

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

МБДОУ «Детский сад №256»

Л.С. Симакова

«03» 03 2023г.



Основное (организованное) меню МБДОУ «Детский сад №256»

возрастная категория 3-7 лет

**учреждение работает на йодированном
молоке, соли.**

Неделя 1 Понедельник

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	Завтрак					
209	Макаронник	120	9.07	4.03	32	204.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
6	Масло сливочное (порциями)	10	3.36	0.04	0.06	66
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак	450	13.21	7.57	70.65	450
	Обед					
	Свекла порционнно	50	0.09	0.84	3.98	44
85	Суп с клецками со сметаной	180	5.06	10.97	23	138
282	Котлета мясная	90	7.3	7.05	5.83	132
132	Капуста тушеная	130	3.71	1.98	9.49	102
383	Кисель из протертых ягод с вит С	180	0.1	0.13	27	109
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Итого за обед	680	16.86	24.47	92.2	630
	Полдник					
400	Молоко кипяченое	200	4.5	5.76	21.24	111
2	Бутерброд с повидлом	55	4.2	2.7	25.6	159
	Итого за полдник	255	8.7	8.46	46.84	270
	Ужин					
231	Сырники творожные	230	12.05	14.05	18.15	266.6
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
395	Кофейный напиток на молоке	180	2.82	2.41	14.36	91
	Итого за ужин	450	15.23	19.5	51.31	450
	Итого за день:	1835	60	54	261	1800

Неделя I Вторник

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
Завтрак						
168	Каша пшеничная молочная	180	9.4	7.4	30.2	170.6
397	Какао на молоке	180	3.19	4.8	22.3	107
7	Сыр порционно	12	2.95	2.32		36
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный	40	0.5	0.25	12.6	92.4
Итого за завтрак		512	16.44	15.17	74.9	450
Обед						
67	Щи со сметаной	180	3.91	1.4	6.79	60.8
304	Плов из отварного мяса	230	11.75	12.18	38	339.2
399	Сок фруктовый	200	3.45	0.19	11.31	92
	Хлеб столичный	50	0.33	0.43	10.2	105
	Морковь отварная	50	0.03	0.39	2.3	33
Итого за обед		710	19.47	14.59	68.6	630
Полдник						
401	Кисломолочный напиток	200	4.5	5.76	21.24	111
462	Булочка "Гребешок"	50	4.2	2.7	25.6	159
Итого за полдник		250	8.7	8.46	46.84	270
Ужин						
268\318	Суфле из рыбы с том соусом	80	3.16	10.9	1.9	161
321	Картофельное пюре	150	6.4	4.53	41.1	156.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.25	17.6	92.4
Итого за ужин		450	12.03	15.74	70.59	450
Итого за день:		1922	60	54	261	1800

Неделя 1 Среда

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
Завтрак						
168	Каша кукурузная молочная	180	8.38	5.39	32.02	156.6
395	Кофейный напиток на молоке	180	2.41	2.85	14.36	91
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.25	17.6	92.4
6	Масло сливочное порционно	10	3.36	0.04	0.07	66
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого за завтрак		510	17	8.93	73.85	450
Обед						
	Лук свежий порционно	50	0.06	0.7	4.1	20.5
80	Суп Московский со сметаной	180	6.1	1.68	21.16	96.6
287	Тефтели мясные	90	12.53	8.9	13.79	202
324	Свекольное пюре	130	0.7	3.3	14.42	113.9
399	Сок фруктовый	200	0.2	1	20.2	92
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
Итого за обед		700	20.13	19.08	96.57	630
Полдник						
401	Кисломолочный напиток	200	4.5	5.34	21.24	111
467	Булочка "Обсыпная"	50	4.2	7.87	29.54	159
Итого за полдник		250	8.7	13.21	50.78	270
Ужин						
237	Творожно-манная запеканка	230	13.79	9.68	11.01	317.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
итого за ужин		450	14.17	12.78	39.8	450
Итого за день:		1910	60	54	261	1800

Неделя: I Четверг

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
Завтрак						
168	Каша ячневая молочная	180	6.54	2.3	35.61	172.6
397	Какао на молоке	180	3.19	3.67	15.82	107
7	Сыр порционнo	12	2.95	2.32		34
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого за завтрак		512	13.44	11.73	80.03	450
Обед						
81	Суп гороховый со сметаной	180	4.22	4.4	22.83	107.8
291/348	Запеканка картофельная с печенью с том.со	230	19.41	7.4	10.5	294.2
398	Компот из шиповника с вит С	180	0.25	0.61	18.67	79
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Огурец соленый	50	1.68	0.18	7.96	44
Итого за обед		690	26.16	16.09	82.86	630
Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	4.5	5.76	21.24	111
460	Пирожок с морковью	60	6.26	3.27	26.96	159
Итого за полдник		260	10.76	9.03	48.2	270
Ужин						
313	Перловый гарнир	100	2.48	1.9	4.94	89
254\349	Рыба запеченная в овощном соусе	90	2.54	8.09	15.9	165.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
213	Яйцо вареное	40	4.24	4.06	0.28	63
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
Итого за ужин		450	9.64	17.15	49.91	450
Итого за день:		1912	60	54	261	1800

Неделя I Пятница

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	Завтрак					
168	Каша манная молочная	180	4.07	4.52	15.5	156.6
395	Кофейный напиток на молоке	180	2.41	2.85	14.36	91
6	Масло сливочное порционно	10	3.36	0.04	0.07	66
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак	510	10.6	10.85	58.53	450
	Обед					
	Морковь отварная порционно	50	0.03	0.39	2.3	33
58	Свекольник со сметаной	180	15	6.28	58.12	75
312\349	Кнели куриные в том соусе	90	6.06	9.03	5.3	120
317	Макаронны отварные	130	5.01	6.13	25.38	184
10-Jan	Компот из с/ф с вит С	180	0.2	0.44	14.26	113
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Итого за обед	680	26.9	25.77	128.26	630
	Полдник					
400	Молоко кипяченое	200	6.4	3.6	8.2	112
	Печенье	50	3	4.1	22.58	158
		250	9.4	7.7	30.78	270
	Ужин					
137	Овощное рагу	200	7.46	2.52	14.98	254.6
392	Чай с сахаром	180	0.2	0.06	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.18	92.4
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.06	0.28	63
	Итого за Ужин	460	13.1	9.68	43.43	450
	Итого за день:	1900	60	54	261	1800

Неделя II Понедельник

Возрастная категория: Дети 3-7

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	Завтрак					
165	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.98	4.95	31.89	170.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
213	Яйцо отварное	40	5.5	2.26	0.28	63
7	Сыр порционнo	12	2.95	2.32		40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
371	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак	472	13.21	13.03	70.76	450
	Обед					
81	Суп с фасолью со сметаной	180	4.28	2.43	11.17	126
302	Бигус с отварной говядиной	230	10.47	7.66	9.73	245.6
383	Кисель из протертых ягод с вит С	180	0.1	0.13	27.01	109.4
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Свекла отварная порционнo	50	1.68	0.18	7.96	44
	Итого за обед	690	17.13	13.9	78.77	630
	Полдник					
400	Молоко кипяченoе	200	4.5	5.76	21.24	148.2
	Вафли	50	3	4.1	22.86	121.8
	Итого за полдник	250	7.5	9.86	44.1	270
	Ужин					
230	Ленивые вареники	230	18.61	10.5	33.05	250.6
397	Какао на молоке	180	3.19	3.67	15.52	107
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
	Итого за Ужин	450	22.16	17.21	67.37	450
	Итого за день:	1862	60	54	261	1800

Неделя II Вторник

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
Завтрак						
168	Каша геркулесовая молочная	180	7.21	5.75	28.94	156.6
395	Кофейный напиток на молоке	180	2.4	2.85	14.3	91
6	Масло сливочное порционно	10	3.63	0.04	0.07	66
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого за завтрак		510	14	12.08	71.91	450
Обед						
	Лук порционно	50	0.1	0.7	4.1	20.5
82	Суп вермешелевый со сметаной	180	9.72	6.88	11.47	139.4
295	Зраза мясная с яйцом и луком	90	10.15	7.46	13.87	150.6
325	Свекольное пюре	130	0.12	3.1	17.48	142
399	Сок фруктовый	200		1	25	93
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
Итого за обед		700	20.59	21.94	90.72	630
Полдник						
401	Кисломолочный напиток	200	4.5	5.76	21.24	111
471	Булочка "Гусинная лапка"	50	6.26	3.64	26.96	159
Итого за полдник		250	10.76	9.4	48.2	270
Ужин						
250	Рыба запеченная с картофелем	230	14.23	7.52	21.38	317.6
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
Итого за ужин		450	14.65	10.58	50.17	450
Итого за день		1910	60	54	261	1800

Неделя II Среда

Возрастная категория: Дети 3-7

№ рец	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	Завтрак					
	Завтрак					
7	Сыр порционно	12	2.95	2.32		36
168	Каша молочная "Дружба"	180	4.2	4.39	23.19	170.6
397	Какао на молоке	180	3.19	3.67	15.52	107
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
371	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак	512	11.1	13.82	67.31	450
	Обед					
76	Суп Рассольник со сметаной	180	13.5	7.38	16.14	138.5
78	Овощное рагу с отварной говядиной	230	8.81	4.11	13.85	250.5
399	Сок фруктовый	200		1	25	92
	Свекла порционно	50	1.68	0.18	7.96	44
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Итого за обед	710	24.59	16.17	85.85	630
	Полдник					
401	Кисломолочный напиток	200	4.5	5.76	21.24	111
474	Булочка "Российская"	50	6.26	3.64	26.96	159
	Итого за полдник	250	10.76	9.4	48.2	270
	Ужин					
236	Пудинг творожно-рисовый	230	13.17	10.51	30.85	317.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
	Итого за ужин	450	13.55	13.61	59.64	450
	Итого за день:	1922	60	54	261	1800

Неделя II Четверг

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	Завтрак					
168	Каша молочная рисовая	180	6.54	7.17	25.81	156.6
395	Кофейный напиток на молоке	180	2.41	2.85	14.36	91
6	Масло сливочное	10	3.36	0.04	0.07	66
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак	510	13.07	13.5	68.84	450
	Обед					
79	Суп с гречками со сметаной	180	4.28	4.1	12.9	106.6
294	Суфле из печени в том соусе	90	6.3	8.38	24.73	151.4
321	Картофельное пюре	130	8.85	2.09	23.36	132
376	Компот из с/ф с вит С	180	0.1	0.4	25.2	102
	Морковь отварная	50	1.3	0.1	6.4	33
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Итого за обед	680	21.43	18.57	115.49	630
	Полдник					
400	Молоко кипяченое	200	4.5	5.76	21.24	111
459	Растегай с повидлом	60	7.9	4.5	19.5	159
	Итого за полдник	260	12.4	10.26	40.74	270
	Ужин					
258	Шницель рыбный с овощным соусом	90	8.03	5.52	7.51	190
317	Макароны отварные	140	5.01	6.13	18.43	220
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
	Итого за ужин	450	13.1	11.67	35.93	450
	Итого за день:	1900	60	54	261	1800

Неделя: II пятница

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	Завтрак					
7	Сыр порционный	12	2.1	1.82	0	36
168	Каша молочная полтавская	180	4.23	5.43	33.38	170.6
397	Какао на молоке	180	3.19	3.67	15.82	107
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак	512	10.28	14.36	77.8	450
	Обед					
58	Борщ со сметаной	180	19.37	6.4	43.72	179
302	Курица тушеная с овощами	90	9.49	9.36	3.43	110
313	Пшеничный гарнир	130	7.54	5.32	3.08	136.5
398	Компот из шиповника с вит С	180	0.25	0.61	18.67	79
	Хлеб столичный	50	0.6	3.5	22.9	105
	Лук порционно	50	1.4	0.2	8.2	20.5
	Итого за обед	680	38.65	25.39	100	630
	Полдник					
400	Молоко кипяченое	200	6.4	5.6	8.2	112
	Печенье	50	3	4.1	14	158
	итого за полдник	250	9.4	9.7	22.2	270
	Ужин					
158	Пудинг морковный	200	11.65	6.24	32.14	254.6
392	Чай с сахаром	180	0.02	0.06	9.99	40
213	Яйцо вареное	40	4.6	5.08	0.28	63
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.8	92.4
	Итого за ужин	460	16.63	14.42	61.21	450
	Итого за день:	1902	60	54	261	1800