

«Утверждаю»

И.о.заведующего

МАДОУ «Детский сад №270»

Ю.С. Кокоткина

приказ от «23» августа 2024 г.

№120-осн



## 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак		Сад					
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,09	3,81	24,50	144	182
	<b>Хлеб пшеничный</b>	38	3,04	0,38	19,00	84	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,08</b>	<b>10,41</b>	<b>59,46</b>	<b>372</b>	
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
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24,69</b>	<b>19,58</b>	<b>25,00</b>	<b>603</b>	
Полдник							
	Печенье	50	3,50	10,00	34,00	210	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,59</b>	<b>15,42</b>	<b>44,08</b>	<b>323</b>	
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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>32,47</b>	<b>16,23</b>	<b>59,54</b>	<b>506</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>79</b>	<b>62</b>	<b>188</b>	<b>1804</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,48</b>	<b>27,52</b>	<b>40,35</b>	<b>494</b>	
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
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	180	0,00	0,00	19,80	81	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>26,39</b>	<b>22,40</b>	<b>98,13</b>	<b>702</b>	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	4,41	2,54	28,65	155	437/500
	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>ГП</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,17</b>	<b>7,04</b>	<b>36,21</b>	<b>245</b>	
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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,92</b>	<b>13,00</b>	<b>47,50</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>222</b>	<b>1798</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак		Сад					
	Каша жидкая (манная)	150	2,25	3,58	19,73	120	199
	Бутерброды с сыром	45	4,53	7,02	14,73	153	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>9,95</b>	<b>13,28</b>	<b>50,42</b>	<b>374</b>	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	107	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
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	107	398
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>22,41</b>	<b>15,31</b>	<b>25,00</b>	<b>575</b>	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	453
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,48</b>	<b>12,40</b>	<b>36,15</b>	<b>294</b>	
Ужин							
	Плоды 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>25,92</b>	<b>17,51</b>	<b>63,04</b>	<b>504</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1775</b>	<b>68</b>	<b>59</b>	<b>175</b>	<b>1747</b>	



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)	180	5,22	1,40	29,08	170	182
	Бутерброды с маслом	45	3,20	4,02	19,38	142	1
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,39</b>	<b>8,02</b>	<b>64,36</b>	<b>411</b>	
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
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	200	0,00	0,00	22,00	90	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,12</b>	<b>12,65</b>	<b>76,62</b>	<b>500</b>	
Полдник							
	Ватрушки	70	4,46	2,98	44,12	222	441/201
	<b>Коктейль молочный</b>	<b>200</b>	<b>5,20</b>	<b>4,60</b>	<b>18,80</b>	<b>137</b>	<b>ГП</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,66</b>	<b>7,58</b>	<b>62,92</b>	<b>359</b>	
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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Кисель из повидла	200	0,09	0,00	22,26	89	401
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,49</b>	<b>23,31</b>	<b>61,68</b>	<b>541</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>64</b>	<b>52</b>	<b>266</b>	<b>1811</b>	

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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>11,76</b>	<b>11,08</b>	<b>68,54</b>	<b>413</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	68	73
	Мясо отварное	70	19,92	2,68	0,39	105	289
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,85	143	219
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>29,97</b>	<b>10,76</b>	<b>77,52</b>	<b>528</b>	
Полдник							
	Вафли	50	2,80	12,80	32,00	254	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,89</b>	<b>18,22</b>	<b>42,08</b>	<b>367</b>	
Ужин							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	386
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Молоко стуженное	15	0,75	1,28	8,40	48	ГП
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>19,56</b>	<b>12,86</b>	<b>73,63</b>	<b>479</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1767</b>	<b>70</b>	<b>53</b>	<b>262</b>	<b>1787</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,49</b>	<b>13,20</b>	<b>58,59</b>	<b>411</b>		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	108	87	
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>35,82</b>	<b>12,21</b>	<b>82,51</b>	<b>585</b>		
Полдник								
	Печенье	50	3,50	10,00	34,00	210	ГП	
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,10	113	419	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,61</b>	<b>15,44</b>	<b>44,10</b>	<b>323</b>		
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	227	
	Запеканка овощная	170	6,15	13,39	29,13	262	169	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП	
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,40</b>	<b>20,99</b>	<b>65,31</b>	<b>512</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1775</b>	<b>73</b>	<b>62</b>	<b>251</b>	<b>1831</b>		



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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>18,67</b>	<b>25,69</b>	<b>55,59</b>	<b>541</b>	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	97	82
	Фрикадельки из птицы или кролика	80	12,10	9,30	7,70	163	325
	Горошница	130	12,57	1,13	29,29	178	ГП
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	200	0,00	0,00	22,00	90	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>29,85</b>	<b>15,02</b>	<b>94,76</b>	<b>638</b>	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250	452
	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>ГП</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>13,26</b>	<b>45,30</b>	<b>340</b>	
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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	10,52	42	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,71</b>	<b>7,84</b>	<b>48,64</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1765</b>	<b>75</b>	<b>62</b>	<b>244</b>	<b>1838</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак		Сад					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>11,92</b>	<b>8,21</b>	<b>54,74</b>	<b>332</b>	
Обед							
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	32	227
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Бефстроганов из отварного мяса (сердце)	70	12,15	4,62	4,10	107	294/372
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,43	5,02	33,39	208	179
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102	394
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>27,47</b>	<b>16,39</b>	<b>95,32</b>	<b>641</b>	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	70	4,03	1,64	38,89	186	437
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,51</b>	<b>6,52</b>	<b>47,96</b>	<b>288</b>	
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)	30	0,58	1,36	3,98	30	369
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Кисель из повидла	200	0,09	0,00	22,26	89	401
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>21,89</b>	<b>14,29</b>	<b>75,15</b>	<b>507</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>71</b>	<b>45</b>	<b>273</b>	<b>1768</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,13</b>	<b>15,32</b>	<b>63,71</b>	<b>463</b>	
Обед							
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	29	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,27	13,71	83	88
	Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,45	91	287
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	339
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Соки фруктовые	200	0,00	0,00	22,00	90	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>19,88</b>	<b>11,65</b>	<b>83,63</b>	<b>522</b>	
Полдник							
	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259	443
	<b>Коктейль молочный</b>	<b>200</b>	<b>5,20</b>	<b>4,60</b>	<b>18,80</b>	<b>137</b>	<b>ГП</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,16</b>	<b>13,80</b>	<b>57,82</b>	<b>396</b>	
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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	10,52	42	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>22,98</b>	<b>15,56</b>	<b>53,16</b>	<b>436</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>258</b>	<b>1817</b>	

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
	Бутерброды с маслом	45	3,20	4,02	19,38	142	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,99</b>	<b>10,92</b>	<b>59,18</b>	<b>398</b>	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками	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
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,50	22,50	110	ГП
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	107	398
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>19,99</b>	<b>14,88</b>	<b>87,05</b>	<b>564</b>	
Полдник							
	Вафли	50	2,80	12,80	32,00	254	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,89</b>	<b>18,22</b>	<b>42,08</b>	<b>367</b>	
Ужин							
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	386
	Вареники ленивые (отварные)	110	15,08	13,35	15,60	243	244/243
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,20	0,40	20,00	88	ГП
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>21,43</b>	<b>16,57</b>	<b>61,67</b>	<b>473</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>250</b>	<b>1802</b>	