

Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ ЦРР «Детский сад №141»

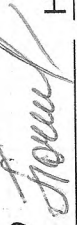
Н.В. Почта

2013




Основное организованное меню обогащенное витаминами и минеральными  
веществами продуктов питания

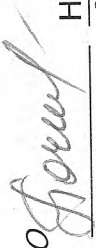
для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет  
МБДОУ ЦРР «Детский сад №141»

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий  Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Батон с маслом	40	3,12	3,96	17,665	119,045	0	1
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	2,545	4,454	11,078	93,782	0	330
	Чай с сахаром	200	0,111	0,06	3,489	14,856	0	411
Итого за завтрак		420	5,776	8,475	32,232	227,683	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	60	0,583	2,691	2,79	34,313	0	
	Суп гороховый	180	2,714	1,914	13,011	73,926	0	87
	Котлета мясная	70	13,52	10,452	8,851	174,039	0	299
	Макароны с маслом	130	3,602	3,212	22,267	130,819	0	221
	Соус томатный	20	0,146	0,582	0,648	8,41	0	366
	Напиток из плодов шиповника	180	0,508	0,268	13,596	66,38	33,78	417
Итого за обед		690	24,623	19,619	81,814	589,987	33,78	
Полдник								
	Печенье	50	3	4,9	44,8	208,5	0	
	Чай с молоком	200	4,092	3,274	11,598	92,094	0	413
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	10	386
Итого за полдник		350	7,492	8,574	65,298	340,894	10	
Ужин								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Сырники из творога	140	20,166	15,114	20,797	303,4	0	254
	Соус молочный сладкий	40	0,932	1,672	3,702	33,541	0	369
	Чай с лимоном	200	0,198	0,089	5,358	22,942	1,587	412
Итого за ужин		458	28,743	21,3	45,633	493,435	1,587	


УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Каша геркулес на цел.молоке с маслом	135	5,683	7,843	17,008	151,841	0	4.4
	Какао с молоком	200	4,854	3,895	11,789	101,52	0	416
Итого за завтрак		423	20,273	23,738	46,702	457,63	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	60	0,68	2,691	3,542	37,847	0	
	Суп с галушками по-Полтавски	180	2,444	2,564	15,83	89,832	0	91
	Плов с мясом	150	14,627	10,176	24,403	232,913	0	321
	Компот из св. яблок	180	0,306	0,306	15,84	66,834	3,6	390
Итого за обед		620	21,607	16,237	80,265	529,527	3,6	
Полдник								
	Булочка Домашняя	60	5,171	3,522	26,922	174,05	0	456
	Йогурт	180	5,76	4,5	20,34	145,8	0	420
Итого за полдник		240	10,931	8,022	47,262	319,85	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	"Солянка" из овощей втомат.соусе	205	5,681	5,788	30,197	196,131	0	137
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	420	16	418
Итого за ужин		443	8,369	6,372	135,733	693,123	16	
Итого за 2 день.		1726	61,181	54,37	309,962	2000,13	19,6	

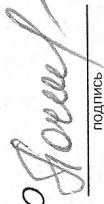
УТВЕРЖДАЮ   
 заведующий \_\_\_\_\_  
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Каша манная на цел.молоке с маслом	175	6,165	7,733	19,488	172,103	0	4.4
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,635	10,972	95,096	0	414
Итого за завтрак		423	15,79	19,328	48,125	414,908	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Огурец маринованные	60	0,576	0,08	0,984	6,8	2,8	
	Суп с вермишелью	180	1,984	1,892	15,424	80,323	0	233
	Тефтели куриные	80	20,2	35,378	4,847	294,281	1,613	304
	Пюре картофельное	130	2,972	3,414	13,166	113,641	0	339
	Компот сухофруктов вит."С"	180	0,41	0,068	14,931	61,816	3,6	255
Итого за обед		680	29,691	41,331	70,003	658,961	8,013	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	80	9,324	7,583	31,652	247,377	0	456
	Чай с молоком	200	4,092	3,274	11,598	92,094	0	413
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	10	386
Итого за полдник		380	13,816	11,258	52,15	379,77	10	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Рыба в сметанном соусе	90	16,946	6,431	0,653	127,649	0	261
	Гарнир из лука репчатого и моркови	125	2,45	4,381	13,2	101,736	0	21
	Чай с сахаром	200	0,276	0,117	5,27	23,097	0	411
Итого за ужин		453	22,36	11,313	34,659	329,474	0	
Итого за 3 день.		1936	81,657	83,23	204,937	1783,113	18,013	




УТВЕРЖДАЮ   
 заведующий Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Каша кукурузная на цел.молоке с маслом	160	5,967	6,497	22,679	172,922	0	311
	Какао с молоком	180	3,07	2,44	9,206	70,943	0	416
Итого за завтрак		428	18,773	20,937	49,791	448,134	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	60	0,583	2,691	2,79	34,313	0	
	Суп с фасолью со сметаной	180	2,252	2,754	11,157	73,175	0	87
	Бигус с мясом	150	13,67	12,131	8,491	191,147	0	143
	Компот из изюма вит. "С"	180	0,562	0,158	18,742	78,525	0	394
Итого за обед		620	20,618	18,234	61,83	479,26	0	
Полдник								
	Расстегай с св.яблоком	80	6,133	5,107	31,994	217,025	1,333	454
	Кефир2,5%	180	5,4	4,5	7,2	23,256	0	420
Итого за полдник		260	11,533	9,607	39,194	240,281	1,333	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Гуляш из печени гов.	80	21,106	6,246	9,921	180,4	21,758	
	Макароны с маслом	110	2,988	3,334	18,436	114,343	0	335
	Соус томатный	20	0,146	0,582	0,648	8,41	0	366
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	420	16	418
Итого за ужин		448	26,928	10,746	134,541	800,145	37,758	
Итого за 4 день.		1756	77,852	59,523	285,356	1967,821	39,091	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Пудинг из творога(запеч)	145	14,664	8,727	12,694	190,21	0	249
	Соус молочный сладкий	30	0,538	1,124	2,629	22,748	0	369
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,635	10,972	95,096	0	414
Итого за завтрак		423	24,828	21,446	43,96	455,762	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Закуска из лука репчатого	60	0,78	2,757	4,5	45,756	0	21
	Свекольник со сметаной	180	1,746	3,336	12,673	81,766	0	73
	Запеканка картофельная с мясом	150	16,254	12,129	24,334	281,061	0	308
	Соус томатный	20	0,146	0,582	0,648	8,41	0	366
	Напиток из ягод св/замор.	180	0,265	0,145	11,565	48,74	1,5	378
Итого за обед		640	22,741	19,449	74,371	567,833	1,5	
Полдник								
	Пряники	50	3,688	1,25	61,375	75	0	608
	Чай с молоком	200	4,092	3,274	11,598	92,094	0	413
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	10	386
Итого за полдник		350	8,179	4,924	81,873	207,394	10	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Биточки рыбные	80	17,468	5,673	10,101	144,23	0	255
	Овощи тушеные	130	1,83	2,888	7,853	64,662	0	362
	Чай с сахаром	200	0,276	0,117	5,27	23,097	0	411
Итого за ужин		448	22,261	9,062	38,76	308,981	0	
Итого за 5 дней		1861	78,01	54,881	238,964	1539,969	11,5	

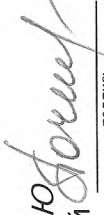
УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Батон с маслом	40	3,12	3,96	17,665	119,045	0	1
	Макаронны с маслом	180	4,89	5,456	30,168	187,108	0	335
	Чай с сахаром	200	0,276	0,117	5,27	23,097	0	411
Итого за завтрак		420	8,285	9,532	53,103	329,249	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	60	0,68	2,691	3,542	37,847	0	
	Шницель мясной	70	15,774	12,825	10,31	208,802	0	299
	Щи св. капуста со сметаной	180	1,775	3,847	10,677	79,377	0	73
	Перловка с маслом на гарнир	130	2,763	3,14	19,15	115,272	0	330
	Напиток из плодов шиповника	180	0,508	0,268	13,596	66,38	33,78	417
Итого за обед		670	25,05	23,271	77,925	609,777	33,78	
Полдник								
	Печенье(производитель)	50	3	4,9	44,8	208,5	0	609
	Йогурт	180	5,76	4,5	20,34	145,8	0	420
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	10	386
Итого за полдник		330	9,16	9,8	74,04	394,6	10	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Запеканка из творога	150	21,074	12,614	18,29	274,172	0	254
	Стушенное молоко	40	0,92	3,4	23,44	118,56	0	369
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	420	16	418
Итого за ужин		468	29,442	20,638	147,506	946,284	16	
		1888	71,937	63,241	352,574	2279,911	59,78	

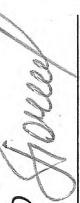
УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Рисовая каша на ц. молоке с маслом (вязкая)	135	4,898	5,465	20,905	152,294	0	4.4
	Какао с молоком	200	4,854	3,895	11,789	101,52	0	416
Итого за завтрак		423	19,488	21,36	50,599	458,084	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Огурец маринованные	60	0,576	0,08	0,984	6,8	2,8	
	Суп "Паутинка "	180	1,954	2,156	12,355	76,376	0	83
	Гуляш из курицы	80	17,687	30,858	0	233,598	0	293
	Пюре картофельное	130	2,972	3,414	13,166	113,641	0	339
	Компот из св. яблок	180	0,306	0,306	15,84	66,834	3,6	390
Итого за обед		680	27,045	37,314	62,995	599,348	6,4	
Полдник								
	Булочка Гребешок	60	5,725	5,796	30,008	208,718	0	453
	Чай с молоком	180	4,156	3,356	9,742	85,712	0	413
Итого за полдник		240	9,881	9,152	39,75	294,43	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	"Сотэ"из отварных овощей с растительным маслом	205	3,613	4,685	29,243	138,112	0,876	148
	Чай с сахаром	200	0,276	0,117	5,27	23,097	0	411
Итого за ужин		443	6,576	5,186	50,049	238,2	0,876	
Итого за 7 день.		1786	62,99	73,012	203,393	1590,063	7,276	

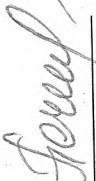


УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Каша ячневая на цел.молоке с маслом	175	6,914	7,874	25,509	200,532	0	4.4
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,635	10,972	95,096	0	414
Итого за завтрак		423	16,539	19,469	54,146	443,337	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Закуска из лука репчатого	60	0,78	2,757	4,5	45,756	0	21
	Борщ со сметаной	180	1,641	2,698	10,801	68,99	0	73
	Биточки мясные	70	13,158	10,19	8,805	189,471	0	304
	Пюре гороховое	130	10,036	3,383	15,826	155,382	0	339
	Напиток из ягод св/замор.	180	0,265	0,145	11,565	48,74	1,5	378
Итого за обед		670	29,43	19,673	72,147	610,439	1,5	
Полдник								
	Крендель	60	5,352	3,672	28,722	180,729	0	456
	Кефир2,5%	180	5,4	4,5	7,2	23,256	0	420
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	10	386
Итого за полдник		340	11,152	8,572	44,822	244,285	10	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Рыба	90	16,054	2,854	0,885	92,491	0	261
	Рагу из овощей	125	1,935	2,114	9,951	66,69	0	137
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	420	16	418
Итого за ужин		453	20,677	5,552	116,371	656,173	16	
Итого за 8 день.		1886	77,798	53,265	287,486	1954,233	27,5	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Батон с маслом	40	3,12	3,96	17,665	119,045	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Каша пшеничная на цель.молоке с маслом	155	6,39	6,668	22,778	176,588	0	4.4
	Какао с молоком	180	3,07	2,44	9,206	70,943	0	416
Итого за завтрак		415	17,34	17,108	49,889	423,137	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	60	0,583	2,691	2,79	34,313	0	
	Рассольник со сметаной	180	1,707	2,44	14,274	75,914	0,243	82
	Печень по-строгановски	80	19,707	7,682	9,002	184,746	20,062	
	Рис рассыпчатый с маслом	130	2,129	4,022	21,306	129,164	0	330
	Компот из св. яблок	180	0,306	0,306	15,84	66,834	3,6	390
Итого за обед		680	27,982	17,641	83,862	593,071	23,905	
Полдник								
	Калач на сметане	60	5,183	8,273	28,515	209,328	0	
	Чай с молоком	180	3,616	2,916	8,862	76,072	0	413
Итого за полдник		240	8,799	11,189	37,377	285,401	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Картофель запеч. в раст. масле	155	4,114	4,681	24,775	179,519	0	163
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	6	48,5	4	
	Чай с лимоном	200	0,265	0,156	10,558	44,475	1,587	412
Итого за ужин		443	7,566	8,721	56,869	349,485	5,587	
Итого за 9 день.		1778	61,687	54,659	227,997	1651,094	29,492	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	4,976	7,96	17,665	147,709	0	1
	Каша полтавская на цел. молоке со сл.маслом	175	7,224	7,874	26,019	203,791	0	33
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,635	10,972	95,096	0	414
		423	16,85	19,469	54,656	446,596	0	
Итого за завтрак								
Обед								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Закуска из лука репчатого	60	0,78	2,757	4,5	45,756	0	21
	Суп "Московский"со сметаной	180	2,288	4,374	17,187	106,983	0	86
	Ласточкино гнездо	90	15,766	14,32	6,909	210,872	0	299
	Свекольная икра	130	2,485	2,683	12,83	83,104	0	154
	Компот сухофруктов вит."С"	180	0,41	0,068	14,931	61,816	3,6	255
		690	25,278	24,702	77,008	610,631	3,6	
Итого за обед								
Полдник								
	Пряники	50	3,688	1,25	61,375	75	0	608
	Йогурт	180	5,76	4,5	20,34	145,8	0	420
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,9	40,3	10	386
		330	9,848	6,15	90,615	261,1	10	
Итого за полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,144	8,856	42,192	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Пудинг из творога(запеч)	145	14,664	8,727	12,694	190,21	0	249
	Соус молочный сладкий	40	0,932	1,672	3,702	33,541	0	369
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	420	16	418
		423	18,283	10,983	121,932	720,742	16	
Итого за ужин								
Итого за 10 день.		1866	70,258	61,304	344,211	2039,069	29,6	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 подпись \_\_\_\_\_ Н.В.Почта  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
	710,005	615,453	2679,855	18457,401	287,219	
Итого за весь период	71,001	61,545	267,986	1845,74	28,722	
Среднее значение за период	14,87	29	56,13			
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти						