный	50	0,67	0,12	2,31	13,00	/1
	Бабушкин суп	180	10,31	10,77	27,16	246,64	39/1
	Азу с чесноком и картофелем	180	13,94	15,05	28,29	304,19	14/3
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	10,91	45,70	1/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	29	27	94	733	
Полдник	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Слива	90	0,65	0,24	7,78	35,88	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7	8	10	138	
Ужин	Икра свекольная с чесноком	50	1,22	4,09	7,00	69,60	22/2
	Плов с гречкой (сердцем, языком говяжьим)	200	6,30	8,39	28,95	216,47	999/12
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА УЖИН		480	11	13	67	433	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1885	56	63	206	1615	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		18576	609	618	2127	16497	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1858	61	62	213	1650	
Содержание БЖУ в % от калорийности			15	34	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 "Питание детей" М.И. Снигур
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 "Питание здорового и больного ребёнка" К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 6 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - 2016.