

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
(3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Неделя 1 день 1							
завтрак	Макаронны с маслом	180	7	3	31	185	
	Батон с маслом	35/6	2	7	15	139	
	Чай с лимоном	200			9	36	
Итого за завтрак		421	9	10	55	360	
обед							
	Суп Полевой на кур.б-не со сметаной	200	2	2	16	95	
	Бигус с мясом	220	14	16	11	143	200
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Компот из кураги с витамином С	200			16	62	
Итого за обед		670	18	19	56	365	
полдник							
	Кондитерские изделия	50	4	5	35	198	
	Кисломолочный продукт	200	5	2	24	132	
Итого за полдник		250	9	7	59	330	
ужин							
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/30	21	16	19	314	
	хлеб	50	4	1	27	136	
	чай с молоком	200	3	3	18	113	
Итого за ужин		460	28	20	64	563	
Итого за день		1801	64	56	234	1618	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 2							
завтрак	Омлет паровой натуральный	160	14	15	4	204	
	Бутерброд с маслом	35/6	3	8	15	139	
	Какао на молоке	200	4	4	17	124	
Итого за завтрак		401	21	27	36	467	
	Борщ на кур/б-не со сметаной	200	2	4	10	85	27
	Биточки рыбные	80	13	8	7	154	134
	Рис отварной	150	3	5	40	227	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Компот из с/ф (курага.изюм) с вит.С	200			27	113	
Итого за обед		680	20	18	97	644	
полдник	Выпечка	70	5	6	43	247	
	молоко	200	6	6	9	120	
	Фрукты	130			13	59	
Итого за полдник		390	11	12	64	421	
ужин	Рагу из овощей	220	3	6	15	127	77
	хлеб	50	4	1	27	136	
	Сок	180	---	----	18	83	
Итого за ужин		480	7	7	60	346	
Итого за день		1951	59	64	257	1878	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 3							
завтрак							
	Каша Геркулесовая на молоке с маслом	200	4	10	13	159	
	Бутерброд с сыром	30/15	5	11	11	165	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	116	
Итого за завтрак		445	11	24	42	440	
обед							
	Лук с р \м	40	0.3		0.55	3.5	
	Рассольник на кур.б-не со сметаной	200	2	2	10	68	
	Жаркое по домашнему	220	19	17	39	342	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Кисель с вит С	200			29	122	
Итого за обед		710	23	20	91	597	
полдник							
	Выпечка	80	6	11	49	318	
	Кисломолоч.продукт	200	5	2	24	132	
	фрукты	130			13	59	
Итого за полдник		410	11	13	86	509	
ужин							
	Запеканка творожная	180	23	5	15	201	
	Сгущенное молоко	30	0.6	0.5	4.0	26.4	
	хлеб	30	2	0.5	16	81	
	Чай с лимоном	200			9	36	
Итого за ужин		460	28	7	55	399	
Итого за день		2025	73	64	274	1945	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 4							
завтрак	Каша манная с маслом	200	8	5	30	208	
	Батон с маслом	30/6	3	4	20	127	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	116	
Итого за завтрак		436	14	12	68	451	
обед							
	Суп Фасолевый на кур.б-не со сметаной	200	4	4	15	121	
	Тефтели мясные	80	10	8	8	172	
	Свекольный гарнир	150	2	8	12	124	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Компот из кураги с вит С	200			16	62	
Итого за обед		680	18	21	64	544	
полдник	Выпечка	70	5	8	48	270	
	Фрукты	120			12	54	
	Молоко	200	6	6	9	120	
Итого за полдник		390	11	14	69	444	
ужин	Рыба туш.с овощами	70/150	12	13	26	228	
	Хлеб	50	2	1	13	65	
	Сок	200	1	----	30	127	
Итого за ужин		470	15	28	69	420	
Итого за день		1976	58	75	270	1859	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 5							
завтрак	Каша ячменная с маслом	200	4	4	28	134	
	Батон с маслом	35/6	4	5	21	128	
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	
Итого за завтрак		441	12	13	66	386	
обед	Лук с р/м	40	0.3	2.9	2.4	38	
	Щи на кур.б-не со сметаной	200	2	4	7	74	
	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	
	Шницель мясной	80	12	10	13	206	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Компот из с/ф (изюм.курага,с/ф) с вит С	200		--	16	62	
Итого за обед		720	19	23	71	581	
полдник	Кондитерские изделия	50	4	5	42	198	
	Кисломолочный продукт	200	5	2	24	132	
Итого за полдник		250	9	7	66	330	
ужин	Суфле из печени	180	12	14	18	238	
	Сол.огурчик	40				1	
	хлеб	50	4	1	27	136	
	Чай с лимоном	200			9	36	
Итого за ужин		490	16	15	54	411	
Итого за день		1901	56	58	257	1708	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6							
завтрак	Каша гречневая с маслом	200	9	4	50	264	
	Батон с маслом	35/6	4	5	21	128	
	Чай с сахаром	200			13	53	
Итого за завтрак		441	13	9	84	445	
	Суп с Клецками на кур.б-не со сметаной	200	4	2	19	109	
	Туш.капуста	140	4	6	15	129	
	Мяс.биточки	80	12	10	13	206	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Кисель с вит С	200			28	114	
Итого за обед		670	22	19	88	623	
Полдник	Кондитерские изделия	50	4	5	35	198	
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	
Итого за полдник		250	10	11	44	318	
ужин	Сырники творожные с повидлом	160	16	28	30	380	
	хлеб	30	2	1	16	82	
	Чай с лимоном	200			9	36	
Итого за ужин		390	18	29	55	498	
Итого за день		1751	63	68	271	1884	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 7							
завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	4	5	29	184	
	Батон с сыром	35/6	5	10	10	128	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	104	126
Итого за завтрак		441	12	18	55	416	
	Суп гороховый на кур.б-не	200	4	4	15	121	
	Азу из печени	70	9	2	5	88	
	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Компот из с/ф (курага,изюм,с/ф)с вит С	200			16	62	122
Итого за обед		680	18	12	69	472	
полдник	Выпечка	80	5	10	49	318	
	Кисломолочный продукт	180	5	2	24	132	404
Итого за полдник		280	10	12	73	450	
ужин	Пудинг рыбный	180	11	21	17	148	
	Сол.огурчик	40				1	
	хлеб	50	4	1	27	136	
	Сок	200	1		32	140	132
Итого за ужин		470	16	22	76	425	
Итого за день		1871	56	64	273	1763	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 8							
завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	200	4	8	27	224	
	Батон с маслом	35/6	4	5	21	128	
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	
Итого за завтрак		441	12	17	65	476	
обед	Свекольник на кур.б-не со сметаной	200	1	1	7	51	
	Курица отварная порционная	80	11	4.0		96	
	Макаронны с маслом	120	5	5	25	170	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Компот из с/ф(курага,изюм,с /ф) с вит С	200			16	62	
Итого за обед		650	19	11	61	444	
полдник	Выпечка	70	6	7	59	247	
	Сок	200	1		32	140	
Итого за полдник		270	7	7	91	387	
ужин	Запеканка Творожно-рисовая со сгущ.молоком	160/30	18	12	14	179	
	хлеб	30	2		16	82	
	Чай с лимоном	200			9	36	
Итого за ужин		420	20	12	39	297	
Итого за день		1781	58	47	256	1604	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 9							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5	8	26	215	
	Батон с сыром	30/15	5	11	11	165	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	116	
Итого за завтрак		445	13	21	45	496	
обед	Суп Картофельный на к/б со сметаной	200	4	10	26	130	
	Плов с мясом	230	13	15	10	222	
	Лук с р/м	30	0.3	2.9	2.4	38	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Кисель ягодный с вит С	200			29	122	
Итого за обед		710	19	29	55	577	
полдник	Выпечка	70	5	10	48	310	
	фрукты	120			12	54	
	Кисломолочный продукт	200	5	2	24	132	
Итого за полдник		390	10	11	84	496	
ужин	Овощи сборные, тушеные	220	5	10	17	185	
	Хлеб	50	4	1	27	36	
	Чай с лимоном	200			9	36	
Итого за ужин		480	9	11	53	257	
Итого за день		2025	51	73	237	1826	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
завтрак	Каша «Здоровье» с маслом	200	6	10	27	224	
	Батон с маслом	30/6	3	4	20	127	
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	
Итого за завтрак		441	13	18	64	475	
обед	Суп Московский на к/б со сметаной	200	2	2	16	95	
	гуляш	80	13	11	3	170	
	Перловый гарнир	150	2	2	16	91	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	1	13	65	
	Кисель ягодный	200			29	122	
Итого за обед		680	19	16	77	448	
полдник	Кондитерские изделия	50	4	5	35	198	
	молоко	200	6	6	9	120	
Итого за полдник		250	10	11	44	318	
ужин	Пюре картоф,	160	3	5	20	136	
	сельдь	50	7	9	5	131	
	Хлеб	50	4	1	27	136	
	Чай с сахаром	200			13	53	
Итого за ужин		460	14	15	65	456	
Итого за день		1831	56	60	250	1697	