

Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №141»

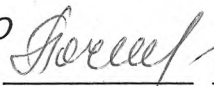
Н.В. Почта



10. 20 24

Основное организованное меню обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания
для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет
МБДОУ «Детский сад №141»

УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

Н.В.Почта
расшифровка подписи

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	40	3,12	3,96	17,665	87,512	0	1
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	3,508	4,06	15,347	114,642	0	330
	Чай с сахаром	180	0,098	0,069	4,693	19,661	0	411
Итого за завтрак		400	6,726	8,089	37,704	221,815	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	60	0,648	2,521	3,1	27,399	0	
	Суп гороховый	180	3,076	2,742	16,476	91,373	0	87
	Котлета мясная	70	14,244	10,991	8,945	154,845	0	299
	Макароны с маслом	130	4,866	3,535	30,131	172,663	0	335
	Соус томатный	25	0,182	0,727	0,81	11,292	0	366
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,322	16,315	79,656	40,536	417
Итого за обед		695	27,176	21,339	96,427	639,328	40,536	
Полдник								
	Печенье	50	3	4,9	44,8	208,5	0	
	Чай с молоком	200	4,223	3,387	11,318	158,224	0	413
Итого за полдник		250	7,223	8,287	56,118	366,724	0	
Ужин								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Сырники из творога	150	20,933	13,676	19,121	240,559	0	254
	Сгущенное молоко	40	0,92	3,4	23,44	118,56	0	369
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	206	16	418
Итого за ужин		475	29,783	21,776	150,991	704,059	16	
		1820	70,908	59,491	341,241	1931,926	56,536	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

Н.В.Почта
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Каша геркулес на цел.молоке с маслом	150	6,229	7,873	20,133	176,39	0	4.4
	Какао с молоком	200	4,947	3,953	12,688	178,988	0	416
Итого за завтрак		438	21,284	23,504	52,223	511,603	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	60	0,68	2,691	3,542	30,197	0	
	Щи св. капусты со сметаной	180	1,775	3,847	10,677	72,732	0	73
	Плов с мясом	150	14,607	10,372	26,805	159,845	0	321
	Компот из св. яблок	180	0,36	0,36	14,7	62,94	6	390
Итого за обед		620	20,972	17,77	76,374	427,814	6	
Полдник								
	Булочка Венская	60	5,743	4,207	32,724	209,849	0	456
	Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0	420
	Фрукты свежие	100	1,712	0,57	23,961	109,536	11,41	386
Итого за полдник		360	13,855	9,777	79,285	481,385	11,41	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	"Солянка" из овощей втомат.couse	205	3,122	5,466	17,304	114,048	0	137
	Чай с лимоном	150	0,225	0,092	4,838	20,999	1,428	412
Итого за ужин		400	6,517	6,017	40,332	225,427	1,428	
Итого за 2 день.		1818	62,628	57,069	248,214	1646,229	18,838	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

Н.В.Почта
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	48	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Каша манная на цел.молоке с маслом	175	7,048	7,799	25,444	280,382	0	4.4
	Кофейный напиток с молоком	200	4,794	3,756	11,559	164,799	0	414
Итого за завтрак		423	17,19	19,193	56,165	552,846	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Огурец маринованные	60	0,432	0,06	0,738	5,1	2,1	
	Суп с вермишелью	180	2,042	2,717	15,756	85,715	0	233
	Тефтели куринные	80	20,24	36,258	6,238	297,598	1,6	304
	Пюре картофельное	130	2,968	3,108	13,162	121,97	0	339
	Компот из с/ф	180	0,5	0,12	20,1	83,22	4	401
Итого за обед		680	29,732	42,762	76,644	695,703	7,7	
Полдник								
	Булочка творожная	60	6,204	2,601	27,035	159,189	0	456
	Чай с молоком	200	4,223	3,387	11,318	158,224	0	413
	Фрукты свежие	100	1,712	0,57	23,961	109,536	11,41	386
Итого за полдник		360	12,138	6,559	62,314	426,949	11,41	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Рыба в сметанном соусе	90	16,946	6,431	0,653	134,102	0	261
	Гарнир из лука репчатого и моркови	125	2,45	4,381	13,2	87,636	0	21
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	206	16	418
Итого за ужин		460	22,566	11,473	122,043	518,119	16	
Итого за 3 день.		1923	81,627	79,986	317,167	2193,616	35,11	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Н.В.Почта
подпись

Н.В.Почта
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	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Каша ячневая на цел.молоке с маслом	175	7,561	7,916	26,845	277,862	0	4.4
	Какао с молоком	200	4,947	3,953	12,688	178,988	0	416
Итого за завтрак		463	22,615	23,547	58,935	613,075	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	60	0,648	2,521	3,1	27,399	0	
	Суп с фасолью со сметаной	180	3,15	3,737	16,093	97,242	0	87
	Бигус с мясом	150	13,49	11,956	9,042	156,757	0	143
	Компот из изюма	180	0,516	0,192	20,142	84,138	0	394
Итого за обед		620	21,354	18,906	69,026	467,636	0	
Полдник								
	Булочка Дорожная	60	5,313	5,349	29,838	201,216	0	456
	Кефир2,5%	180	5,4	4,5	7,2	23,256	0	420
	Фрукты свежие	100	1,712	0,57	23,961	109,536	11,41	386
Итого за полдник		340	12,425	10,419	60,998	334,008	11,41	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Гуляш из субпродукт. говяд. в томат.соусе	80	22,554	6,467	4,547	150,763	0	
	Макароны с маслом	120	4,641	3,879	28,706	169,615	0	335
	Соус томатный	20	0,146	0,582	0,648	9,034	0	366
	Чай с сахаром	200	0,331	0,14	6,324	27,716	0	411
Итого за ужин		465	30,842	11,528	58,415	447,507	0	
		1000	53,460	34,444	124,735	1862,227	11,41	

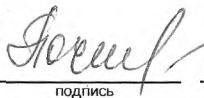
УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Юсиф
подпись

Н.В.Почта
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Пудинг из творога	150	17,402	11,794	14,086	201,406	0	4.4
	Сгущенное молоко	40	0,92	3,4	23,44	118,56	0	369
	Кофейный напиток с молоком	200	4,794	3,756	11,559	164,799	0	414
Итого за завтрак		438	28,464	26,588	68,246	592,43	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Закуска из лука репчатого	60	0,78	3,284	4,5	39,703	0	21
	Свекольник со сметаной	180	2,191	4,029	16,022	96,561	0	73
	Жаркое по-домашнему	150	15,494	11,06	0	185,239	0	292
	Напиток из св/зам.ягод	180	0,462	1,572	11,856	63,036	2,25	417
Итого за обед		620	22,477	20,445	53,028	486,639	2,25	
Полдник								
	Пряники	50	3,392	1,15	56,465	69	0	608
	Чай с молоком	200	4,223	3,387	11,318	158,224	0	413
Итого за полдник		250	7,615	4,537	67,783	227,224	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Биточки рыбные	80	17,468	5,673	10,101	160,648	0	255
	Овощи тушенные	130	1,83	2,888	7,853	67,564	0	362
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	206	16	418
Итого за ужин		455	22,468	9,221	126,144	524,593	16	
Итого за 5 день.		1763	81,024	60,792	315,202	1830,885	18,25	

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 6								
Завтрак								
	Батон с маслом	40	3,12	3,96	17,665	87,512	0	1
	Макароны с маслом	180	6,08	4,185	37,66	213,46	0	335
	Чай с сахаром	180	0,098	0,069	4,693	19,661	0	411
Итого за завтрак		400	9,298	8,214	60,017	320,633	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	60	0,756	3,224	3,936	34,666	0	
	Суп с галушками по-Полтавски	180	2,444	2,564	15,83	82,635	0	91
	Шницель мясной	70	14,993	13,691	8,24	165,467	0	299
	Перловка с маслом на гарнир	130	2,762	3,063	19,149	117,509	0	330
	Соус томатный	25	0,182	0,727	0,81	11,292	0	366
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,322	16,315	79,656	40,536	417
Итого за обед		695	25,297	24,092	84,931	593,325	40,536	
Полдник								
	Печенье	50	3	4,9	44,8	208,5	0	
	Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0	420
Итого за полдник		250	9,4	9,9	67,4	370,5	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Запеканка из творога	150	22,297	12,904	15,802	223,303	0	254
	Сгущенное молоко	40	0,92	3,4	23,44	118,56	0	369
	Чай с лимоном	150	0,225	0,092	4,838	20,999	1,428	412
Итого за ужин		425	31,372	20,896	62,509	501,802	1,428	
		1770	75,367	63,101	274,857	1786,26	41,964	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий



Н.В.Почта

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Рисовая каша на ц.молоке с маслом	150	5,482	6,165	24,953	192,516	0	335
	Какао с молоком	200	4,947	3,953	12,688	178,988	0	416
Итого за завтрак		438	20,537	21,796	57,043	527,729	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Огурец маринованные	60	0,432	0,06	0,738	5,1	2,1	
	Суп "Паутинка "	180	1,79	2,231	10,573	66,172	0	83
	Гуляш из курицы	80	18,944	30,445	0	223,004	0	293
	Пюре картофельное	130	2,968	3,108	13,162	121,97	0	339
	Компот из св. яблок	180	0,36	0,36	14,7	62,94	6	390
Итого за обед		680	28,045	36,704	59,824	581,287	8,1	
Полдник								
	Булочка Гребешок	60	5,735	5,806	30,788	215,578	0	453
	Чай с молоком	190	2,392	1,917	7,032	91,846	0	413
	Фрукты свежие	100	1,712	0,57	23,961	109,536	11,41	386
Итого за полдник		350	9,838	8,293	61,781	416,96	11,41	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	"Сотэ"из отварных овощей с растительным маслом	205	2,873	4,533	23,782	97,563	0,876	148
	Напиток из св/зам.ягод	180	0,45	1,56	10,92	59,16	2,25	417
Итого за ужин		430	6,493	6,553	52,892	247,103	3,126	
Итого за 7 день.		1898	64,913	73,346	231,54	1773,079	22,636	

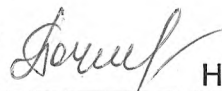
УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Юсиф
подпись

Н.В.Почта
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,794	3,756	11,559	164,799	0	414
	Каша кукурузная на цел.молоке с маслом	175	7,173	8,147	28,599	284,163	0	311
Итого за завтрак		423	17,315	19,541	59,32	556,626	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Закуска из лука репчатого	60	0,78	3,284	4,5	39,703	0	21
	Борщ со сметаной	180	2,03	3,976	13,244	85,656	0	73
	Котлета мясная	70	14,244	10,991	8,945	154,845	0	299
	Пюре гороховое	130	9,986	3,378	15,747	157,235	0	339
	Напиток из св/зам.ягод	180	0,462	1,572	11,856	63,036	2,25	417
Итого за обед		670	31,052	23,702	74,943	602,575	2,25	
Полдник								
	Булочка молочная	60	5,372	3,692	30,282	184,797	0	456
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	23,256	0	420
	Фрукты свежие	100	1,712	0,57	23,961	109,536	11,41	386
Итого за полдник		340	12,484	8,762	61,443	317,589	11,41	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Рыба	90	16,054	2,854	0,885	105,439	0	261
	Рагу из овощей	125	2,15	2,349	11,056	76,314	0	137
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	206	16	418
Итого за ужин		460	21,374	5,863	120,131	478,134	16	
Итого за 8 день.		1893	82,224	57,868	315,837	1954,924	29,66	

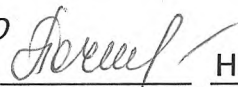
УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

Н.В.Почта
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	87,512	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Каша пшенная на цель.молоке с маслом	150	6,775	6,59	23,182	247,581	0	4.4
	Какао с молоком	200	4,947	3,953	12,688	178,988	0	416
Итого за завтрак		430	19,602	18,543	53,775	562,641	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	60	0,648	2,521	3,1	27,399	0	
	Рассольник со сметаной	180	1,951	4,006	15,675	89,316	0,27	82
	Гуляш с сметанным соусе(субпрод.говяд.)	80	21,042	7,886	4,047	166,535	0	
	Рис рассыпчатый с маслом	130	2,601	3,546	26,177	71,883	0	330
	Компот из св. яблок	180	0,36	0,36	14,7	62,94	6	390
Итого за обед		680	30,152	18,82	84,348	520,172	6,27	
Полдник								
	Калач на сметане	60	6,244	9,952	36,09	245,362	0	
	Чай с молоком	190	2,294	1,822	6,672	87,224	0	413
	Фрукты свежие	100	1,712	0,57	23,961	109,536	11,41	386
Итого за полдник		350	10,249	12,345	66,722	442,121	11,41	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Картофель запеч. в раст. масле	155	4,114	4,681	24,775	166,545	0	163
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	6	48,5	4	
	Чай с лимоном	200	0,243	0,12	7,444	31,696	1,587	412
Итого за ужин		450	8,027	8,762	56,409	337,121	5,587	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

Н.В.Почта
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	48	5,348	7,638	19,162	107,665	0	1
	Каша полтавская на цел. молоке со сл.маслом	175	7,254	8,064	24,674	276,4	0	33
	Кофейный напиток с молоком	200	4,794	3,756	11,559	164,799	0	414
Итого за завтрак		423	17,396	19,458	55,395	548,863	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Закуска из лука репчатого	60	0,78	3,284	4,5	39,703	0	21
	Суп "Московский"со сметаной	180	2,349	4,98	17,109	104,956	0	86
	Биточки мясные	70	12,379	9,612	8,695	153,99	0	304
	Свекольная икра	130	1,904	3,912	9,747	80,994	0	154
	Компот из с/ф	180	0,5	0,12	20,1	83,22	4	401
Итого за обед		670	21,462	22,409	80,801	564,962	4	
Полдник								
	Пряники	50	3,392	1,15	56,465	69	0	608
	Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0	420
Итого за полдник		250	9,792	6,15	79,065	231	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Пудинг из творога(запеч)	150	20,418	12,731	18,649	236,132	0	249
	Сгущенное молоко	40	0,92	3,4	23,44	118,56	0	369
	Сок фруктовый	200	0	0,2	90	206	16	418
Итого за ужин		435	24,508	16,791	150,279	651,072	16	
Итого за 10 день.		1778	73,159	64,807	365,54	1995,898	20	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



Н.В.Почта
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	747,115	639,33	2918,226	18837,099	277,671	
Среднее значение за период	74,711	63,933	291,823	1883,71	27,767	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,64	28,18	57,18			