

Утверждено

Приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР «Детский сад №141»


Н.В. Почта



Основное организованное меню обогащенное витаминами и минеральными  
веществами продуктов питания  
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет  
МБДОУ ЦРР «Детский сад №141»

УТВЕРЖДАЮ

заведующий



Н.В.Почта

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Батон с маслом	30	2,34	2,97	13,249	89,284	0	1
	Каша гречневая вязкая с маслом	140	1,979	3,465	8,616	72,942	0	330
	Чай с сахаром	200	0,111	0,06	3,489	14,856	0	411
Итого за завтрак		370	4,431	6,495	25,354	177,081	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	30	0,292	1,346	1,395	17,156	0	
	Суп гороховый	150	2,262	1,595	10,842	61,605	0	87
	Котлета мясная	60	11,588	8,959	7,587	149,176	0	299
	Макароны с маслом	110	3,048	2,718	18,842	110,693	0	221
	Соус томатный	10	0,073	0,291	0,324	4,205	0	366
	Напиток из плодов шиповника	150	0,423	0,223	11,33	55,317	28,15	417
Итого за обед		550	20,526	15,531	66,84	479,833	28,15	
Полдник								
	Печенье	50	3	4,9	44,8	208,5	0	
	Чай с молоком	150	3,069	2,456	8,698	69,07	0	413
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,455	38,285	9,5	386
Итого за полдник		295	6,449	7,736	61,953	315,855	9,5	
Ужин								
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Сырники из творога	100	14,404	10,796	14,855	216,715	0	254
	Соус молочный сладкий	33	0,769	1,38	3,054	27,671	0	369
	Чай с лимоном	200	0,198	0,089	5,358	22,942	1,587	412

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий Гочеш  
 подпись

Н.В.Почта  
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			У					
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Каша геркулес на цел.молоке с маслом	120	5,051	6,971	15,118	134,97	0	4.4
	Какао с молоком	180	4,369	3,506	10,61	91,368	0	416
		378	18,12	20,819	39,953	399,834	0	
Итого за завтрак								
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Овощй отварные порц. (свекла)	30	0,34	1,346	1,771	18,924	0	91
	Суп с галушками по-Полтавски	150	2,036	2,137	13,191	74,86	0	321
	Плов с мясом	140	13,652	9,497	22,776	217,386	0	390
	Компот из св. яблок	150	0,255	0,255	13,2	55,695	3	
		510	19,124	13,635	67,459	448,545	3	
Итого за обед								
Полдник								
	Булочка Домашняя	50	4,31	2,935	22,435	145,042	0	456
	Йогурт детский 3%	145	4,35	4,35	13,34	110,2	0	420
		195	8,66	7,285	35,775	255,242	0	
Итого за полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	"Солянка" из овощей втомат.соусе	175	4,85	4,941	25,778	167,429	0	137
	Сок фруктовый	170	0	0,17	76,5	357	13,6	418
Итого за ужин		372	6,752	5,387	113,192	578,657	13,6	
Итого за 2 день.		1455	52,654	47,126	256,378	1682,277	16,6	

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 3								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Каша манная на цел.молоке с маслом	155	5,46	6,849	17,261	152,434	0	4.4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,185	3,272	9,875	85,586	0	414
Итого за завтрак		373	13,584	16,422	41,12	354,957	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Огурец маринованные	30	0,288	0,04	0,492	3,4	1,4	
	Суп с.вермишелью	150	1,653	1,576	12,854	66,935	0	233
	Тефтели куринные	65	16,412	28,744	3,939	239,103	1,31	304
	Пюре картофельное	110	2,515	2,889	11,141	96,158	0	339
	Компот сухофруктов вит."С"	150	0,341	0,056	12,442	51,514	3	255
Итого за обед		545	24,05	33,706	57,388	538,79	5,71	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	8,158	6,635	27,696	216,455	0	456
	Чай с молоком	150	3,069	2,456	8,698	69,07	0	413
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,455	38,285	9,5	386
Итого за полдник		315	11,608	9,471	44,849	323,81	9,5	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Рыба в сметанном соусе	80	15,063	5,717	0,581	113,466	0	261
	Гарнир из лука репчатого и моркови	120	2,352	4,206	12,672	97,667	0	21
	Чай с сахаром	180	0,248	0,105	4,743	20,787	0	411
Итого за ужин		407	19,565	10,304	28,91	286,148	0	
Итого за 3 день.		1640	68,807	69,903	172,266	1503,704	15,21	



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 4								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Каша кукурузная на цел.молоке с маслом	130	4,848	5,279	18,427	140,499	0	311
	Какао с молоком	170	2,9	2,304	8,695	67,002	0	416
Итого за завтрак		378	16,447	17,925	41,347	380,997	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	30	0,292	1,346	1,395	17,156	0	
	Суп с фасолью со сметаной	150	1,877	2,295	9,297	60,979	0	87
	Бигус с мясом	140	12,759	11,322	7,925	178,404	0	143
	Компот из изюма вит. "С"	150	0,469	0,131	15,619	65,438	0	394
Итого за обед		510	18,236	15,494	50,756	403,658	0	
Полдник								
	Расстегай с св.яблоком	70	5,366	4,469	27,995	189,897	1,167	454
	Бифилин детский	145	4,35	4,35	13,34	110,2	0	420
Итого за полдник		215	9,716	8,819	41,335	300,097	1,167	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Гуляш из печени гов.	75	19,787	5,856	9,301	169,125	20,398	
	Макароны с маслом	100	2,716	3,031	16,76	103,949	0	335
	Соус томатный	10	0,073	0,291	0,324	4,205	0	366
	Сок фруктовый	170	0	0,17	76,5	357	13,6	418
Итого за ужин		382	24,479	9,623	113,799	688,506	33,998	
Итого за 4 день.		1485	68,878	51,861	247,236	1773,258	35,164	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Пудинг из творога(запеч)	135	13,652	8,125	11,819	177,092	0	249
	Соус молочный сладкий	20	0,359	0,749	1,753	15,165	0	369
	Кофейный напиток с молоком	180	4,185	3,272	9,875	85,586	0	414
Итого за завтрак		373	22,135	18,447	37,431	394,779	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Закуска из лука репчатого	40	0,52	1,838	3	30,504	0	21
	Свекольник со сметаной	150	1,455	2,78	10,561	68,138	0	73
	Запеканка картофельная с мясом	140	15,171	11,321	22,712	262,324	0	308
	Соус томатный	10	0,073	0,291	0,324	4,205	0	366
	Напиток из ягод св/замор.	150	0,221	0,121	9,638	40,617	1,25	378
Итого за обед		530	20,28	16,751	62,755	487,468	1,25	
Полдник								
	Пряники	50	3,688	1,25	61,375	75	0	608
	Чай с молоком	150	3,069	2,456	8,698	69,07	0	413
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,455	38,285	9,5	386
Итого за полдник		295	7,136	4,086	78,528	182,355	9,5	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Биточки рыбные	75	16,376	5,319	9,47	135,215	0	255
	Овощи тушеные	110	1,548	2,444	6,645	54,714	0	362
	Чай с сахаром	180	0,248	0,105	4,743	20,787	0	411
Итого за ужин		392	20,075	8,143	31,772	264,944	0	
Итого за день		1500	60,626	47,427	210,485	1320,546	10,75	


УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий Гочин 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	30	2,34	2,97	13,249	89,284	0	1
	Макаронны с маслом	160	4,346	4,849	26,816	166,318	0	335
	Чай с сахаром	180	0,248	0,105	4,743	20,787	0	411
Итого за завтрак		370	6,934	7,924	44,808	276,389	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	30	0,34	1,346	1,771	18,924	0	
	Шницель мясной	60	13,521	10,993	8,837	178,973	0	299
	Щи св. капуста со сметаной	150	1,479	3,206	8,897	66,147	0	73
	Перловка с маслом на гарнир	110	2,338	2,657	16,204	97,537	0	330
	Напиток из плодов шиповника	150	0,423	0,223	11,33	55,317	28,15	417
Итого за обед		540	20,941	18,824	63,56	498,578	28,15	
Полдник								
	Печенье(производитель)	30	1,8	2,94	26,88	125,1	0	609
	Йогурт детский 3%	145	4,35	4,35	13,34	110,2	0	420
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,455	38,285	9,5	386
Итого за полдник		270	6,53	7,67	48,675	273,585	9,5	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Запеканка из творога	100	14,049	8,41	12,193	182,782	0	254
	Сгущенное молоко	25	0,575	2,125	14,65	74,1	0	369
	Сок фруктовый	170	0	0,17	76,5	357	13,6	418
Итого за ужин		362	21,286	15,021	114,497	724,67	13,6	
		55	5,5	4,0	271	1773	5,25	

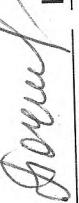
УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н.В.Почта  
 подпись расшифровка подписи

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	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Рисовая каша на ц. молоке с маслом (вязкая)	120	4,354	4,858	18,582	135,373	0	4.4
	Какао с молоком	180	4,369	3,506	10,61	91,368	0	416
Итого за завтрак		378	17,422	18,705	43,417	400,237	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Огурец ,маринованные	30	0,288	0,04	0,492	3,4	1,4	
	Суп "Паутинка "	150	1,628	1,797	10,295	63,646	0	83
	Гуляш из курицы	65	14,37	25,072	0	189,798	0	293
	Пюре картофельное	110	2,515	2,889	11,141	96,158	0	339
	Компот из св. яблок	150	0,255	0,255	13,2	55,695	3	390
Итого за обед		545	21,896	30,453	51,648	490,377	4,4	
Полдник								
	Булочка Гребешок	50	4,771	4,83	25,007	173,932	0	453
	Чай с молоком	150	3,463	2,796	8,118	71,427	0	413
Итого за полдник		200	8,234	7,626	33,125	245,359	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	"Сотэ"из отварных овощей с растительным маслом	180	3,172	4,114	25,677	121,269	0,77	148
	Чай с сахаром	180	0,248	0,105	4,743	20,787	0	411
Итого за ужин		387	5,322	4,495	41,334	196,284	0,77	
Итого за 7 день.		1510	52,874	61,279	169,524	1332,257	5,17	



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	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Каша ячневая на цел.молоке с маслом	155	6,124	6,974	22,594	177,615	0	4.4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,185	3,272	9,875	85,586	0	414
Итого за завтрак		373	14,248	16,547	46,453	380,137	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Закуска из лука репчатого	40	0,52	1,838	3	30,504	0	21
	Борщ` со сметаной	150	1,368	2,248	9,001	57,491	0	73
	Биточки мясные	63	11,842	9,171	7,924	170,524	0	304
	Пюре гороховое	110	8,492	2,863	13,391	131,478	0	339
	Напиток из ягод св/замор.	150	0,221	0,121	9,638	40,617	1,25	378
Итого за обед		553	25,283	16,64	59,474	512,293	1,25	
Полдник								
	Крендель	50	4,46	3,06	23,935	150,607	0	456
	Бифилин детский	145	4,35	4,35	13,34	110,2	0	420
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,455	38,285	9,5	386
Итого за полдник		290	9,19	7,79	45,73	299,092	9,5	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Рыба	80	14,27	2,537	0,786	82,214	0	261
	Рагу из овощей	120	1,858	2,029	9,553	64,022	0	137
	Сок фруктовый	170	0	0,17	76,5	357	13,6	418
Итого за ужин		397	18,029	5,012	97,753	557,464	13,6	
Итого за 8 день.		1613	66,75	45,99	249,41	1748,986	24,35	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий   
 Н. В. Почта  
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Батон с маслом	30	2,34	2,97	13,249	89,284	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Каша пшеничная на цель.молоке с маслом	125	5,153	5,378	18,369	142,41	0	4.4
	Какао с молоком	170	2,9	2,304	8,695	67,002	0	416
Итого за завтрак		365	15,153	14,691	40,553	355,256	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	30	0,292	1,346	1,395	17,156	0	
	Рассольник со сметаной	150	1,422	2,034	11,895	63,262	0,202	82
	Печень по-строгановски	70	17,244	6,722	7,877	161,652	17,555	
	Рис рассыпчатый с маслом	110	1,801	3,403	18,028	109,293	0	330
	Компот из св. яблок	150	0,255	0,255	13,2	55,695	3	390
Итого за обед		550	23,854	14,159	68,915	488,738	20,757	
Полдник								
	Калач на сметане	50	4,319	6,894	23,762	174,44	0	
	Чай с молоком	150	3,013	2,43	7,385	63,394	0	413
Итого за полдник		200	7,332	9,324	31,148	237,834	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Картофель запеч. в раст. масле	145	3,848	4,379	23,177	167,937	0	163
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	6	48,5	4	
	Чай с лимоном	150	0,198	0,117	7,918	33,356	1,19	412
Итого за ужин		372	6,449	8,272	48,009	304,021	5,19	
Итого за 9 день.		1487	52,788	46,447	188,624	1385,849	25,947	

УТВЕРЖДАЮ  
 ЗАВЕДУЮЩИЙ *Восил*  
 \_\_\_\_\_  
 подпись

Н.В.Почта  
 \_\_\_\_\_  
 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	38	3,939	6,302	13,985	116,936	0	1
	Каша полтавская на цел. молоке со сл.маслом	155	6,398	6,974	23,045	180,501	0	33
	Кофейный напиток с молоком	180	4,185	3,272	9,875	85,586	0	414
		373	14,522	16,547	46,905	383,023	0	
Итого за завтрак								
Обед								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	21
	Закуска из лука репчатого	40	0,52	1,838	3	30,504	0	86
	Суп "Московский" со сметаной	150	1,906	3,645	14,323	89,153	0	299
	Ласточкино гнездо	80	14,014	12,729	6,142	187,442	0	154
	Свекольная икра	110	2,103	2,27	10,856	70,319	0	255
	Компот сухофруктов вит."С"	150	0,341	0,056	12,442	51,514	3	
		570	21,724	20,938	63,283	510,611	3	
Итого за обед								
Полдник								
	Пряники	50	3,688	1,25	61,375	75	0	608
	Йогурт детский 3%	145	4,35	4,35	13,34	110,2	0	420
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,455	38,285	9,5	386
		290	8,418	5,98	83,17	223,485	9,5	
Итого за полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный	12	0,912	0,096	5,904	28,128	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	
	Пудинг из творога(запеч)	135	13,652	8,125	11,819	177,092	0	249
	Соус молочный сладкий	33	0,769	1,38	3,054	27,671	0	369
	Сок фруктовый	170	0	0,17	76,5	357	13,6	418
Итого за ужин		365	16,323	9,951	102,286	615,991	13,6	
Итого за 10 дней		1598	60,987	53,416	295,645	1733,109	26,1	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий

  
подпись

Н.В.Почта  
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	602,494	519,232	2249,677	15613,093	249,778	
Среднее значение за период	60,249	51,923	224,968	1561,309	24,978	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,99	29,06	55,96			