

РАССМОТРЕНО:
на Управляющем совете МБДОУ
Протокол от 20.02.2023 №2

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ
/Н.А. Авдеева/
от 20.02.2023 № 17-осн.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка –
«Детский сад №133 «Радуга»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №133 «Радуга»)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
САД**

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Каша из смеси круп (вариант №3)	180	7,7	8,7	31,6	235,8	180 вар 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	70	395
Итого завтрак		395	12,84	15,61	61,47	417,5	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	54
	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,4	8,7	62,8	85
	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Ячневый гарнир	120	2,9	3,5	13,7	98,3	314
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,22	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		690	22,86	18,3	94,2	633,8	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,21	5	10	112,9	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		250	4,21	5,2	30,2	204,9	
Ужин	Запеканка из творога с яблоками	150	20,42	16	21,95	313,5	240
	Соус фруктовый	50	0,2	0,05	32,25	130,2	359
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		430	23,11	16,37	78,9	565,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	54,02	55,5	264,7	1821,5	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло (порционно)	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	-	36,4	7
	Каша кукурузная	180	4,46	4,6	14,9	118,6	94
	Какао на молоке с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		430	12,77	15,49	53,46	407,6	
Обед	Помидор свежий	50	1,4	-	181	8,5	
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,2	79	58
	Котлета рубленая из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	305
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	398
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		690	23,4	20,21	86,82	620,1	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (фарш №504, 509, 508)	70	4,47	1,7	35,4	185	454
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка)	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	10,27	6,7	43,4	285	
Ужин	Запеканка капустная	180	6,3	10,8	23,4	216	152
	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,10	44,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
Итого ужин		450	15,09	16,89	49,34	409,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1790	61,53	59,29	223	1822,6	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Макаронны запеченные с яйцом	180	9,0	8,0	26,7	214,8	208
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395
Итого завтрак		495	14,54	15,71	66,41	464,5	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,4	-	1,8	8,7	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	4,8/3,8	3,7/2	11,2/0,16	97,2/34,1	83/121
	Рыба припущенная в молоке	100	16,9	1	0,31	75	246
	Перловый гарнир	130	3,9	3,5	27,4	156,8	165
	Кисель из варенья	200	0,093	0,07	22,9	92,4	383
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	94,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		720	33,2	11	83,6	593,7	
Полдник	Булочка «Российская»	70	4,9	5,6	39	245	474
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		270	5,9	5,8	59,2	337	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	180	22,5	9,14	24,73	271	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	354
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		460	29,1	15	57,25	481,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1945	82,8	47,5	266,41	1877,1	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Каша рисовая на молоке с маслом	180	2,6	4,7	28	163,8	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		495	8,96	12,79	69,13	429,5	
Обед	Лук свежий порционно	40	0,6	0,01	3,3	16,4	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	2	2,4	9,24	66,2	74
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,9	32,13	296,3	291
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24	355
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	94,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		710	22,1	16,4	94,4	645,7	
Полдник	Гребешок из дрожжевого теста	70	6,4	11	35,3	256,2	462
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	12,2	16	43,3	356,2	
Ужин	Рагу из овощей	180	2,1	12,5	12,5	171	137
	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,35	78,5	213
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		450	10,83	18,62	38,44	364,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1925	54,0	63,7	245,2	1800	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Сыр порционно	15	3,48	4,4	-	54,6	7
	Крупеник (гречка)	150	18,11	13,9	33,56	324	186
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,63	91	395
Итого завтрак		425	27,8	24,3	67,1	590,1	
Обед	Помидор свежий	50	1,4	-	1,81	8,5	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	3,8	11,7	97,1	81
	Гуляш из отварного мяса	130	16,8	13,3	4,3	203,2	277
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	2,8	17,6	110,3	205
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	91,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		720	29,7	20,4	83	658,9	
Полдник	Бутерброд с повидлом	70	3,2	5	35	198,5	2
	Молоко кипяченое	200	5,5	4,9	9,1	102	400
Итого полдник		270	8,7	9,9	44,1	300,5	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	80	9,28	2,99	9,68	111	261
	Овощи отварные (морковь)	120	1,56	3,12	6,24	59,2	320
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		530	17,8	10,3	67,27	390,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1974	73,7	66,0	251,2	1862,6	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	7
	Каша манная на молоке с маслом	180	2,76	4,44	18,7	125,4	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак		395	12,25	11,35	48,5	328,1	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	54
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,32	120,42	87
	Мясо отварное	80	22,8	3,1	0,45	120	273
	Капуста тушеная	150	3,15	4,9	14,1	112,7	336
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	91,1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		720	37,11	16,8	78,7	642,9	
Полдник	Булочка «Осенняя»	70	4,6	8,4	34,2	220	478
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		270	5,6	8,6	54,4	312	
Ужин	Картофель в молоке	220	5,15	5,5	29	185,6	126
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с лимоном	200	0,13	0,022	11,3	50,7	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
Итого ужин		550	8,1	6,22	64,6	354,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1935	63,0	45,9	259	1798,2	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Сыр порционно	15	3,48	4,4	-	54,6	3
	Запеканка из творога	150	26,3	18,1	25,7	370,5	237
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак		425	35,9	26,6	60,43	652,6	
Обед	Огурец свежий порционно	50	-	-	1	5,2	
	Суп картофельный на курином бульоне	180	1,4	1,7	12	72,8	77
	Гренки из пшеничного хлеба	18	2,2	0,3	13,7	66,3	115
	Плов с птицей	230	21,74	18,34	38,5	405,4	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	398
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,12	7,2	52,1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		720	29,8	21,3	98,8	721,4	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,7	11,2	36,5	293,4	470
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	10,5	16,2	44,5	393,4	
Ужин	Омлет с морковью	200	14,7	27,2	7	332	217
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
	Фрукты свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	368
Итого ужин		530	17,6	27,9	42,6	495,6	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1945	93,8	92,0	276,1	2263,0	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Суп молочный с вермишелью	180	5,2	4,7	17	142	93
	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	395
Итого завтрак		435	16,6	17,35	45,6	416,2	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	54
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,5	6,1	61	67
	Биточки рыбные запеченные	80	12	4	8	116	255
	Пшеничный гарнир	150	4,2	5	24	157,5	314
	Кисель из варенья	200	0,09	0,07	22,8	92,4	383
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	94,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,8	
Итого обед		720	22	15,32	86,1	603,3	
Полдник	Кекс «Столичный»	70	4,2	12,9	39,5	291,2	487
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		270	5,2	13,1	59,7	383,2	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,82	9,3	26	309	151
	Чай с сахаром	200	0,066	0,002	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого ужин		530	7,66	10	61,4	471,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1955	51,5	55,8	252,8	1874,1	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Сыр порционно	15	3,48	4,4	-	54,6	7
	Каша геркулесовая с молоком с маслом	180	5,33	5,33	16,1	133,9	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		505	15,2	14,2	57,1	421,1	
Обед	Лук порционно	50	0,8	0,1	4,1	20,5	
	Борщ с мясом	180	3,53	5,4	9,9	115,2	62
	Печень по-строгановски	80/50	8,4	8,2	3,0	136,4	387
	Гречневый гарнир рассыпчатый	120	6,9	4	31	187,3	165
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	91,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		740	27,6	21	96,6	699,2	
Полдник	Крендель сахарный	70	5	9,2	39	259	460
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	7,8	10,3	33,9	359	
Ужин	Запеканка из творога и с морковью	170	19,82	17,5	40,42	397,8	238
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	354
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	71	
Итого ужин		450	25,6	23,3	68,3	608,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1965	79,2	72,7	269	2087,8	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Батон	30	2,25	0,88	15,42	78,6	1
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,46	4,6	14,8	118,6	94
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак		495	10	11,91	54,47	368,3	
Обед	Помидор свежий порционно	50	1,4	-	1,81	8,5	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,44	3,75	12,24	107,9	76
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80/60	9,78	10,96	12,8	200	287
	Пюре из свеклы	100	1,5	3,4	8,7	71,3	324
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,12	91,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		730	17,9	18,6	83,2	627,5	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,21	5	10	112,9	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,4	400
Итого полдник		250	9,3	10,4	20,1	226,3	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	200	14,6	16,8	13,2	316,7	267
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		430	17,1	17,14	38,95	433,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1905	54,3	58	196,7	1625,7	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	19075	667,8	616,3	2597	18831,5	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1907	66,7	61,6	260,0	1883,1	