



Утверждено  
Приказом заведующего  
МДОБУ Новобурейский  
д/с «Искорка»  
№ 8 от « 14 » 01 20 22 г.

**Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет,  
посещающих МДОБУ Новобурейский д/с «Искорка»,  
с 10,5-часовым пребыванием.**

## 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак  суммарный объём блюд 440	Каша геркулесовая	200	3,56	6,26	24,03	166,25	-	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед  суммарный объём блюд 660	Салат из огурцов свежих	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	13
	Суп – лапша домашняя/ суп картофельный с клёцками	200	2,29/ 1,6	2,46/ 2,48	13,46/ 10,0	85,2/ 69,2	6,62/ 4,6	94/ 91
	Плов из птицы/ говядины	180	18,0	9,2	30,0	342	6,12	321
	Компот с/ф + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	-
Усиленный полдник  суммарный объём блюд 400	Суфле из моркови с творогом/ пудинг твороженный	150	17,49/ 22,71	15,43/ 16,14	35,67/ 36,51	351/ 382,5	1,06/ 0,28	252/ 249
	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай - заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	410
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	-
Итого за день		1650	66,71/ 60,87	52,25/ 51,58	228,0/ 223,7	1721,57/ 1674,07	22,94/21,7	

## 2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 425	Каша молочная пшеничная	200	4,32	5,71	30,87	192,5	-	199
	Напиток кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко печёное	150	0,82	0,5	54,91	226,8	4,93	406
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 610	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,53	10,19	82,0	8,23	63
	Жаркое по-домашнему	180	22,0	5,64	19,58	217,0	7,68	292
	Компот курага изюм + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 400	Омлет с мясом	150	18,84	22,77	2,9	290,7	0,62	238
	Кисель из ягод	180	0,11	0,09	24,3	82,05	1,64	396
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	-	
<b>Итого за день</b>		1585	63,19	54,75	268,48	1728,15	24,63	

### 3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак  суммарный объём блюд 425	Каша молочная гречневая	200	3,56	6,26	24,03	166,25	-	199
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 690	Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Макароны отварные с маслом	130	4,76	2,76	22,08	137,6	-	218
	Рулет мясной с яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138,0	2,45	312
	Сала из свежих помидор и огурцов	50	0,49	3,09	1,86	37,1	8,38	15
	Компот чернослив изюм + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 420	Суп с рыбными фрикадельками/	200	4,48	2,4	12,53	95,2	8,96	90
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	412
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	46,66	47,80	203,32	1443,35	38,52	

## 4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 425	Каша молочная манная	200	3,0	4,77	26,3	160,0	-	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 580	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,4	73,2	6,6	86
	Ленивые голубцы/	150	13,26/	8,51/	18,8/	205/	18,78/	315/166
	Запеканка капустная с мясом		13,34	16,16	16,89	266	35,0	
	Компот с/ф + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 400	Зразы из творога с изюмом/	150	22,26/	15,74/	47,22/	364,0/	0,25/	255/
	Вареники с творогом		17,98	7,32	34,72	276	0,17	425
	Соус сладкий молочный/	30	0,58/	1,35/	3,97/	30,45/	0,09/	369
	Вафли		1,65	1,95	10,47	63,0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	
	Чай – заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	410
<b>Итого за день</b>		1555	56,17 53,04	46,47/ 46,3	223,6/ 215,7	1487,17/ 1492,72	30,69/ 46,74	

## 5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 425	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Напиток кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	103,95	9,67	392
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 670	Суп рыбный консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	95
	Зразы рыбные с яйцом/	150	19,6/	8,72/	22,57/	247,5/	3,62/	281/277
	Тефтели рыбные		18,75	5,97	20,7	212,5	0,7	375
	С соусом томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	46
	Винегрет овощной	60	0,68	3,08	4,22	47,4	5,1	394
	Компот с/ф + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	
Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-		
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 430	Картофельные оладьи с сыром	150	11,2	14,66	26,2	281,6	4,14	162
	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	-
	Чай – заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	410
	Мармелад	30	0,29	0,108	21,64	87,18	-	
<b>Итого за день</b>		1675	59,38/ 58,53	57,76/ 55,01	235,0/ 233,1	1701,12/ 1666,12	33,17/ 30,25	

## 6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 425	Каша молочная «Дружба»	200	5,86/	3,32/	34,5/	158,3/	-	199
	Каша молочная рисовая		2,06	3,7	26,14	146,6	-	414
	Напиток кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 650	Салат из огурцов свежих	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	13
	Суп вегетарианский на курином бульоне	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,4	84
	Каша рассыпчатая гречневая/	130	7,4/	5,0/	33,3/	208/	-	179
	Перловая		3,8	3,5	27,4	156,8	-	293
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,15	2,62	125	-	394
	Компот с/ф + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 400	Лапшевник твороженный	150	12,88	11,2	30,1	273,8	0,12	226
	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай - заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	410
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	-
<b>Итого за день</b>		1645	53,23/ 45,83	49,58/ 48,46	227,4/ 213,2	1542,52/ 1479,62	17,07	

## 7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 440	Каша пшеничная молочная	200	4,13	4,93	31,5	187,5	-	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
<b>Второй завтрак</b>	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	390
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 670	Свекольник со сметаной	200	2,47	4,6	12,1	89,02	7,05	58
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	339
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173,0	-	299
	С соусом томатным с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	375
	Компот курага изюм + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 310	Пирожок с мясом рисом луком/	130/	14,1/	5,87/	48,5/	304,2/	-	437/
	Блинчики	100	4,74	8,76	27,1	207,2	-	430
	Кисель из ягод	180	0,11	0,09	24,3	82,05	1,64	396
<b>Итого за день</b>		1570	50,92/ 41,56	43,968/ 46,858	251,93/ 230,53	1582,39/ 1485,39	27,67	



## 8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 405	Макароны отварные с сыром, с маслом	180	10,0	9,25	28,6	237,6	0,12	220
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 660	Щи со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59/	7,4/	20,51/	223/	8,71	311/295
	Суфле отварное мясо с рисом		29,0	22,35	32,67	447,5		
	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	2,47	2,36	36,85	12,45	14
	Компот чернослив и изюм + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-	
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 400	Крокеты из моркови с изюмом	150	4,84	4,91	36,3	208,57	-	153
	соусом сладким молочным	30	0,58	1,35	3,97	30;45	0,09	369
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	56,93/ 67,34	52,50/ 6745	210,48/ 222,64	1548,27/ 1772,77	42,26	

## 9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак  суммарный объём блюд 425	Каша молочная пшеничная	200	3,8	5,14	27,78	173,25	-	199
	Напиток кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед  суммарный объём блюд 630	Суп картофельный с бобовым	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Пельмени мясные/колдуны	150/150	15,4/	11,01/	26,37/	249,51/	0,28/	424/422
	Салат из свеклы с сыром	50	12,06	2,26	71,46	354,6	-	32
	Компот с/ф + «С»	180	2,34	4,75	3,56	66,4	4,1	394
	Хлеб ржаной	50	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	-
Усиленный полдник  суммарный объём блюд 440	Картофель отварной/	150	2,85/	4,3/	23,01/	142,35/	21,0/	336/
	Пюре картофельное		3,06	4,16	20,14	137,25	18,16	339
	Рыба солёная порционная (сельдь)	40	6,8	3,4	-	57,6	-	8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	-
	Чай – заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	410
Мармелад	30	0,29	0,108	21,64	87,18	-		
Итого за день		1645	50,38/ 47,25	45,97/ 37,08	229,89/ 272,11	1522,61/ 1622,6	34,74/ 31,62	

## 10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>  суммарный объём блюд 425	Каша молочная гречневая	200	3,56	6,26	24,03	166,25	-	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	-	1
<b>Второй завтрак</b>	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	103,95	9,67	392
<b>Обед</b>  суммарный объём блюд 690	Суп рыбный консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	95
	Рис припущенный	130	3,15	3,72	31,77	173,29	-	333
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,19	6,98	1,5	106	-	266
	Салат с морской капустой с овощами	50	0,93	2,64	5,41	49,2	10,3	49
	Компот с/ф + «С»	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	-		
<b>Усиленный полдник</b>  суммарный объём блюд 430	Рагу овощное	180	3,23	7,29	19,0	154,62	15,41	362
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	-
	Чай - заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	410
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	63,0	-	
<b>Итого за день</b>		1695	43,49	49,47	229,92	1540,63	44,64	

