

«Утверждаю»

И.о. заведующего

МАДОУ «Детский сад №270»

Т.Ю. Варданян

приказот «01» декабря 2023 г.

№171-033



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МАДОУ «Детский сад №270»**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак		Ясли					
	Каша вязкая (ячневая)	140	2,88	3,56	22,87	133	182
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,22	11,00	48	ГП
	Сыр (порциями)	8	1,85	2,36	0,00	29	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	414
Итого за завтрак		350	9,34	8,55	48,23	300	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100	95
	Котлеты рубленые	50	7,44	5,62	7,48	110	299
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82	354
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Итого за обед		500	18,00	14,64	25,00	465	
Полдник							
	Печенье	30	2,61	21,27	2,64	120	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,63	8,59	96	419
Итого за полдник		200	7,80	25,90	11,23	216	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	311
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за ужин		400	28,74	14,64	50,10	441	
Итого за день		1450	64	64	135	1422	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак		Если					
	Омлет паровой натуральный	90	7,98	15,33	1,58	176	237
	Овощи свежие (томаты)	45	0,47	2,54	1,44	30	ГП
	Бутерброды с маслом	35	2,41	3,92	14,55	115	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак		350	14,53	24,98	33,39	428	
Обед							
	Свекла отварная	15	0,25	0,03	1,20	6	ГП
	Суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	61	83
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	321
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Соки фруктовые	150	0,00	0,00	16,50	67	ГП
Итого за обед		515	19,58	14,89	72,44	504	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	3,15	1,82	20,46	111	437/500
	Ряженка	150	4,00	3,13	5,25	62	ГП
Итого за полдник		200	7,15	4,95	25,71	173	
Ужин							
	Биточки рыбные запеченные	60	7,61	2,45	5,33	74	271
	Рагу из овощей	130	1,56	9,32	9,61	128	148
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин		400	11,63	12,09	39,93	308	
Итого за День		1465	53	57	171	1413	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Ясли						
	Каша жидкая (манная)	130	1,95	3,10	17,10	104	199
	Бутерброд с сыром	40	4,03	6,24	13,10	136	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	414
Итого за завтрак		350	8,83	11,75	44,56	330	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,07	3,21	9,68	80	87
	Шницели рубленые	50	7,44	5,62	7,48	110	299
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,78	1,42	11,44	66	358
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,44	89	398
Итого за обед		500	15,76	10,69	25,00	433	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	453
	Молоко кипяченое	150	3,81	3,39	6,30	70	419
Итого за полдник		200	7,20	10,37	32,37	251	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,44	0,44	10,78	48	386
	Сырники из творога	80	14,95	10,14	9,12	187	245
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,90	2,65	20	369
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74	413
Итого за ужин		400	20,40	13,73	49,48	395	
Итого за день		1450	52	47	151	1409	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак		Ясли					
	Каша вязкая (гречневая)	140	4,22	4,38	18,91	131	182
	Бутерброды с маслом	30	2,07	3,36	12,47	98	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за завтрак		350	8,96	10,08	45,69	318	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	89/129
	Рыба, тушенная с овощами	50	4,79	2,41	1,38	46	261
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	339
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Соки фруктовые	150	0,00	0,00	16,50	67	ГП
Итого за обед		500	13,82	9,44	25,00	383	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	5,58	2,56	19,49	123	437/501
	Коктейль молочный	150	3,90	3,45	14,10	103	ГП
Итого за полдник		200	9,48	6,01	33,59	226	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	166
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80	401
Итого за ужин		400	20,90	21,06	52,20	475	
Итого за День		1450	53	47	156	1402	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак		Если					
	Каша вязкая (рисовая)	140	2,04	3,47	25,19	140	182
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,22	11,00	48	ГП
	Сыр (порциями)	8	1,85	2,36	0,00	29	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	414
Итого за завтрак		350	8,50	8,46	50,55	307	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	73
	Печень по-строгановски	50	6,79	4,91	3,68	87	33
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121	219
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Итого за обед		500	14,99	11,35	66,94	432	
Полдник							
	Вафли	30	1,62	7,80	15,60	138	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,63	8,59	96	419
Итого за полдник		200	6,81	12,43	24,19	234	
Ужин							
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48	386
	Запеканка из творога с морковью	80	9,33	8,23	19,02	187	252
	Молоко сгущенное	10	0,80	0,85	5,60	33	ГП
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	9,43	37	411
Итого за ужин		400	13,02	9,83	59,83	371	
Итого за день		1450	43	42	202	1344	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Ясли						
	Каша жидкая (геркулес)	140	2,49	4,39	16,83	114	199
	Бутерброды с маслом	30	2,07	3,36	12,47	98	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак		350	8,23	10,94	45,12	319	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	81	87
	Биточки рубленые	50	7,44	5,62	7,48	110	299
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,78	1,42	11,44	66	358
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Итого за обед		500	15,64	10,62	67,54	430	
Полдник							
	Печенье	30	2,61	21,27	2,64	120	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,63	8,59	96	419
Итого за полдник		200	7,80	25,90	11,23	216	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Запеканка овощная	150	5,27	12,90	24,69	236	169
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за ужин		400	15,42	20,14	54,28	454	
Итого за День		1450	47	68	178	1419	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак		Ясли					
	Омлет с рисом	90	8,18	13,79	20,63	240	235
	Овощи свежие	45	0,36	0,05	1,13	6	ГП
	Бутерброды с сыром	35	3,53	5,46	11,46	119	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		350	14,92	21,71	47,58	456	
Обед							
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72	82
	Суфле куриное	50	7,78	7,68	1,53	107	327
	Картофель отварной	110	2,10	3,17	16,88	104	336
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Соки фруктовые	150	0,00	0,00	16,50	67	ГП
Итого за обед		500	13,94	14,32	62,86	438	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Ряженка	150	4,00	3,13	5,25	62	ГП
Итого за полдник		200	7,64	9,39	32,21	241	
Ужин							
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	271
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	130	1,82	3,66	10,45	82	352
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин		400	12,30	6,80	41,43	269	
Итого за день		1450	49	52	184	1404	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак		Ясли					
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108	100
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с молоком	170	2,51	2,21	13,52	84	413
Итого за завтрак		350	9,22	6,42	42,65	258	
Обед							
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	32	227
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	62	63
	Бефстроганов из отварного мяса (печени)	60	7,75	6,22	1,64	94	294/372
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,29	4,24	28,25	176	179
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Итого за обед		530	20,80	16,13	76,51	537	
Полдник							
	Ватрушки	50	3,19	2,13	31,51	159	441
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	419
Итого за полдник		200	7,76	6,20	39,07	244	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,44	0,44	10,78	48	386
	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	198	251
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,91	2,65	20	369
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Кисель из повидла	150	0,07	0,00	16,69	66	401
		400	17,33	11,29	58,84	398	
Итого за ужин		1480	55	40	217	1437	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак		Ясли					
	Каша вязкая (пшённая)	140	3,85	4,39	22,06	141	182
	Бутерброды с сыром	30	3,03	4,68	9,82	102	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		350	9,73	11,48	46,24	334	
Обед							
	Морковь отварная	30	0,24	0,09	1,50	8	ГП
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,70	10,28	63	88
	Кнели рыбные	60	8,14	2,50	3,21	68	287
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	339
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Соки фруктовые	150	0,00	0,00	16,50	67	ГП
Итого за обед		540	15,05	8,21	64,48	395	
Полдник							
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Коктейль молочный	150	3,90	3,45	14,10	103	ГП
Итого за полдник		200	7,44	10,02	41,97	288	
Ужин							
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31	227
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205	315
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1,00	1,40	16	373
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	34	411
Итого за ужин		400	18,58	12,09	43,92	352	
Итого за день		1490	51	42	197	1369	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Ясли						
	Макаронные изделия отваренные с маслом	105	3,85	2,95	18,46	113	219
	Овощи свежие (огурцы)	45	0,36	0,05	1,13	6	ГП
	Бутерброды с маслом	30	2,07	3,36	12,47	98	1
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101	416
Итого за завтрак		350	9,75	9,37	47,00	318	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52	91/128
	Гуляш из отварного мяса	50	6,43	5,17	1,65	79	293
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3,26	2,97	23,21	133	179
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,44	89	398
Итого за обед		500	14,42	10,60	71,58	441	
Полдник							
	Вафли	30	1,62	7,80	15,60	138	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,63	8,59	96	419
Итого за полдник		200	6,81	12,43	24,19	234	
Ужин							
	Плоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	56	386
	Пудинг из творога (запеченный)	80	12,11	8,61	19,46	204	249
	Соус молочный (сладкий)	10	0,19	0,45	1,33	10	369
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Чай с молоком	150	2,21	1,95	11,93	74	413
Итого за ужин		400	17,43	11,83	60,46	410	
Итого за день		1450	48	44	203	1403	