

«Утверждаю»
Заведующий

МАДОУ «Детский сад №270»

К.А. Мануйлова
К.А. Мануйлова

приказ от «13» февраля 2025 г.

№72-осн



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 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	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
Итого за завтрак		400	12,08	10,41	59,46	372	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	95
	Котлеты рубленые	70	10,43	7,70	10,18	151	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		610	23,20	18,48	25,00	581	
Полдник							
	Печенье	50	3,50	10,00	34,00	210	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
Итого за полдник		250	9,59	15,42	44,08	323	
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		1710	77	61	188	1782	

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	70	4,41	2,54	28,65	155	437/500
	Ряженка	180	5,76	4,50	7,56	90	ГП
Итого за полдник		250	10,17	7,04	36,21	245	
Ужин							
	Огурцы с зеленью в заливке	30	0,00	0,00	0,90	4	ГП
	Биточки рыбные запеченные	70	8,83	2,85	5,94	85	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		470	13,66	12,59	47,55	349	
Итого за день		1770	68	70	222	1790	

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)	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
Итого за завтрак		395	9,95	13,28	50,42	374	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	107	87
	Биточки рубленые	80	10,43	7,70	10,18	151	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	20,92	14,21	25,00	553	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	453
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
Итого за полдник		250	9,48	12,40	36,15	294	
Ужин							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	386
	Пудинг из творога (запеченный)	150	17,42	13,65	32,07	320	249
	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	23,69	16,79	76,18	541	
Итого за день		1755	64	57	188	1762	

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
Итого за завтрак		425	11,39	8,02	64,36	411	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,36	108	89/129
	Рыба, тушеная 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							
	Ватрушки	70	4,46	2,98	44,12	222	441/201
	Коктейль молочный	200	5,20	4,60	18,80	137	ГП
Итого за полдник		270	9,66	7,58	62,92	359	
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		1805	64	52	266	1811	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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	
	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	
	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	29,97	10,76	77,52	528		
Полдник								
	Вафли	50	2,80	12,80	32,00	254	ГП	
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419	
Итого за полдник		250	8,89	18,22	42,08	367		
Ужин								
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	386	
	Сырники из творога	150	22,23	16,18	18,20	304	245	
	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		490	25,90	17,00	59,10	480		
Итого за День		1802	77	57	247	1788		

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	3,79	11,75	97	87
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	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	35,38	11,78	81,20	574	
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		1755	73	61	249	1820	

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	180	1,51	3,68	11,94	87	82
	Фрикадельки из птицы или кролика	70	10,58	8,13	6,73	142	325
	Горошница	130	12,57	1,13	29,29	178	ГП
	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		630	28,16	13,44	92,46	607	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250	452
	Ряженка	180	5,76	4,50	7,56	90	ГП
Итого за полдник		250	10,86	13,26	45,30	340	
Ужин							
	Огурцы с зеленью в заливке	30	0,00	0,00	0,90	4	ГП
	Котлеты рыбные запеченные	70	9,31	3,29	6,71	94	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	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин		450	14,39	7,37	48,05	308	
Итого за день		1735	72	60	241	1796	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Неделя 2								
День 8								
Завтрак		Сад						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	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		440	11,92	8,21	54,74	332		
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	
	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		650	27,47	16,39	95,32	641		
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	
Итого за полдник		250	9,51	6,52	47,96	288		
Ужин								
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	386	
	Запеканка из творога с морковью	150	14,50	13,70	32,51	310	252	
	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		490	18,19	14,50	84,57	531		
Итого за День		1830	67	46	283	1792		

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	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
	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		690	19,88	11,65	83,63	522	
Полдник							
	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259	443
	Коктейль молочный	200	5,20	4,60	18,80	137	ГП
Итого за полдник		270	10,16	13,80	57,82	396	
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	200	0,05	0,02	10,52	42	411
Итого за ужин		470	22,98	15,56	53,16	436	
Итого за День		1880	67	56	258	1817	

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
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	2,00	12,50	32,50	250	ГП
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
Итого за полдник		250	8,09	17,92	42,58	363	
Ужин							
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	386
	Запеканка из творога	150	21,62	15,82	24,56	326	251
	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	27,89	18,96	68,67	547	
Итого за День		1740	68	63	257	1872	