

РАССМОТРЕНО:

на Управляющем совете МБДОУ

Протокол от 20.02.2023 №2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Заведующего МБДОУ

Н.А. Авдеева/

от 20.02.2023 №2-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
ЯСЛИ**

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)	150	6,39	7,26	26,3	196,5	180 вар 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	395
Итого завтрак		335	11,02	13,76	52,4	378,2	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,4	3,26	28,11	54
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,0	7,28	52,35	85
	Шницель рубленый	60	9,32	7,1	9,64	139	282
	Ячневый гарнир	100	2,4	2,9	11,4	81,9	314
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		540	17,66	13,94	68,6	492,2	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,57	4,0	8,0	90,3	
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	399
Итого полдник		200	3,37	4,16	24,16	163,9	
Ужин	Запеканка из творога с яблоками	120	16,33	12,8	17,56	250,8	240
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		380	19	15,9	46,93	404,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1455	52,1	47,8	192,1	1438,4	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	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	150	3,72	3,83	12,4	98,8	94
	Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		430	11,5	14,15	45,5	370	
Обед	Помидор свежий	30	0,86	-	1,08	5,1	
	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	68,85	58
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	305
	Пюре картофельное	100	2,0	3,2	13,6	91,5	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		540	17,91	15,64	68,55	486,3	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (фарш №504, 509, 508)	50	3,19	1,2	25,3	125	451
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого полдник		200	7,54	4,95	31,3	200	
Ужин	Запеканка капустная	160	5,6	9,6	20,8	102	152
	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
Итого ужин		410	14,38	15,67	45,63	381,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1520	39,45	50,44	190,9	1429,3	

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
	Макароны запеченные с яйцом	150	7,48	6,7	22,3	179	208
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	76	395
Итого завтрак		435	7,36	13,6	59,6	413,7	
Обед	Огурец свежий порционно	30	0,3	-	1,0	5,2	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	4/3,8	3,1/2	9,3/0,16	81/34,1	83/121
	Котлета рыбная	60	9,3	3	5,99	87	255
	Перловый гарнир	100	3	2,7	21	120,6	165
	Кисель из варенья	150	0,093	0,05	14,49	69,3	383
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	9,84	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		540	23,85	11,44	75,85	503	
Полдник	Булочка «Российская»	50	3,5	4,0	27,8	161	474
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	399
Итого полдник		210	4,3	4,2	43,96	234,6	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	150	18,6	7,4	20,51	223	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	354
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		410	24,9	13	51,5	423,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1595	65,6	42,0	214,8	1574,7	

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	150	2,2	3,92	23,3	136,5	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		435	8,0	11,54	61,57	384,2	
Обед	Лук свежий порционно	30	0,45	0,08	2,5	12,3	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,68	2	7,7	55,2	74
	Запеканка картофельная с мясом с маслом	160/5	12,13/0,04	9,5/3,6	25,7/0,065	237/33	291/6
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		545	18,35	15,74	78	528,3	
Полдник	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,6	8,1	25,2	183	462
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого полдник		200	9	11,9	31,2	258	
Ужин	Рагу из овощей	160	1,9	11,1	11,4	152	137
	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,35	78,5	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		410	10,63	17,2	36,23	341,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1590	45,9	56,3	207,0	1500	

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	3
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	-	36,4	
	Крупеник (гречка)	120	14,5	8,7	26,8	259,2	186
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
Итого завтрак		360	22,5	17,23	56,38	486,1	
Обед	Помидор свежий	30	0,86	-	1,08	5,42	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,3	3,2	9,7	81	81
	Гуляш из отварного мяса	100	12,9	10,2	3,3	156,3	277
	Макароны отварные с маслом	80	2,9	2,2	14,1	88,2	205
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		560	23,9	16,14	63,4	521,4	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,20	3,6	25	141,8	2
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого полдник		200	6,78	7,68	32,6	226,8	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60	7,7	2,04	7,55	77	261
	Овощи отварные (морковь)	100	1,3	2,6	5,2	49,3	320
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		470	14,92	8,44	60,7	382,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1590	56	50,7	204,8	1509,2	

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	6
	Каша манная с маслом	150	2,3	3,7	15,6	104,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	395
Итого завтрак		335	6,93	10,17	41,7	224,7	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	54
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,6	100,4	87
	Котлета рубленая	60	9,32	7,1	9,64	139	282
	Капуста тушеная	100	2,1	3,24	9,43	75,1	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		540	21,2	17,34	73,35	535,3	
Полдник	Булочка «Осенняя»	50	3,3	6,0	24,4	156	478
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	399
Итого полдник		210	4,1	6,16	40,56	229,6	
Ужин	Картофель в молоке	180	4,21	4,5	23,7	151,9	126
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	45,6	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
Итого ужин		490	7,1	5,22	58,2	315,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1575	39,33	38,9	210,8	1405,7	

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	10	2,32	2,95	-	36,4	7
	Запеканка из творога	120	21	14,5	20,6	296,4	237
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
Итого завтрак		360	29	21,1	52,5	542,3	
Обед	Огурец свежий порционно	30	-	-	1	5,2	
	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,4	1,7	10	60,7	77
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,87	0,24	11,4	55,2	115
	Плов с птицей	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,08	4,9	35,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		540	21,7	15,2	75	534,4	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,4	7,98	26,1	181	470
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого полдник		200	7,75	11,7	32,1	256	
Ужин	Омлет с морковью	150	11	20,4	5,2	249	217
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Фрукты свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	368
Итого ужин		460	13,9	21,1	39,7	408	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	63,4	69,1	199,3	1729	

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	150	4,3	3,93	14,2	118,3	93
	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
Итого завтрак		375	15,0	16,2	40,7	378,5	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,4	3,26	28,11	54
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,04	3	5,1	50,8	67
	Биточки рыбные запеченные	60	9,3	3	5,99	87	255
	Пшеничный гарнир	100	2,8	3,3	16	105	314
	Кисель из варенья	180	0,08	0,065	20,5	83,2	383
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,8	
Итого обед		570	17,35	11,34	72	460	
Полдник	Кекс «Столичный»	50	3	9,2	28,2	208	487
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	399
Итого полдник		210	3,8	9,36	44,4	281,6	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,34	8,4	23,42	278	151
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,1	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого ужин		490	7,17	9,12	57,7	436	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1645	43,8	46,0	214,8	1456,1	

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	10	2,32	2,95	-	36,4	3
	Каша геркулесовая с молоком с маслом	150	4,44	4,44	13,45	111,6	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		440	12,6	11,4	51,63	362,6	
Обед	Лук порционно	30	0,48	0,06	2,46	12,3	
	Борщ с мясом	150	2,94	4,5	8,24	96	62
	Печень по-строгановски	60/50	8,4	8,2	3,0	136,4	387
	Гречневый гарнир рассыпчатый	80	4,6	2,64	20,7	124,9	165
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		570	20,45	15,94	76,35	560,4	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,0	401
Итого полдник		200	7,8	10,3	33,9	260,0	
Ужин	Запеканка из творога и с морковью	150	17,5	15,42	35,7	351,0	238
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	354
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		410	23,75	21	66,6	551,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1620	54,6	58,6	218,5	1634,4	

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)	150	3,72	3,82	12,37	98,8	94
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	395
Итого завтрак		435	8,8	10,7	48,3	327,5	
Обед	Помидор свежий порционно	30	0,86	-	1,08	5,1	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,2	3,1	10,2	73,2	76
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40	6,98	7,83	9,14	135	287
	Пюре из свеклы	80	1,2	2,7	7	57	324
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Итого обед		560	14,25	14,14	69,45	461	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,57	4	8	90,3	
	Молоко кипяченое	160	4,9	4,3	8,1	90,7	400
Итого полдник		200	7,5	8,3	16,1	181	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	180	13,1	15,13	11,9	285	267
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		390	15,55	15,44	36,55	397	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1585	45,2	48,6	170,4	1400	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	15500	505,3	508,4	2023,4	15076,8	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1550	50,5	50,8	202,3	1507	