

«Утверждаю»

И.Ф. заведующего

МАДОУ «Детский сад №270»

Т.Ю. Варданын

приказ от 2011» декабря 2023 г.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 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		Сад					
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,09	3,81	24,50	144	182
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	414
Итого за завтрак		402	12,24	10,43	60,46	376	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	95
	Котлеты рубленые	80	11,92	8,80	11,64	173	299
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98	354
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
Итого за обед		620	24,69	19,58	25,00	603	
Полдник							
	Печенье	50	4,35	35,45	4,40	200	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
Итого за полдник		250	10,44	40,87	14,48	313	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Запеканка из печени с рисом	170	21,22	8,63	23,36	256	311
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
Итого за ужин		450	32,47	16,23	59,54	506	
Итого за День		1722	80	87	159	1798	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак		Сад					
	Омлет паровой натуральный	110	9,73	17,42	1,95	203	237
	Овощи свежие (томаты)	45	0,47	2,54	1,44	30	ГП
	Бутерброды с маслом	45	3,20	4,02	19,38	142	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	416
Итого за завтрак		400	17,48	27,52	40,35	494	
Обед							
	Икра свекольная	40	1,88	3,68	9,87	80	55
	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,97	72	83
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	321
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	180	0,00	0,00	19,80	81	ГП
Итого за обед		650	26,39	22,40	98,13	702	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	5,04	2,91	32,74	178	437/500
	Ряженка	170	5,44	4,25	7,14	85	ГП
Итого за полдник		250	10,48	7,16	39,88	263	
Ужин							
	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	271
	Рагу из овощей	130	1,56	9,32	9,61	128	148
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44	411
Итого за ужин		450	14,92	13,00	47,50	357	
Итого за День		1750	69	70	226	1816	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак		Сад					
	Каша жидкая (манная)	180	2,70	4,30	23,67	144	199
	Бутерброд с сыром	45	4,53	7,02	14,73	153	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	414
Итого за завтрак		405	10,08	13,73	52,76	387	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	107	87
	Шницели рубленые	80	11,92	8,80	11,64	173	299
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,10	1,68	13,52	78	358
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	107	398
Итого за обед		640	22,41	15,31	25,00	575	
Полдник							
	Булочка дорожная	70	4,75	9,77	36,50	253	453
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		250	10,23	14,65	45,57	355	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	386
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	369
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за ужин		470	25,62	17,25	61,45	494	
Итого за День		1765	68	61	185	1811	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак		Сад					
	Каша вязкая (гречневая)	200	6,03	6,27	27,01	188	182
	Бутерброды с маслом	40	2,84	3,57	17,23	126	1
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
Итого за завтрак		440	11,84	12,44	60,14	413	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,36	108	89/129
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,65	3,85	2,05	73	261
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	339
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	200	0,00	0,00	22,00	90	ГП
Итого за обед		660	19,12	12,65	76,62	500	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	9,96	7,72	29,76	228	437/501
	Коктейль молочный	200	5,20	4,60	18,80	137	ГП
Итого за полдник		280	15,16	12,32	48,56	365	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Запеканка капустная с мясом	170	15,12	18,31	19,14	301	166
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Кисель из повидла	200	0,09	0,00	22,26	89	401
Итого за ужин		450	23,49	23,31	61,68	541	
Итого за день		1830	70	61	247	1819	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак		Сад					
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,61	4,46	32,59	181	182
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	414
Итого за завтрак		432	11,76	11,08	68,54	413	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	68	73
	Печень по-строгановски	70	9,57	6,87	5,15	122	33
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,85	143	219
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
Итого за обед		630	19,62	14,95	82,28	545	
Полдник							
	Вафли	50	2,70	13,00	26,00	230	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
Итого за полдник		250	8,79	18,42	36,08	343	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	386
	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	252
	Молоко сгущенное	15	1,20	1,28	8,40	50	ГП
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44	411
Итого за ужин		475	16,61	12,47	75,04	469	
Итого за день		1787	57	57	262	1770	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак		Сад					
	Каша жидкая (геркулес)	180	3,21	5,64	21,63	150	199
	Бутерброды с маслом	45	3,20	4,02	19,38	142	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	416
Итого за завтрак		425	10,49	13,20	58,59	411	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,80	11,75	97	87
	Биточки рубленые	80	11,92	8,80	11,64	173	299
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,10	1,68	13,52	78	358
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
Итого за обед		620	21,87	14,80	84,41	560	
Полдник							
	Печенье	50	3,50	10,00	34,00	210	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,10	113	419
Итого за полдник		250	9,61	15,44	44,10	323	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Запеканка овощная	170	6,15	13,39	29,13	262	169
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
Итого за ужин		450	17,40	20,99	65,31	512	
Итого за день		1745	59	64	252	1806	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак		Сад					
	Омлет с рисом	110	9,71	15,48	22,50	268	235
	Овощи свежие	45	0,36	0,05	1,13	6	ГП
	Бутерброды с сыром	50	5,43	7,48	16,00	166	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	414
Итого за завтрак		405	18,67	25,69	55,59	541	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	97	82
	Суфле куриное	80	12,45	12,28	2,45	171	327
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123	336
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	200	0,00	0,00	22,00	90	ГП
Итого за обед		660	20,11	20,61	80,16	591	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250	452
	Ряженка	200	6,40	5,00	8,40	100	ГП
Итого за полдник		270	11,50	13,76	46,14	350	
Ужин							
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	271
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	130	1,82	3,66	10,45	82	352
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	10,52	42	411
Итого за ужин		450	15,71	7,84	48,64	319	
Итого за день		1785	66	68	231	1801	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак		Сад					
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130	100
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
Итого за завтрак		420	11,35	7,69	52,86	317	
Обед							
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	32	227
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	74	63
	Бефстроганов из отварного мяса (печени)	70	9,05	7,25	1,92	109	294/372
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,43	5,02	33,39	208	179
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
Итого за обед		630	24,23	18,63	92,12	635	
Полдник							
	Ватрушки	80	5,10	3,41	50,42	254	441
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		260	10,58	8,29	59,49	356	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	386
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Соус молочный (сладкий)	25	0,49	1,13	3,31	25	369
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80	401
Итого за ужин		465	21,79	14,06	72,25	493	
Итого за День		1775	68	49	277	1801	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак		Сад					
	Каша вязкая (пшённая)	200	5,53	5,16	31,76	196	182
	Бутерброды с сыром	50	5,43	7,48	16,00	166	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	414
Итого за завтрак		450	14,13	15,32	63,71	463	
Обед							
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	29	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	74	88
	Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,45	91	287
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	339
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	200	0,00	0,00	22,00	90	ГП
Итого за обед		670	19,66	11,42	82,26	513	
Полдник							
	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259	443
	Коктейль молочный	180	4,68	4,14	16,92	124	ГП
Итого за полдник		250	9,64	13,34	55,94	383	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24	373
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	34	411
Итого за ужин		450	22,98	15,55	51,03	428	
Итого за День		1820	66	56	253	1787	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак		Сад					
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,85	143	219
	Овощи свежие (огурцы)	45	0,36	0,05	1,13	6	ГП
	Бургерброды с маслом	45	3,20	4,02	19,38	142	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак		400	11,99	10,92	59,18	398	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	63	91/128
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	293
	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,86	3,76	27,46	159	179
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	107	398
Итого за обед		620	19,99	14,88	87,05	564	
Полдник							
	Вафли	50	2,70	13,00	26,00	230	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
Итого за полдник		250	8,79	18,42	36,08	343	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	386
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,91	2,65	20	369
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за ужин		460	21,88	14,89	73,05	505	
Итого за день		1730	63	59	255	1810	