

Утверждено
Приказом заведующего
МДОБУ Новобурейский
д/с «Искорка»
№ от «14» 01 2022 г.



**Основное (организованное) меню от 1года до 3-х 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 380	Каша геркулесовая молочная	180	3,2	5,63	21,63	149,6	-	199
	Какао с молоком	150	3,5	2,72	12,96	89,0	1,2	416
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	5,51	7,04	16,1	150,0	0,09	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 560	Салат из огурцов свежих	40	0,3	2,04	0,95	26,92	3,8	13
	Суп – лапша домашняя/	180	2,06/	2,2/	12,1/	76,68/	5,95/	94/
	Суп картофельный с клёцками		1,4	2,2	9,05	62,28	4,14	91
	Плов из птицы	150	10,0	13,8	25,05	285,0	5,1	321
	Компот с/ф + «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Пудинг твороженный/	130	19,6/	13,98/	31,64/	331,5/	0,24/	249/
	Суфле из моркови с творогом		15,15	13,37	30,9	304,2	0,92	252
	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай -заварка	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15	410
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	-	
Итого за день		1430	51,9/ 46,79	50,46/ 49,85	194,24/ 190,45	1466,2 1424,5	19,92/ 18,79	

2 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 365	Каша молочная пшеничная	180	3,77	3,48	27,3	156,0	-	199
	Напиток кофейный с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119,0	-	1
Второй завтрак	Яблоко печёное	150	0,82	0,5	54,91	226,8	4,93	406
Обед суммарный объём блюд 520	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,30	3,92	9,17	73,8	7,4	63
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,70	16,32	180,8	6,4	292
	Компот курага изюм + «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Омлет с мясом	130	16,08	19,74	2,52	2,52	0,54	238
	Кисель из ягод	150	0,09	0,075	20,2	98,46	1,37	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	-	
Итого за день		1375	53,18	46,19	230,93	1313,43	21,92	

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 365	Каша молочная гречневая	180	3,2	5,63	21,63	149,6	-	199
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	419
	Хлеб пшеничный с маслом	30, 5	2,13	6,6	12,78	119,0	-	1
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
Обед суммарный объём блюд 610	Рассольник «Ленинградский»	180	1,51	3,68	11,94	86,94	5,42	82
	Макароны отварные с маслом	110	4,03	2,33	18,68	116,4	-	218
	Рулет мясной с яйцом/ Котлета мясная	60	7,18/ 8,93	5,92/ 6,74	5,39/ 8,97	104,0/ 132,0	2,04/ -	312/ 299
	С соусом томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Сала из свежих помидор и огурцов	40	0,39	2,47	1,49	29,68	6,7	15
	Компот чернослив изюм+ «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 360	Суп картофельный с крупой (рис)/	180	1,42/	1,96/	10,49/	65,34/	5,94/	86/
	Суп с рыбными фрикадельками		4,03	2,17	11,28	85,65	8,0	90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	0,09	29,0	1,42	412
Итого за день		1485	35,39/ 39,75	40,18/ 41,21	154,77/ 159,14	1157,88/ 1165,79	25,03/ 25,05	

4 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 365	Каша молочная манная	180	2,7	4,29	23,67	144,0	-	199
	Какао с молоком	150	3,5	2,72	12,96	89,0	1,2	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 500	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,56	2,04	10,2	65,8	5,94	86
	Ленивые голубцы/	130	11,49/	7,37/	16,29/	177,6/	16,2/	315/
	Запеканка капустная с мясом		11,55	14,0	14,63	231,4	29,9	166
	Компот с/ф + «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	394
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Зразы из творога с изюмом/	130	19,29/	13,64/	40,92/	420/	0,21/	255/
	Вареники с творогом		15,58	6,34	30,09	239	0,15	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	30	2,37	0,3	14,49	72,6	0,15	410
	Чай - заварка	150	0,3	0,07	0,06	2,1	-	
Итого за день		1355	48,4/ 45,82	39,71/ 39,64	190,63/ 184,64	1372,9/ 1278,25	27,09/ 40,64	

5 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 365	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	0,81	100
	Напиток кофейный с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119,0	-	1
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	103,95	9,67	392
Обед суммарный объём блюд 570	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,56	95
	Зразы рыбные с яйцом/	130	16,9/	7,56/	19,56/	214,5/	3,14/	281/
	Тефтели рыбные		16,25	5,17	17,94	184,16	0,6	277
	С соусом томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,37	37,92	4,1	46
	Компот с/ф+ «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 370	Картофельные оладьи с сыром	130	9,7	12,71	22,73	244,11	3,58	162
	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	-
	Чай – заварка	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15	410
	Мармелад	30	0,29	0,108	21,64	87,18	-	
Итого за день		1455	50,89/ 50,24	50,08/ 47,69	203,41/ 201,79	1470,78/ 1440,44	29,87/ 27,33	

6 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 365	Каша молочная «Дружба»/	180	5,01/	2,94/	30,4/	131,3/	-	199
	Каша молочная рисовая		1,86	3,33	23,5	132	-	414
	Напиток кофейный с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	1
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119	-	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 580	Салат из огурцов свежих	40	0,3	2,04	0,95	26,92	3,8	13
	Суп вегетарианский на курином бульоне	180	1,19	4,02	6,58	67,32	6,71	84
	Каша рассыпчатая гречневая/	110	6,2/	4,2/	28,2/	176,0/	-	179
	Перловая		3,2	2,9	23,2	132,7	-	293
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,5	-	394
	Компот с/ф + «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Лапшевниктвороженный	130	11,16	9,77	26,1	237,3	0,1	226
	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай -заварка	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15	410
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	-
Итого за день		1435	43,76/ 37,61	40,82/ 39,91	191,37/ 179,47	1279,84/ 1237,24	15,13	

7 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 380	Каша пшеничная молочная	180	3,77	3,48	27,3	156	-	199
	Какао с молоком	150	3,5	2,72	12,96	89,0	1,2	416
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	5,51	7,04	16,1	150,0	0,09	3
Второй завтрак	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	390
Обед суммарный объём блюд 570	Свекольник со сметаной	180	1,47	3,6	10,1	79,02	6,32	58
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	-	299
	С соусом томатным с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Компот курага изюм+ «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 280/250	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	150	0,09	0,075	20,2	98,46	1,37	396
Итого за день		1380/ 1350	43,89/ 34,53	36,59/ 39,48	221,08/ 199,68	1407,15/ 1310,15	23,94	

8 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 345	Макароны отварные с сыром	160	8,93	8,22	25,4	211,2	0,11	220
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	419
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119	-	1
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
Обед суммарный объём блюд 570	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,25	3,5	6,1	61,02	13,29	73
	Запеканка из печени с рисом/	130	16,11/	6,4/	17,77/	193,2/	7,54/	311/
	Суфле из отварной говядины с рисом		25,1	19,37	28,31	387,8	-	295
	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	3,09	1,8	29,48	9,96	14
	Компот чернослив и изюм + «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Крокеты из моркови с изюмом	130	4,19	4,23	31,48	180,76	-	153
	Соус сладким молочным	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	0,09	29,0	1,42	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	
Итого за день		1405	49,21/ 58,2	46,87/ 59,84	169,39/ 179,93	1320,06/ 1514,66	35,23/ 27,69	

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 365	Каша молочная пшеничная	180	3,89	5,1	27,78	173,25	-	199
	Напиток кофейный с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 540	Суп картофельный с бобовым	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	87
	Пельмени мясные/	130	13,3/	9,55/	22,86/	216,24/	0,24/	424/
	Колдуны	40	10,4	1,96	61,93	307,32	-	422
	Салат из свеклы с сыром	40	1,87	3,8	2,85	53,12	3,28	32
	Компот с/ф+ «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 380	Пюре картофельное/	130	2,65/	4,8/	17,71/	118,95/	15,73/	339/
	Картофель отварной		2,47	3,74	19,94	123,37	18,2	336
	Рыба солёная порционная (сельдь)	40	6,8	3,4	-	57,6	-	8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	-
	Чай – заварка	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15	410
Мармелад	30	0,29	0,108	21,64	87,18	-	-	
Итого за день		1435	44,37/ 41,29	40,85/ 32,20	197,84/ 239,14	1319,41/ 1414,91	27,86/ 30,09	

10 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 365	Каша молочная гречневая	180	3,2	5,63	21,63	149,6	-	199
	Какао с молоком	150	3,5	2,72	12,96	89,0	1,2	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,13	6,6	12,78	119,0	-	1
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	103,95	9,67	392
Обед суммарный объём блюд 580	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,56	95
	Рис припущенный	110	2,66	3,15	26,89	146,63	-	333
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	6,91	5,11	1,16	78,0	0,12	266
	Салат с морской капустой с овощами	40	0,74	2,11	4,33	39,36	8,3	49
	Компот с/ф+ «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Рагу овощное	150	2,69	6,07	15,84	128,85	12,84	362
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	-
	Чай - заварка	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15	410
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	6,3	-	
Итого за день		1435	36,4	41,17	196,55	1244,16	39,14	

