

«Утверждаю»

И.о.заведующего

МАДОУ «Детский сад №270»

Ю.С. Кокоткина

приказ от «23» августа 2024 г.



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	2,10	6,00	20,40	126	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,63	8,59	96	419
Итого за полдник		200	7,29	10,63	28,99	222	
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	63	48	152	1428	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Ясли						
	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	91	414
Итого за завтрак		350	8,83	11,75	44,56	331	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,07	3,21	9,68	80	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
	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	25	1,69	3,49	13,03	90	441
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		205	7,17	8,37	22,10	192	
Ужин							
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	386
	Сырники из творога	80	14,95	10,14	9,12	187	245
	Соус молочный (сладкий)	25	0,49	1,13	3,31	25	369
	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		410	20,89	14,29	51,05	409	
Итого за День		1465	53	45	143	1365	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1								
День 4								
Завтрак		Если						
	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								
	Ватрушки	35	4,61	2,74	14,59	101	441/501	
	Коктейль молочный	170	4,42	3,26	13,32	117	ГП	
Итого за полдник		205	9,03	6,00	27,91	218		
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		1455	53	47	151	1394		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак		Ясли					
	Каша вязкая (рисовая)	140	2,04	3,47	25,19	140	182
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Сыр (порциями)	8	1,85	2,36	0,00	29	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		358	9,14	8,54	54,55	326	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	73
	Мясо отварное	50	14,01	1,88	0,25	74	289
	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	22,21	8,32	63,51	419	
Полдник							
	Вафли	30	1,68	7,68	19,20	153	ГП
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		210	7,16	12,56	28,27	255	
Ужин							
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	386
	Пудинг из творога (запеченный)	80	12,11	8,61	19,46	204	249
	Молоко гущенное	15	0,75	1,28	8,40	48	ГП
	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	15,70	10,59	62,16	400	
Итого за День		1468	54	40	208	1400	

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
	Жаркое по-домашнему	160	19,58	5,02	17,41	193	327
	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	26,00	8,60	66,03	447	
Полдник							
	Печенье	30	2,10	6,00	20,40	126	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,18	4,61	8,57	96	419
Итого за полдник		200	7,28	10,61	28,97	222	
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	57	50	194	1442	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7		Ясли					
Завтрак		90	8,18	13,79	20,63	240	235
	Омлет с рисом	40	0,32	0,04	1,00	5	ГП
	Овощи свежие	40	4,03	6,24	13,10	136	3
	Бутерброды с сыром	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Кофейный напиток с молоком						
Итого за завтрак		350	15,38	22,48	49,09	472	
Обед							
		150	1,26	3,07	9,95	72	82
	Рассольник ленинградский	50	7,53	5,79	4,88	102	325
	Фрикадельки из птицы или кролика	110	4,03	3,09	19,34	121	219
	Макаронные изделия отварные с маслом	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Хлеб ржаной	150	0,00	0,00	16,67	67	ГП
	Соки фруктовые						
Итого за обед		500	15,62	12,35	68,84	450	
Полдник							
		35	2,55	4,38	18,87	125	452
	Булочка домашняя	170	5,44	4,25	7,14	85	ГП
	Ряженка						
Итого за полдник		205	7,99	8,63	26,01	210	
Ужин							
		60	8,02	2,82	5,99	81	271
	Котлеты рыбные запеченные	130	1,82	3,66	10,45	82	352
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	30	2,40	0,30	15,00	66	ГП
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Чай с сахаром						
Итого за ужин		400	12,30	6,80	41,43	269	
Итого за день		1455	51	50	185	1401	

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	109	100
	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 завтрак		360	9,38	6,55	43,44	264	
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 (сердце)	60	10,41	3,96	3,51	91	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	23,46	13,87	78,38	534	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	50	2,88	1,17	27,78	133	437
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	419
Итого за полдник		200	7,45	5,24	35,34	218	
Ужин							
	Фрукты свежие	110	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	180	0,08	0,00	20,03	80	401
Итого за ужин		420	17,34	11,29	62,18	412	
Итого за день		1510	58	37	219	1428	

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)	150	4,13	4,70	23,64	154	182
	Бутерброд с сыром	40	4,03	6,24	13,10	136	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		370	11,01	13,35	51,10	381	
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	180	0,00	0,00	20,00	81	ГП
Итого за обед		570	15,05	8,21	67,98	409	
Полдник							
	Крендель сахарный	35	2,47	4,60	19,51	129	443
	Коктейль молочный	170	4,42	3,91	15,98	117	ГП
Итого за полдник		205	6,89	8,51	35,49	246	
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		1545	52	42	198	1388	

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	1,68	7,68	19,20	153	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,63	8,59	96	419
Итого за полдник		200	6,87	12,31	27,79	249	
Ужин							
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	56	386
	Вареники ленивые (отварные)	100	13,71	12,14	14,18	221	244/243
	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		410	18,84	14,91	53,85	417	
Итого за день		1460	50	47	200	1425	