



УТВЕРЖДЕНО

Заведующим

МБДОУ «Детский сад №215»

/ И.В. Болишина

Приказ от 14.11.2023 № 67-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	№ рецептуры
Неделя 1 день 1							
завтрак	Макароны с маслом	150	4.5	4.04	25.2	174	
	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.28	62.8	
	Батон с маслом	30	1.72	5.2	14.62	97.3	
	Чай с лимоном	180	----	---	9.7	38.4	
Итого за завтрак		400	11.22	14	49.8	373	
обед							
	Закуска из тушеной моркови	50	0.81	0.06	4.6	34	
	Суп Полевой на кур.б-не со сметаной	200	5.6	6.41	12.33	211	
	Бигус с мясом	200	13.34	14.4	16.6	130	200
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Кисель с вит С	180	---	----	18.4	80.5	
Итого за обед		700	23	22	77.6	577	
полдник	Вафли	70	3.3	1.9	44.3	196	
	молоко	180	5.04	5.7	8.4	105	
	яблоко	125	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за полдник		375	8.74	8	62.5	345	
ужин							
	Пудинг творожный	180	10.7	16.1	31	373	
	повидло	40			16.5	48	
	хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	чай	200			8	32	
Итого за ужин		450	12	16	67	505	
Итого за день		1925	55	60	257	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 2							
завтрак	Омлет паровой натуральный	160	8	7.8	23.4	229	
	Батон с сыром	40	3	4	20	127	
	Какао на молоке	200	4.4	3.3	17.8	119	
Итого за завтрак		400	15.4	15.1	61.2	475	
	Борщ на кур/б-не со сметаной	200	1.6	4.4	6.4	112	27
	Лук ,долькой	50	0.8	-----	4.9	22.2	
	Биточки рыбные	80	12	10.1	5.5	160	134
	Рис отварной	150	2.6	5	19.7	117	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Компот из с/ф (курага.изюм) с вит.С	180	-----	----	16.8	67.2	
Итого за обед		720	20.5	20.1	79	599	
полдник	Булочка Домашняя	70	3.7	5.5	43.2	264	
	Кисломолочный продукт	200	5.7	2.7	7.6	102	
Итого за полдник		250	8.9	7.9	50.8	366	
ужин	Рагу из овощей	220	2.9	12.48	27.4	225	77
	хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	Сок	200			18	83	
Итого за ужин		450	5.1	12.8	56.4	360	
Итого за день		1840	50	56	247	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 3							
завтрак							
	Каша Геркулесовая на молоке с маслом	200	4.7	7.6	29	246	
	Батон с маслом	30	1.72	5.2	14.6	97.3	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	84	
Итого за завтрак		410	9.4	14.8	58	427	
обед	Лук с р \м	50	0.3	2.9	2.4	38	
	Рассольник на кур.б-не со сметаной	200	2	2	10	68	
	Жаркое по домашнему	220	15	17	29	342	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Кисель с вит С	180		----	18.4	80.5	
Итого за обед		720	21	22.5	86	650	
полдник	Гребешок	70	4.8	7.3	34.2	257	
	Кисломолоч.продукт	180	4.2	3.8	24	95	
	Яблоко	125	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за полдник		355	9.4	11.5	68	396	
ужин	Запеканка творожная	180	16	11.4	12	196	
	повидло	40	---	---	16.5	48	
	хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	Чай с лимоном	200	---	---	8.9	36	
Итого за ужин		450	17	11.5	48.4	332	
Итого за день		1935	56	60	260	1805	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 4							
завтрак	Каша манная с маслом	200	5.3	6.7	29	184	
	Батон с сыром	30	3	4	20	127	
	Какао на молоке	180	4	3	16	107	
Итого за завтрак		410	12.3	13.7	65	418	
обед							
	Суп с клецками на кур.б-не со сметаной	200	2	3.3	18.7	131	
	Лук долькой	50	0.8	-----	4.9	22.2	
	Тефтели мясные	80	10.7	8	8	192	
	Свекольный гарнир	150	2.5	7.5	12.5	125	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Компот Ассорти с вит С	180	---	---	16.8	67.2	
Итого за обед		730	19.5	19.4	87	658	
полдник	Булочка Витая	70	5.2	5.3	43.4	244	
	Кисломолочный продукт	180	4.9	2.4	7	95.4	
Итого за полдник		250	10.1	7.7	50.4	339	
ужин	Рыба туш.с овощами	220	8.7	14.7	25.4	242	
	Хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	Сок	200	----	----	14.4	91	
Итого за ужин		430	10.2	14.8	51	385	
Итого за день		1820	52.1	56	253	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 5							
завтрак	Каша ячменная с маслом	200	4	4	36	188	
	Батон с маслом	30	1.72	5.2	19.4	97	
	Коф.напиток с молоком	180	3	2	14	84	
Итого за завтрак		410	8.7	11.2	69	369	
обед	Лук с р/м	50	0.3	2.9	2.4	38	
	Щи на кур.б-со сметаной	200	2	4	7	85	
	Пюре картофельное	130	3	5	26	137	
	Шницель мясной	70	12	10	8	195	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Кисель с вит С	180	---	--	18.4	80.5	
Итого за обед		700	20.8	22.5	87.5	656.5	
полдник	Печенье	70	3.3	7	42	318	
	яблоко	125	0.4	--	9	44	
	Молоко	180	5	6	9	104	
Итого за полдник		375	8.7	13	60	466	
ужин	Суфле из печени	160	11	13	23	218	
	Сол.огурчик	60				1	
	хлеб	30	1.98	0.18	15	72	
	Чай с лимоном	200	0.03	0.01	6.4	24	
Итого за ужин		450	13	13	44	315	
Итого за день		1935	54	60	261	1807	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6							
завтрак	Каша гречневая с маслом	150	3.7	3	26	139	
	Отвар.яйцо	40	5	5	0.3	62	
	Батон с маслом	30	1.72	5.2	14.6	97	
	Чай с сахаром	180	----	----	8	32	
Итого за завтрак		400	10.4	13.2	49	330	
	Отвар.морковь(порц-но)	50	0.34	---	0.42	10.7	
	Суп на кур.б-не с вермишелью со сметаной	200	2.7	2.8	19	124	
	Туш.капуста	130	2	4	12	88	
	Мяс.биточки	70	8	8	13	206	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Сок	200	---	----	18	91	
Итого за обед		720	16.5	15.4	88	641	
Полдник	Пряник	70	3	5	54	280	
	яблоко	125	0.4		9	44	
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	114	
Итого за полдник		375	8	11	71	438	
ужин	Сырники творожные	180	18	19.5	29	269	
	повидло	40			16.5	48	
	хлеб	30	1.49	0.14	1	52	
	Чай с лимоном	200	---	---	8	32	
Итого за ужин		450	20	20	55	401	
Итого за день		1945	55	60	263	1810	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 7							
завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	5	8	29	189	
	Батон с маслом	30	1.72	5.2	19	97	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	84	126
Итого за завтрак		410	9.7	15.2	62	370	
	Суп гороховый на кур.б-не	200	4	4	13	108	
	Свежий репчатый лук	50	0.8	----	4.9	22.2	
	Азу из печени	70	7	2	7	188	
	Пюре картофельное	130	3	5	21	137	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Компот из с/ф с вит С	180	--	---	16.8	67.2	122
Итого за обед		700	18.3	11.6	88.4	643	
полдник	Булочка Косичка	70	5	7	49	295	
	Яблоко	125	0.4	---	9	44	
	Кисломолочный продукт	180	5	2	8	92	404
Итого за полдник		375	10	9	66	431	
ужин	Пудинг рыбный	180	11	24	20	209	
	Сол.огурчик	50				1	
	хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	Сок	200	1	---	13.6	95	132
Итого за ужин		450	14	24	45	357	
Итого за день		1935	52	60	261	1801	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
Неделя 2 день 8							
завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	200	4	8	27	224	
	Батон с сыром	30	3	4	20	127	
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	
Итого за завтрак		410	11	15	63	458	
обед	Свекольник на кур.б-не со сметаной	200	1	1	7	91	
	Лук с р/м	50	0.3	2.9	2.4	38	
	Курица отварная порционная	90	9	4.0	----	116	
	Макароны с маслом	120	5	9	25	170	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	1	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Компот Ассрти с вит С	180	----	-----	16.8	67.2	
Итого за обед		710	18.8	17.5	67	603	
полдник	Калачик	70	6	10	58	205	
	Сок	200	1	----	13.6	95	
Итого за полдни к		270	7	10	72	300	
ужин	Запеканка Творожно- рисовая	180	13	16	14	271	
	повидло	40	-----	-----	16.5	48	
	хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	Чай с молоком	200	2.7	2.4	17	101	
Итого за ужин		450	17	19	59	472	
Итого за день		1840	54	62	261	1833	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Белк и	Жир ы	Углев од ы	Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
Неделя 2 день 9							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5	7	30	246	
	Батон с маслом	30	1.72	5.2	14.6	97.3	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	14	84	
Итого за завтрак		410	10	14	59	427	
обед	Суп Картофельный на к/б со сметаной	200	4	18	19	130	
	Плов с мясом	200	14	12	31	222	
	Лук с р/м	50	0.3	2.9	2.4	48	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Кисель ягодный с вит С	200	----	----	16	75	
Итого за обед		720	22	33.5	94	596	
полдник	Венская сдоба	70	5	5	44	304	
	яблоко	125	0.4	--	9	44	
	Кисломолочны й продукт	180	5	2	8	92	
Итого за полдни к		370	10	7	61	440	
ужин	Овощи сборные, тушеные	180	2	5	17	185	
	Яйцо вареное	40	5	5	0.3	63	
	Хлеб	30	1.98	0.18	15	72	
	Чай с лимоном	200	---	---	10.8	43	
Итого за ужин		450	9	10	43	363	
Итого за день		1950	51	66	257	1826	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
завтрак	Каша «Здоровье» с маслом	150	5	8	23	204	
	Яйцо вареное	40	5	5	0.3	63	
	Батон с сыром	30	3	4	20	127	
	Какао на молоке	180	4	3	16	107	
Итого за завтрак		400	17	20	59	501	
обед	Суп Сборно-Овощной на к/б со сметаной	200	2	2	16	115	
	Лук репчатый	50	0.8	----	4.9	22.2	
	гуляш	70	13	11	3	170	
	Вермишель с маслом	130	2	2	23	118	
	Хлеб пшеничный	30	1.49	0.14	11	52	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5	14.7	69	
	Кисель ягодный	180	----	----	18.4	80.5	
Итого за обед		680	21.3	15.6	93	617	
полдник	Пряник	70	4	5	45	241	
	Сок	200	1	---	13.6	83	
Итого за полдник		270	5	5	57	324	
ужин	Пюре картоф., сельдь	160	3	5	29	146	
		50	7	9	5	131	
	Отв. свекла долькой	50	----	-----	2	1	
	Хлеб	30	1.49	0.14	11	52	
	Чай с сахаром	180	----	-----	8	32	
Итого за ужин		470	11.5	14	55	362	
Итого за день		1800	54	55	264	1804	