

Утверждено
Приказом заведующего
МДОБУ Новобурейский
д/с «Искорка»
№ 14 от 03 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 молочная	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/	200	2,29/	2,46/	13,46/	85,2/	6,62/	94/
	Суп картофельный с клёцками		1,6	2,48	10,0	69,2	4,6	91
	Плов из птицы	180	18,0	9,2	30,0	342,0	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	Пудинг твороженный/	150	22,71/	16,14/	36,51/	382,5/	0,28/	249/
	Суфле из моркови с творогом		17,49	15,43	35,67	351,0	1,06	252
	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	66,78/ 60,87	52,24/ 51,55	228,05/ 223,75	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			
Завтрак суммарный объём блюд 425	Каша молочная пшеничная	200	4,1	3,86	30,4	173,3	-	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	Яблоко печёное	150	0,82	0,5	54,91	226,8	4,93	406
Обед 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	-	
Усиленный полдник 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	-	
Итого за день		1585	62,97	52,89	264,01	1768,95	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
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
Обед суммарный объём блюд 720	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/ Котлета мясная	80	9,62/ 11,92	7,81/ 8,8	7,42/ 11,64	138,0/ 173,0	2,45/ -	312/ 299
	С соусом томатным с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	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	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 420	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,57/ 4,48	2,18/ 2,4	11,66/ 12,53	72,6/ 95,2	6,6/ 8,96	86/ 90
	Суп с рыбными фрикадельками/ 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
Итого за день		1715	42,79/ 47,82	47,51/ 48,72	194,56/ 199,65	1384,12/ 1441,72	30,27/ 30,18	

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 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
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед 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/
	Запеканка капустная с мясом		13,34	16,16	16,89	266	35,0	166
	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	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
Итого за день		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			
Завтрак 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
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	103,95	9,67	392
Обед суммарный объём блюд 660	Суп с рыбными 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/
	Тефтели рыбные		18,75	5,97	20,7	212,5	0,7	277
	С соусом томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,1	46
	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 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	-	
Итого за день		1665	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			
Завтрак 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	-	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 690	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	-	
Усиленный полдник 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	-	-
Итого за день		1665	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			
Завтрак суммарный объём блюд 440	Каша пшеничная молочная	200	4,1	3,86	30,4	173,3	-	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	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	390
Обед 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	367
	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	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 310/280	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
Итого за день		1570/1540	50,89/ 41,53	42,89/ 45,78	250,83/ 229,43	1568,19/ 1470,99	27,67	

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 405	Макароны отварные с сыром	180	10,0	9,25	28,6	237,6	0,12	220
	Молоко кипяченое	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
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
Обед суммарный объём блюд 660	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59/	7,4/	20,51/	223,0/	8,71/	311/
	Суфле отварное мясо с рисом		29,0	22,35	32,67	447,5	-	295
	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	-	
Усиленный полдник 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	41,0	2,83	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	96,8	-	
Итого за день		1615	56,93/ 67,34	52,49/ 67,44	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	4,3	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
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 630	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Пельмени мясные/	150	15,4/	11,01/	26,37/	249,51/	0,28/	424/
	Колдуны		12,06	2,26	71,46	354,6	-	422
	Салат из свеклы с сыром	50	2,34	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	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 440	Пюре картофельное/	150	3,06/	4,16/	20,14/	137,25/	18,16/	339/
	Картофель отварной		2,85	4,3	23,01	142,35	21,0	336
	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	51,12/ 47,57	46,40/ 37,79	230,11/ 278,07	1536,76/ 1646,95	31,62/ 34,46	

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 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
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	103,95	9,67	392
Обед суммарный объём блюд 690	Суп с рыбными 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	-		
Усиленный полдник 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	-	
Итого за день		1695	43,49	49,47	229,92	1540,63	44,64	

