

Утверждено



Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №141»

Н.В. Почта

№ _____ от 10. 2024

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

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

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 1								
Завтрак								
	Батон с маслом	30	2,34	2,97	13,249	65,634	0	1
	Каша гречневая вязкая с маслом	140	2,729	3,158	11,936	89,166	0	330
	Чай с сахаром	150	0,081	0,058	3,91	16,384	0	411
Итого за завтрак		320	5,15	6,185	29,096	171,184	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	30	0,324	1,261	1,55	13,699	0	
	Суп гороховый	150	2,563	2,285	13,73	76,144	0	87
	Котлета мясная	60	12,209	9,421	7,667	132,725	0	299
	Макароны с маслом	110	4,118	2,991	25,496	146,099	0	335
	Соус томатный	15	0,109	0,436	0,486	6,775	0	366
	Напиток из плодов шиповника	150	0,508	0,268	13,596	66,38	33,78	417
Итого за обед		555	22,671	17,063	79,045	523,502	33,78	
Полдник								
	Печенье	30	1,8	2,94	26,88	125,1	0	
	Чай с молоком	170	3,589	2,879	9,62	134,491	0	413
Итого за полдник		200	5,389	5,819	36,5	259,591	0	
Ужин								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Сырники из творога	130	18,142	11,852	16,572	208,485	0	254
	Сгущенное молоко	25	0,575	2,125	14,65	74,1	0	369
	Сок фруктовый	180	0	0,18	81	185,4	14,4	418
Итого за ужин		410	25,937	18,557	126,522	586,505	14,4	
Итого за 1 день		1485	59,148	47,624	271,162	1540,782	48,18	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий



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	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Каша геркулес на цел.молоке с маслом	130	5,399	6,823	17,449	152,871	0	4.4
	Какао с молоком	170	4,205	3,36	10,785	152,14	0	416
Итого за завтрак		380	18,82	20,588	44,442	443,292	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	30	0,34	1,346	1,771	15,099	0	
	Щи св. капусты со сметаной	150	1,479	3,206	8,897	60,61	0	73
	Плов с мясом	140	13,633	9,68	25,018	149,188	0	321
	Компот из св. яблок	150	0,3	0,3	12,25	52,45	5	390
Итого за обед		510	18,592	14,932	64,457	359,027	5	
Полдник								
	Булочка Венская	50	4,786	3,506	27,27	174,874	0	456
	Йогурт	170	5,44	4,25	19,21	137,7	0	420
	Фрукты свежие	95	1,626	0,542	22,763	104,059	10,84	386
Итого за полдник		315	11,852	8,298	69,243	416,634	10,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	"Солянка" из овощей втомат.соусе	165	2,513	4,399	13,928	91,795	0	137
	Чай с лимоном	150	0,225	0,092	4,838	20,999	1,428	412
Итого за ужин		350	5,198	4,851	32,825	182,754	1,428	
Итого за 2 день.		1555	54,462	48,669	210,967	1401,706	17,268	

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	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Каша манная на цел.молоке с маслом	150	6,041	6,685	21,809	240,328	0	4.4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,315	3,38	10,403	148,319	0	414
Итого за завтрак		370	14,812	16,43	48,181	478,367	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Огурец маринованные	30	0,216	0,03	0,369	2,55	1,05	
	Суп с вермишелью	150	1,702	2,264	13,13	71,429	0	233
	Тефтели куринные	65	16,445	29,46	5,068	241,798	1,3	304
	Пюре картофельное	110	2,512	2,629	11,138	103,205	0	339
	Компот из с/ф	150	0,417	0,1	16,75	69,35	3,333	401
Итого за обед		545	24,131	34,883	62,975	570,013	5,683	
Полдник								
	Булочка творожная	50	5,17	2,168	22,529	132,657	0	456
	Чай с молоком	170	3,589	2,879	9,62	134,491	0	413
	Фрукты свежие	95	1,626	0,542	22,763	104,059	10,84	386
Итого за полдник		315	10,385	5,589	54,912	371,207	10,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Рыба в сметанном соусе	80	15,063	5,717	0,581	119,202	0	261
	Гарнир из лука репчатого и моркови	120	2,352	4,206	12,672	84,131	0	21
	Сок фруктовый	180	0	0,18	81	185,4	14,4	418
Итого за ужин		415	19,875	10,463	108,313	458,693	14,4	
Итого за 3 день.		1645	69,204	67,365	274,38	1878,28	30,923	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Юлия
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	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Каша ячневая на цел.молоке с маслом	150	6,48	6,785	23,01	238,168	0	4.4
	Какао с молоком	170	4,205	3,36	10,785	152,14	0	416
Итого за завтрак		400	19,902	20,55	50,003	528,588	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	30	0,324	1,261	1,55	13,699	0	
	Суп с фасолью со сметаной	150	2,625	3,114	13,411	81,035	0	87
	Бигус с мясом	140	12,591	11,159	8,439	146,307	0	143
	Компот из изюма	150	0,43	0,16	16,785	70,115	0	394
Итого за обед		510	18,81	16,093	56,704	392,836	0	
Полдник								
	Булочка Дорожная	50	4,428	4,457	24,865	167,68	0	456
	Кефир2,5%	145	4,35	3,625	5,8	18,734	0	420
	Фрукты свежие	95	1,626	0,542	22,763	104,059	10,84	386
Итого за полдник		290	10,404	8,624	53,428	290,473	10,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Гуляш из субпродукт. говяд. в томат.соусе	75	21,145	6,063	4,263	141,34	0	
	Макароны с маслом	110	4,254	3,556	26,314	155,48	0	335
	Соус томатный	10	0,073	0,291	0,324	4,517	0	366
	Чай с сахаром	180	0,298	0,126	5,692	24,944	0	411
Итого за ужин		410	28,229	10,396	50,652	396,241	0	
			77,845	55,664	210,787	1608,130	10,84	

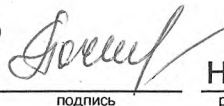
УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

Н.В.Почта
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Пудинг из творога	130	15,081	10,222	12,207	174,552	0	4.4
	Сгущенное молоко	25	0,575	2,125	14,65	74,1	0	369
	Кофейный напиток с молоком	180	4,315	3,38	10,403	148,319	0	414
Итого за завтрак		375	24,428	22,092	53,229	486,692	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Закуска из лука репчатого	40	0,52	2,19	3	26,469	0	21
	Свекольник со сметаной	150	1,826	3,357	13,352	80,467	0	73
	Жаркое по-домашнему	140	14,461	10,323	0	172,889	0	292
	Напиток из св/зам.ягод	150	0,385	1,31	9,88	52,53	1,875	417
Итого за обед		520	20,032	17,579	42,752	414,036	1,875	
Полдник								
	Пряники	30	2,035	0,69	33,879	41,4	0	608
	Чай с молоком	170	3,589	2,879	9,62	134,491	0	413
Итого за полдник		200	5,625	3,569	43,499	175,891	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Биточки рыбные	75	16,376	5,319	9,47	150,608	0	255
	Овощи тушеные	110	1,548	2,444	6,645	57,17	0	362
	Сок фруктовый	180	0	0,18	81	185,4	14,4	418
Итого за ужин		400	20,385	8,302	111,175	463,138	14,4	
Итого за 5 день.		1495	70,469	51,543	250,655	1539,755	16,275	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



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 6								
Завтрак								
	Батон с маслом	30	2,34	2,97	13,249	65,634	0	1
	Макароны с маслом	160	5,404	3,72	33,475	189,742	0	335
	Чай с сахаром	150	0,081	0,058	3,91	16,384	0	411
Итого за завтрак		340	7,826	6,747	50,634	271,76	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Овощи отварные порц. (свекла)	30	0,378	1,612	1,968	17,333	0	
	Суп с галушками по-Полтавски	150	2,036	2,137	13,191	68,863	0	91
	Шницель мясной	60	12,851	11,735	7,063	141,829	0	299
	Перловка с маслом на гарнир	110	2,337	2,592	16,203	99,43	0	330
	Соус томатный	15	0,109	0,436	0,486	6,775	0	366
	Напиток из плодов шиповника	150	0,508	0,268	13,596	66,38	33,78	417
Итого за обед		555	21,06	19,181	69,028	482,29	33,78	
Полдник								
	Печенье	30	1,8	2,94	26,88	125,1	0	
	Йогурт	170	5,44	4,25	19,21	137,7	0	420
Итого за полдник		200	7,24	7,19	46,09	262,8	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Запеканка из творога	130	19,324	11,184	13,695	193,529	0	254
	Сгущенное молоко	25	0,575	2,125	14,65	74,1	0	369
	Чай с лимоном	150	0,225	0,092	4,838	20,999	1,428	412
Итого за ужин		380	27,344	17,8	47,482	407,148	1,428	
		1475	63,47	50,918	213,234	1423,998	35,208	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Ночка
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 7								
Завтрак								
	Батон с маслом ,сыром	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Рисовая каша на ц.молоке с маслом	130	4,751	5,343	21,626	166,847	0	335
	Какао с молоком	170	4,205	3,36	10,785	152,14	0	416
Итого за завтрак		380	18,173	19,108	48,619	457,268	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Огурец маринованные	30	0,216	0,03	0,369	2,55	1,05	
	Суп "Паутинка "	150	1,492	1,859	8,811	55,144	0	83
	Гуляш из курицы	65	15,392	24,736	0	181,191	0	293
	Пюре картофельное	110	2,512	2,629	11,138	103,205	0	339
	Компот из св. яблок	150	0,3	0,3	12,25	52,45	5	390
Итого за обед		545	22,752	29,955	49,088	476,22	6,05	
Полдник								
	Булочка Гребешок	50	4,779	4,838	25,657	179,648	0	453
	Чай с молоком	150	1,888	1,513	5,552	72,51	0	413
	Фрукты свежие	95	1,626	0,542	22,763	104,059	10,84	386
Итого за полдник		295	8,293	6,893	53,971	356,218	10,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	"Сотэ"из отварных овощей с растительным маслом	190	2,662	4,201	22,042	90,424	0,812	148
	Напиток из св/зам.ягод	180	0,45	1,56	10,92	59,16	2,25	417
Итого за ужин		405	5,572	6,121	47,022	219,544	3,062	
Итого за 7 день.		1625	54,79	62,078	198,7	1509,25	19,952	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Ю.И.И.
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	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,315	3,38	10,403	148,319	0	414
	Каша кукурузная на цел.молоке с маслом	155	6,353	7,216	25,33	251,687	0	311
Итого за завтрак		375	15,124	16,961	51,702	489,727	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Закуска из лука репчатого	40	0,52	2,19	3	26,469	0	21
	Борщ со сметаной	150	1,691	3,313	11,037	71,38	0	73
	Котлета мясная	60	12,209	9,421	7,667	132,725	0	299
	Пюре гороховое	110	8,45	2,859	13,325	133,045	0	339
	Напиток из св/зам.ягод	150	0,385	1,31	9,88	52,53	1,875	417
Итого за обед		550	26,095	19,493	61,429	497,828	1,875	
Полдник								
	Булочка молочная	50	4,477	3,077	25,235	153,997	0	456
	Кефир 2,5%	145	4,35	3,625	5,8	18,734	0	420
	Фрукты свежие	95	1,626	0,542	22,763	104,059	10,84	386
Итого за полдник		290	10,453	7,244	53,798	276,791	10,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Рыба	80	14,27	2,537	0,786	93,724	0	261
	Рагу из овощей	120	2,064	2,255	10,614	73,262	0	137
	Сок фруктовый	180	0	0,18	81	185,4	14,4	418
Итого за ужин		415	18,794	5,332	106,46	422,346	14,4	
Итого за 8 день.		1630	70,466	49,029	273,389	1686,691	27,114	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Юлия
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	30	2,34	2,97	13,249	65,634	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	48,56	0	227
	Каша пшеничная на цель.молоке с маслом	130	5,872	5,711	20,091	214,57	0	4.4
	Какао с молоком	170	4,205	3,36	10,785	152,14	0	416
Итого за завтрак		370	17,176	16,081	44,365	480,904	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Овощи отварные порц. (морковь)	30	0,324	1,261	1,55	13,699	0	
	Рассольник со сметаной	150	1,625	3,338	13,062	74,43	0,225	82
	Гуляш с сметанным соусе(субпрод.говяд.)	70	18,412	6,9	3,541	145,718	0	
	Рис рассыпчатый с маслом	110	2,2	3,001	22,149	60,824	0	330
	Компот из св. яблок	150	0,3	0,3	12,25	52,45	5	390
Итого за обед		550	25,702	15,2	69,072	428,801	5,225	
Полдник								
	Калач на сметане	50	5,203	8,293	30,075	204,468	0	
	Чай с молоком	150	1,811	1,439	5,267	68,861	0	413
	Фрукты свежие	95	1,626	0,542	22,763	104,059	10,84	386
Итого за полдник		295	8,64	10,274	58,105	377,388	10,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Картофель запеч. в раст. масле	145	3,848	4,379	23,177	155,8	0	163
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	4,8	38,8	3,2	
	Чай с лимоном	180	0,219	0,108	6,699	28,526	1,428	412
Итого за ужин		400	6,927	7,648	48,736	293,086	4,628	
		1615	58,446	49,203	220,278	1580,179	20,692	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Ю.В.Почта
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	40	4,457	6,365	15,968	89,721	0	1
	Каша полтавская на цел. молоке со сл.маслом	155	6,425	7,142	21,854	244,811	0	33
	Кофейный напиток с молоком	180	4,315	3,38	10,403	148,319	0	414
Итого за завтрак		375	15,196	16,888	48,226	482,851	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Закуска из лука репчатого	40	0,52	2,19	3	26,469	0	21
	Суп "Московский"со сметаной	150	1,958	4,15	14,257	87,463	0	86
	Биточки мясные	63	11,141	8,651	7,825	138,591	0	304
	Свекольная икра	110	1,611	3,31	8,248	68,533	0	154
	Компот из с/ф	150	0,417	0,1	16,75	69,35	3,333	401
Итого за обед		553	18,487	18,801	66,6	472,086	3,333	
Полдник								
	Пряники	30	2,035	0,69	33,879	41,4	0	608
	Йогурт	170	5,44	4,25	19,21	137,7	0	420
Итого за полдник		200	7,476	4,94	53,089	179,1	0	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Пудинг из творога(запеч)	130	17,696	11,033	16,162	204,648	0	249
	Сгущенное молоко	25	0,575	2,125	14,65	74,1	0	369
	Сок фруктовый	180	0	0,18	81	185,4	14,4	418
Итого за ужин		370	20,731	13,698	125,872	534,108	14,4	
Итого за 10 день.		1498	61,889	54,327	293,787	1668,145	17,733	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий


подпись

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	639,69	536,42	2417,341	15836,925	244,185	
Среднее значение за период	63,969	53,642	241,734	1583,693	24,419	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15	28,31	56,69			