

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
(1-3 года)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| завтрак | Макароны с маслом | 130 | 3.9 | 3.5 | 21.8 | 151 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 4.62 | 97.26 | |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 8.1 | 32 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 10.6 | 13.3 | 44.8 | 343 | |
| обед | | | | | | | |
| | Закуска из тушеной моркови | 30 | 0.5 | 0.04 | 2.8 | 20 | |
| | Суп Полевой на кур.б-не со сметаной | 150 | 4.2 | 4.8 | 9.2 | 158 | |
| | Бигус с мясом | 180 | 12.0 | 12.9 | 14.9 | 117 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 12.6 | 59.6 | |
| | Кисель с витамином С | 150 | 0.2 | ----- | 15.3 | 67.1 | |
| Итого за обед | | 570 | 19.9 | 18.3 | 65.8 | 493.7 | |
| полдник | Вафли | 50 | 2.2 | 1.4 | 31.6 | 132.1 | |
| | Молоко | 150 | 4.2 | 4.7 | 7.0 | 87 | |
| | Яблоко | 125 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |
| Итого за полдник | | 325 | 6.8 | 6.5 | 48.4 | 263.1 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Пудинг творожный | 150 | 8 | 11 | 25 | 232 | |
| | повидло | 40 | ----- | ----- | 16.5 | 48 | |
| | хлеб | 30 | 1.98 | 0.18 | 15 | 72 | |
| | чай с сах. | 180 | 2 | 2 | 3 | 85 | |
| Итого за ужин | | 400 | 12 | 13.2 | 60 | 469 | |
| Итого за день | | 1645 | 48 | 51 | 218 | 1468 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | |
| завтрак | Омлет паровой натуральный | 140 | 7 | 6.8 | 20.5 | 200 | |
| | Батон с сыром | 30 | 3 | 4 | 20 | 127 | |
| | Какао на молоке | 180 | 4 | 3 | 16 | 107 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 14 | 13.8 | 56.5 | 434 | |
| | Лук долькой | 30 | 0.48 | ---- | 2.9 | 13.32 | |
| | Борщ на кур/б- не со сметаной | 150 | 1.2 | 3.3 | 4.8 | 84 | 27 |
| | Биточки рыбные | 60 | 9 | 7.6 | 4.1 | 140 | 134 |
| | Рис отварной | 120 | 2.1 | 4 | 15.8 | 86 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Компот из с/ф с вит.С | 150 | ---- | ---- | 14 | 56 | |
| Итого за обед | | 570 | 15.8 | 15.5 | 64 | 483 | |
| полдник | Булочка Домашняя | 50 | 2.6 | 4.9 | 31 | 194 | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4.3 | 2 | 5.4 | 66 | |
| Итого за полдник | | 200 | 6.9 | 5.9 | 36.4 | 260 | |
| ужин | Рагу из овощей | 200 | 2.1 | 5 | 24 | 114 | 77 |
| | хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Сок | 180 | 0.52 | ---- | 15 | 69 | |
| Итого за ужин | | 410 | 4.1 | 5.14 | 50 | 235 | |
| Итого за день | | 1530 | 41 | 40 | 207 | 1412 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша Геркулесовая на молоке с маслом | 150 | 3.5 | 5.7 | 22 | 185 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 14.6 | 97.3 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3 | 2 | 14 | 84 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 8.2 | 13 | 51 | 366 | |
| обед | | | | | | | |
| | Лук с р \м | 30 | 0.2 | 2.2 | 2.1 | 26 | |
| | Рассольник на кур.б-не со сметаной | 150 | 1.5 | 1.5 | 8 | 51 | |
| | Жаркое по домашнему | 180 | 10 | 12 | 22 | 238 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Кисель с вит С | 150 | ----- | ----- | 12 | 55 | |
| Итого за обед | | 570 | 14 | 16.2 | 66.1 | 474 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Гребешок | 50 | 3.5 | 7 | 33 | 198 | |
| | Кисломолоч.прод укт | 150 | 3 | 3 | 18 | 79 | |
| | Яблоко | 125 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | |
| Итого за полдник | | 325 | 6.9 | 10.4 | 61 | 321 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Запеканка творожная | 160 | 13 | 8 | 11 | 156 | |
| | повидло | 30 | ----- | ----- | 12.4 | 36 | |
| | хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Чай с лимоном | 180 | ----- | ----- | 7 | 27 | |
| Итого за ужин | | 400 | 14.49 | 8.14 | 45 | 271 | |
| Итого за день | | 1655 | 43 | 48 | 223 | 1432 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная с маслом | 150 | 4 | 5 | 22 | 138 | |
| | Батон с сыром | 30 | 3 | 4 | 20 | 127 | |
| | Какао молоке | 180 | 4 | 3 | 16 | 107 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 11 | 11 | 58 | 372 | |
| обед | Лук долькой | 30 | 0.48 | ---- | 2.9 | 13.3 | |
| | Суп с Клецками на кур.б-не со сметаной | 150 | 1.5 | 2.5 | 14 | 91 | |
| | Тефтели мясные | 60 | 8 | 6 | 6 | 129 | |
| | Свекольный гарнир | 120 | 2 | 6 | 10 | 99 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Компот Ассорти с вит С | 180 | ---- | ---- | 14 | 56 | |
| Итого за обед | | 600 | 15 | 15 | 69 | 492 | |
| полдник | Булочка Витая | 50 | 3.7 | 3.8 | 31 | 174 | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4 | 2 | 5.8 | 80 | |
| Итого за полдник | | 200 | 7.7 | 5.8 | 36.8 | 254 | |
| ужин | Рыба туш.с овощами | 190 | 7.5 | 11 | 22 | 192 | |
| | Хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Сок | 180 | 1 | ---- | 12.2 | 74 | |
| Итого за ужин | | 400 | 10 | 11 | 45 | 318 | |
| Итого за день | | 1560 | 44 | 43 | 209 | 1436 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша ячменная с маслом | 150 | 3 | 3 | 27 | 141 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 19.4 | 97 | |
| | Коф.напиток на молоке | 180 | 3 | 2 | 14 | 84 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 360 | 7.7 | 10.2 | 60 | 322 | |
| обед | Лук с р/м | 30 | 0.2 | 2.2 | 1.8 | 29 | |
| | Щи на кур.б-не со сметаной | 150 | 1.5 | 3 | 5.3 | 64 | |
| | Пюре картофельное | 120 | 2 | 4 | 24 | 126 | |
| | Шницель мясной | 60 | 9 | 8 | 7 | 148 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Кисель с вит. С | 150 | | -- | 12 | 56 | |
| Итого за обед | | 570 | 15.7 | 17.7 | 72 | 527 | |
| полдник | Печенье | 50 | 2.4 | 5 | 30 | 216 | |
| | Яблоко | 125 | 0.4 | ---- | 9 | 44 | |
| | Молоко | 150 | 4 | 5 | 8 | 87 | |
| Итого за полдник | | 200 | 6.8 | 10 | 47 | 347 | |
| ужин | Суфле из печени | 140 | 9 | 9 | 16 | 143 | |
| | Сол. огурчик | 50 | | | | 1 | |
| | хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Чай с лимоном | 180 | | | 6.4 | 24 | |
| Итого за ужин | | 400 | 10 | 9 | 33 | 220 | |
| Итого за день | | 1530 | 40 | 47 | 212 | 1416 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 день 6 | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая с маслом | 130 | 3.2 | 2.6 | 22.5 | 120 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | 0.3 | 62 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 19.4 | 97 | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 70 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 9.9 | 12.8 | 54 | 349 | |
| | Отв.морковь порц. | 30 | 0.2 | ---- | 0.25 | 6.4 | |
| | Суп на кур.б-не с вермишелью со сметаной | 150 | 2 | 2.1 | 14 | 93 | |
| | Туш.капуста | 120 | 1.8 | 3.7 | 11 | 63 | |
| | Мяс.биточки | 60 | 7 | 7 | 11 | 177 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 12.6 | 59 | |
| | Сок | 150 | | | 11 | 52 | |
| Итого за обед | | 540 | 13 | 13 | 71 | 502 | |
| Полдник | Пряник | 50 | 3 | 4 | 28 | 158 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 5 | 7 | 87 | |
| Итого за полдник | | 200 | 7 | 9 | 35 | 245 | |
| ужин | Сырники творожные | 150 | 11 | 11 | 14 | 185 | |
| | повидло | 40 | ---- | ---- | 16.5 | 48 | |
| | хлеб | 30 | 1.98 | 0.18 | 15 | 72 | |
| | Чай с лимоном | 180 | --- | --- | 5 | 22 | |
| Итого за ужин | | 400 | 13 | 11 | 51 | 327 | |
| Итого за день | | 1490 | 43 | 46 | 211 | 1423 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 день 7 | | | | | | | |
| завтрак | Каша кукурузная на молоке с маслом | 150 | 3.75 | 6 | 21.8 | 121 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 14.6 | 97 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3 | 2 | 14 | 84 | 126 |
| Итого за завтрак | | 360 | 8.5 | 13.2 | 50.4 | 302 | |
| | Свеж. репчатый лук | 30 | 0.48 | ---- | 2.9 | 13.3 | |
| | Суп гороховый на кур.б-не | 150 | 3 | 3 | 10 | 81 | |
| | Азу из печени | 60 | 6 | 1.7 | 4 | 161 | |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.7 | 4.6 | 18.4 | 126 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Компот из с/ф с вит С | 150 | | | 14 | 56 | 122 |
| Итого за обед | | 570 | 15 | 10 | 71 | 541 | |
| полдник | Булочка Косичка | 50 | 3.6 | 5 | 35 | 211 | |
| | Яблоко | 120 | 0.4 | 0.4 | 10 | 44 | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4 | 1.7 | 6.7 | 77 | 404 |
| Итого за полдник | | 320 | 8 | 6.4 | 52 | 332 | |
| ужин | Пудинг рыбный | 160 | 8 | 19 | 15 | 164 | |
| | Сол.огурчик | 30 | | | | 1 | |
| | хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Сок | 180 | 1 | | 12.2 | 74 | 132 |
| Итого за ужин | | 400 | 10.5 | 19 | 38 | 291 | |
| Итого за день | | 1650 | 42 | 48 | 211 | 1466 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 день 8 | | | | | | | |
| завтрак | Каша Дружба на молоке с маслом | 150 | 3 | 6 | 20 | 168 | |
| | Батон с сыром | 30 | 3 | 4 | 20 | 127 | |
| | Какао с молоком | 180 | 4 | 3 | 16 | 107 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 10 | 14 | 57 | 403 | |
| | Лук с р/м | 30 | 0.18 | 1.7 | 1.4 | 22.8 | |
| обед | Свекольник на кур.б-не со сметаной | 150 | 0.75 | 0.75 | 5.25 | 68 | |
| | Курица отварная порционная | 70 | 7 | 3.1 | 0.7 | 90 | |
| | Макаронны с маслом | 100 | 4.2 | 7.5 | 21 | 142 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Компот Ассорти с вит С | 150 | | | 14 | 56 | |
| Итого за обед | | 560 | 15 | 13.6 | 64 | 483 | |
| полдник | Калачик | 50 | 4.3 | 7.1 | 41 | 176 | |
| | Сок | 150 | 1 | --- | 10.1 | 62 | |
| Итого за полдник | | 200 | 5.3 | 7.1 | 51.1 | 238 | |
| ужин | Запеканка Творожно-рисовая | 160 | 11.6 | 14.2 | 10.7 | 213 | |
| | повидло | 30 | ----- | ----- | 12.4 | 36 | |
| | хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Чай с лимоном | 180 | | | 8 | 32 | |
| Итого за ужин | | 400 | 13 | 14.3 | 41.4 | 333 | |
| Итого за день | | 1520 | 43 | 49 | 213 | 1457 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 день 9 | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная с маслом | 150 | 3.75 | 6 | 22.5 | 185 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 14.6 | 97.3 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2 | 14 | 84 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 8.5 | 13.2 | 51 | 366 | |
| обед | Суп Картофельный на к/б со сметаной | 150 | 2.25 | 6.5 | 15.5 | 97.5 | |
| | Плов с мясом | 180 | 10.8 | 11.7 | 26 | 194 | |
| | Лук с р/м | 30 | 0.18 | 1.74 | 1.4 | 29 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Кисель ягодный с вит С | 150 | --- | --- | 12 | 56 | |
| Итого за обед | | 570 | 16.2 | 20 | 77 | 429 | |
| полдник | Венская сдоба | 50 | 3.6 | 3.6 | 31.4 | 217 | |
| | фрукты | 125 | 0.4 | 0.4 | 10 | 44 | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4 | 1.7 | 6.7 | 76.7 | |
| Итого за полдник | | 325 | 8 | 5.7 | 48.1 | 338 | |
| ужин | Овощи сборные, тушеные | 160 | 1.8 | 5.3 | 12.4 | 164 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | 0.3 | 63 | |
| | Хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Чай с лимоном | 180 | --- | --- | 8 | 32 | |
| Итого за ужин | | 410 | 8.3 | 10.4 | 31.7 | 311 | |
| Итого за день | | 1665 | 41 | 49 | 208 | 1444 | |

| прием | Наименование | Вес | Белк | Жир | Углевод | Энергетическа | № |
|-------|--------------|-----|------|-----|---------|---------------|---|
|-------|--------------|-----|------|-----|---------|---------------|---|

| пищи | е блюда | блюд а | и | Ы | Ы | я ценность | рецептур Ы |
|--------------------------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|---------------|
| Неделя 2 день 10 | | | | | | | |
| завтрак | Каша «Здоровье» с маслом | 130 | 4 | 6 | 20 | 148 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | 0.3 | 63 | |
| | Батон с маслом | 30 | 1.72 | 5.2 | 14.6 | 97.3 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3 | 3 | 14 | 97 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 14 | 19 | 49 | 405 | |
| обед | Суп Сборно- Овощной на к/б со сметаной | 150 | 1 | 1 | 12 | 86 | |
| | Лук репчатый | 30 | 0.48 | ---- | 2.9 | 13.3 | |
| | гуляш | 60 | 10 | 8 | 2 | 145 | |
| | Вермишель с маслом | 100 | 1 | 1 | 19 | 73 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.4 | 11 | 52 | |
| | Компот из с/ф с вит С | 150 | | | 14 | 56 | |
| Итого за обед | | 490 | 15 | 10 | 72 | 477 | |
| полдник | Пряник | 50 | 3 | 4 | 32 | 159 | |
| | Сок | 150 | | | 10 | 62 | |
| Итого за полдни к | | 200 | 3 | 4 | 42 | 221 | |
| ужин | Пюре картоф, сельдь | 130 | 2 | 4 | 24 | 127 | |
| | Отв.свекла | 30 | 6 | 8 | 4 | 98 | |
| | Хлеб | 30 | 1.49 | 0.14 | 11 | 52 | |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8 | 32 | |
| Итого за ужин | | 400 | 9 | 12 | 48 | 310 | |
| Итого за день | | 1444 | 41 | 45 | 211 | 1413 | |