

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим

МБДОУ «Детский сад №215»

/ И.В. Болишина

Приказ от 10.01.2022 № 05-осн



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №215» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА, ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
(1-3 года)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1							
завтрак	Макаронны с маслом	150	5.8	2.5	25.8	154	
	Батон с маслом	30/5	1.7	6	12.9	119	
	Чай с лимоном	180			8.1	32	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>7.5</b>	<b>8.5</b>	<b>46.8</b>	<b>305</b>	
обед							
	Суп Полевой на кур.б-не со сметаной	150	1.5	1.5	12	71	
	Бигус с мясом	180	11.5	13.1	9	117	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.6	0.8	10.4	52	
	Компот из кураги с витамином С	180			14.4	55.8	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>14.6</b>	<b>15.4</b>	<b>45.8</b>	<b>296</b>	
полдник	Кондитерские изделия	40	3.2	4	28	158	
	Кисломолочный продукт	150	3.8	1.5	18	99	
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	<b>257</b>	
ужин							
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/30	18	13	16	262	
	хлеб	40	3	0.8	22	109	
	чай с молоком	180	2.7	2.7	16	102	
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>473</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>193</b>	<b>1332</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 2							
завтрак	Омлет паровой натуральный	140	12	13	3.5	179	
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	7	13	119	
	Какао на молоке	180	3.6	3.6	15	112	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>413</b>	
	Борщ на кур/б-не со сметаной	150	1.5	3	8	64	27
	Биточки рыбные	60	10	6	5	116	134
	Рис отварной	120	2	4	32	182	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.6	0.8	10	52	
	Компот из с/ф (курага.изюм) с вит.С	180			24	102	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>79</b>	<b>521</b>	
полдник	Выпечка	60	4	5	37	212	
	молоко	150	5	5	7	90	
	Фрукты	110			11	50	
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>345</b>	
ужин	Рагу из овощей	180	2.5	5	12	104	77
	хлеб	40	3	1	22	109	
	Сок	150	---	----	15	69	
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>46</b>	<b>267</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>210</b>	<b>1546</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 3							
завтрак							
	Каша Геркулесовая на молоке с маслом	180	4	9	12	143	
	Бутерброд с сыром	30/15	5	11	11	165	
	Кофейный напиток на молоке	150	2	2	14	87	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>395</b>	
обед							
	Лук с р \м	30	0.2		0.4	2.6	
	Рассольник на кур.б-не со сметаной	150	1.5	1.5	8	51	
	Жаркое по домашнему	180	16	14	32	280	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.6	1	10	52	
	Кисель с вит С	180			26	110	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>496</b>	
полдник							
	Выпечка	70	5	10	43	278	
	Кисломолоч.продукт	150	4	1.5	18	99	
	фрукты	110			11	50	
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>72</b>	<b>427</b>	
ужин							
	Запеканка творожная	140	18	4	12	156	
	Сгущенное молоко	30	0.6	0.5	4.0	26.4	
	хлеб	30	2	0.5	16	81	
	Чай с лимоном	200			9	36	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>299</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>226</b>	<b>1617</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Неделя 1 день 4							
завтрак	Каша манная с маслом	180	7	5	27	187	
	Батон с маслом	30/6	3	4	20	127	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	104	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>418</b>	
обед							
	Суп Фасолевый на кур.б-не со сметаной	150	3	3	11	91	
	Тефтели мясные	60	8	6	6	129	
	Свекольный гарнир	120	2	6	10	99	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Компот из кураги с вит С	180			14	56	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>427</b>	
полдник	Выпечка	60	4	7	41	231	
	Фрукты	100			10	45	
	Молоко	150	5	5	7	90	
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>353</b>	
ужин	Рыба туш.с овощами	60/120	10	11	21	187	
	Хлеб	40	2	1	10	52	
	Сок	180	1	---	27	114	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>59</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1656</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>229</b>	<b>1555</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 5							
завтрак	Каша ячменная с маслом	180	4	4	25	121	
	Батон с маслом	30/5	3	4	18	109	
	Како с молоком	180	4	4	15	112	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>346</b>	
обед	Лук с р/м	30	0.2	2.2	1.8	29	
	Щи на кур.б-не со сметаной	150	2	3	5	56	
	Пюре картофельное	120	2	4	16	109	
	Шницель мясной	60	9	8	10	155	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Компот из с/ф (изюм,курага,с/ф) с вит С	180		--	14	56	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>468</b>	
полдник	Кондитерские изделия	40	3	4	34	158	
	Кисломолочный продукт	150	5	2	22	119	
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>277</b>	
ужин	Суфле из печени	160	11	12	16	212	
	Сол.огурчик	30				1	
	хлеб	40	3	1	22	109	
	Чай с лимоном	180			8	132	
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>353</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>218</b>	<b>1444</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6							
завтрак	Каша гречневая с маслом	180	8	4	45	238	
	Батон с маслом	30/5	3	4	18	109	
	Чай с сахаром	180			12	48	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>77</b>	<b>409</b>	
	Суп с Клецками на кур.б-не со сметаной	150	3	2	14	82	
	Туш.капуста	120	3	5	13	111	
	Мяс.биточки	60	9	8	10	155	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Кисель с вит С	180			25	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>73</b>	<b>503</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3	4	28	158	
	Молоко кипяченое	150	5	5	7	90	
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>248</b>	
ужин	Сырники творожные с повидлом	140	14	25	26	333	
	хлеб	30	2	1	16	82	
	Чай с лимоном	180			8	32	
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>447</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>235</b>	<b>1607</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 7							
завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	180	4	5	26	166	
	Батон с сыром	30/5	4	9	9	109	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	14	94	126
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>369</b>	
	Суп гороховый на кур.б-не	150	3	3	11	91	
	Азу из печени	60	8	2	4	75	
	Пюре картофельное	120	2	4	20	136	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Компот из с/ф (курага,изюм,с/ф)с вит С	180			14	56	122
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>380</b>	
полдник	Выпечка	60	4	8	37	239	
	Кисломолочный продукт	150	4	2	20	110	404
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>349</b>	
ужин	Пудинг рыбный	160	10	19	15	132	
	Сол.огурчик	40				1	
	хлеб	40	3	1	22	109	
	Сок	180	1		29	126	132
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>368</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>227</b>	<b>1466</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 8							
завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	180	4	7	24	202	
	Батон с маслом	30/5	3	4	18	109	
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	<b>420</b>	
обед	Свекольник на кур.б-не со сметаной	150	1	1	5	38	
	Курица отварная порционная	70	10	4.0		84	
	Макаронны с маслом	100	4	4	21	142	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Компот из с/ф(курага,изюм,с /ф) с вит С	180			14	56	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>372</b>	
полдник	Выпечка	60	5	6	51	212	
	Сок	150	1		24	105	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>317</b>	
ужин	Запеканка Творожно-рисовая со сгущ.молоком	140/30	16	11	13	132	
	хлеб	30	2		16	82	
	Чай с лимоном	180			8	32	
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>52</b>	<b>41</b>	<b>220</b>	<b>1355</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 9							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	1800	5	7	23	194	
	Батон с сыром	30/15	5	11	11	165	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	14	94	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>450</b>	
обед	Суп Картофельный на к/б со сметаной	150	3	8	20	98	
	Плов с мясом	180	10	12	18	174	
	Лук с р/м	30	0.3	2.9	2.4	38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Кисель ягодный с вит С	180			26	110	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>47</b>	<b>470</b>	
полдник	Выпечка	60	4	9	41	266	
	фрукты	100			10	45	
	Кисломолочный продукт	150	4	2	18	99	
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>69</b>	<b>410</b>	
ужин	Овощи сборные, тушеные	180	4	8	14	151	
	Хлеб	40	3	1	22	29	
	Чай с лимоном	180			8	32	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>43</b>	<b>62</b>	<b>208</b>	<b>1542</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
завтрак	Каша «Здоровье» с маслом	180	5	9	24	202	
	Батон с маслом	30/6	3	4	20	127	
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>441</b>	
обед	Суп Московский на к/б со сметаной	150	2	2	12	71	
	гуляш	60	10	8	2	128	
	Перловый гарнир	120	2	2	13	73	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	52	
	Кисель ягодный	180			26	110	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>434</b>	
полдник	Кондитерские изделия	40	3	4	28	158	
	молоко	150	5	5	7	90	
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>248</b>	
ужин	Пюре картоф,	140	3	4	18	119	
	сельдь	40	6	7	4	105	
	Хлеб	50	4	1	27	136	
	Чай с сахаром	180			12	48	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>381</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1536</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>213</b>	<b>1504</b>	