

Утверждено
Приказом заведующего
МДОБУ Новобурейский
д/с «Искорка»
№ 5 от «19» 01 20 26 г.

**Основное (организованное) меню от 1года до 3-х лет,
посещающих МДОБУ Новобурейский д/с «Искорка»,
с 10,5-часовым пребыванием.**

(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и
В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи плюс,2016-640с.)

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 375	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	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 520	Суп – лапша домашняя/	180/	2,06/	2,2/	12,1/	76,68/	5,95/	94/
	Суп картофельный с клёцками	180	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 310	Сырники творожные/	100/	18,6/	12,67/	11,4/	234/	0,25/	245/
	Суфле из моркови с творогом	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	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		1355	49,91/ 42,22	46,955/ 44,575	171,51/ 180,84	1330,78/ 1316,38	16,11/ 14,76	

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	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	390
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 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	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
суммарный объём блюд 250								
Итого за день		1258	36,52	30,96	163,64	1093,61	17,09	

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
	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	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
Обед суммарный объём блюд 570/540	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
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	-	299
	С соусом томатный с овощами/	30/	0,43/	2,12/	3,77/	35,97/	0,3/	367/
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,5	-	293
	Компот с/ф + «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,71	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	180	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		1445/ 1415	35,67/ 36,62	37,175/ 34,725	162,24/ 152,27	1160,2/ 1107,04	15,44/ 16,79	

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
	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 530	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	130	11,55	14,0	14,63	231,4	29,9	166
	Соус с сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	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 310/280	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	255
	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай – заварка/	150/	0,04/	0,01/	6,99/	28/	0,02/	411/
	Вареники с творогом	100	11,98	4,88	23,15	184,44	0,11	425
	Чай с сахаром	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		1355/ 1325	43,03/ 39,88	39,485/ 39,525	187,18/ 166,39	1280,8/ 1185,69	26,72/ 40,4	

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
	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 570	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,56	95
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18	271
	Соус томатный с овощами/	30/	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	367/
	Тефтели рыбные	130	16,25	5,17	17,94	184,16	0,6	277
	С соус сметанным	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	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 280/310	Омлет натуральный /	100/	8,53	17,1	1,65	190,5	0,15	229/
	Картофельные оладьи с сыром	100	7,85	10,69	18,06	200,0	2,88	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 с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
Итого за день		1365/ 1395	42,27/ 49,04	46,97/ 48,02	165,84/ 182,46	1059,17/ 1214,13	32,91/ 26,18	

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 рисовая	180	1,86	3,33	23,5	132	-	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	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	418
Обед суммарный объём блюд 540	Суп картофельный с крупой (пшено, гречневый)	180	1,56	2,04	10,2	65,8	5,94	86
	Каша рассыпчатая гречневая/	110/	6,2/	4,2/	28,2/	176,0/	-	179/
	Перловая	110	3,2	2,9	23,2	132,7	-	179
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,5	-	293
	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 310	Лапшевник твороженный	100	8,58	7,52	20,12	182,5	0,08	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		1395	38,1/ 35,1	34,945/ 33,645	181,22/ 176,22	1197,3/ 1154,0	10,54/ 10,54	

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 375	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	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	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 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 280	Омет натуральный	100/	8,53	17,1	1,65	190,5	0,15	229
	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	-	
Итого за день		1375	39,91	47,96	188,72	1355,05	24,07	

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 365	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 530	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
	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,0	0,02	385
	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 310	Крокеты из моркови с изюмом	100	3,22	3,27	24,21	139,04	-	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		1355	47,79	42,825	160,32	1248,86	25,27	

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 пшенная	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 500	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	130	10,4	1,96	61,93	307,32	-	422
	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 350	Пюре картофельное/	130/	2,65/	4,8/	17,71/	118,95/	15,73/	339/
	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,37	18,2	336
	Салат из соленых огурцов	40	6,8	3,4	-	57,6	-	20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	72,6	-	-
	Чай с сахаром	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15	411
Итого за день		1365	41,95/ 38,87	36,885/ 28,235	180,28/ 221,58	1205,01/ 1300,51	24,25/ 26,68	

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 330	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 с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
Итого за день		1425	34,49	39,16	193,01	1263,76	29,34	