

«Утверждаю»

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №270»

К.А. Мануйлова

приказ от «28» февраля 2025 г.

№85-осн



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 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	2,89	3,55	22,86		135	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	2,81	2,40	12,76		84	414
Итого за завтрак		350	9,31	8,53	46,62		296	
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	5,18	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 из печени с рисом	150	16,94	7,41	19,34		212	311/372
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00		66	ГП
	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57		92	413
Итого за ужин		400	27,60	15,11	48,19		433	
Итого за день		1450	62	49	149		1416	

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	7,93	15,29	1,52	176	229	
	Овощи свежие (томаты)	45	0,47	2,54	1,44	30	ГП	
	Бутерброды с маслом	35	2,44	3,93	15,07	99	1	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Итого за завтрак		350	14,51	24,95	33,85	412		
Обед								
	Свекла отварная	30	0,50	0,05	2,39	13	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		530	19,83	14,91	73,63	511		
Полдник								
	Пирожки печеные с капустой	50	3,01	3,01	13,78	106	451	
	Ряженка	150	4,00	3,13	5,25	62	ГП	
Итого за полдник		200	7,01	6,14	19,03	168		
Ужин								
	Огурцы с зеленью в заливке	30	0,00	0,00	0,90	4	ГП	
	Биточки рыбные запеченные	50	6,34	2,04	4,44	61	271	
	Рагу из овощей	110	1,70	9,09	9,56	127	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	10,50	11,45	39,89	298		
Итого за день		1480	52	57	166	1389		

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	453
	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
	Пудинг из творога (запеченный)	130	15,72	12,12	28,31		285	249/369
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00		66	ГП
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92		74	413
Итого за ужин		405	20,72	14,75	64,54		467	
Итого за день		1460	52	46	156		1423	

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	2,04	3,88	12,57		88	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31		89	413
Итого за завтрак		350	8,93	10,60	45,79		308	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27		81	89/129
	Рыба, тушеная 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 (творог)	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		1384	

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	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		91	414
Итого за завтрак		350	8,50	8,46	50,55		308	
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	170	5,18	4,61	8,57		96	419
Итого за полдник		200	6,86	12,29	27,77		249	
Ужин								
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31		42	386
	Сырники из творога	130	20,95	14,84	15,19		277	245/369
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00		66	ГП
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32		33	411
Итого за ужин		405	23,78	15,53	47,82		418	
Итого за день		1455	61	45	190		1394	

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	2,04	3,88	12,57		88	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	416
Итого за завтрак		350	8,20	11,46	45,22		309	
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	51	195		1432	

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	40	0,32	0,04	1,00	5	ГП
	Бутерброды 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	15,38	22,48	49,09	472	
Обед							
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72	82
	Птица или кролик отварные	50	10,55	6,80		103	317/372
	Горошница	110	10,63	0,92	24,75	150	21г
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,00	88	ГП
	Соки фруктовые	150	0,00	0,00	16,67	67	ГП
Итого за обед		500	25,24	11,19	69,37	480	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	50	3,13	1,81	20,29	110	437/500
	Ряженка	150	4,00	3,13	5,25	62	ГП
Итого за полдник		200	7,13	4,94	25,54	172	
Ужин							
	Огурцы с зеленью в заливке	30	0,00	0,00	0,90	4	ГП
	Котлеты рыбные запеченные	50	6,68	2,35	4,99	67	271
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	110	1,54	3,09	8,84	69	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	10,68	5,76	39,72	246	
Итого за день		1450	58	44	184	1370	

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								
	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		510	20,92	11,57	78,24		502	
Полдник								
	Крендель сахарный	35	2,47	4,60	19,51		129	443
	Молоко кипяченое	170	5,18	4,61	8,57		96	419
Итого за полдник		205	7,65	9,21	28,08		225	
Ужин								
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31		42	386
	Запеканка из творога с морковью	130	11,66	10,29	23,78		234	252/369
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00		66	ГП
	Кисель из повидла	150	0,06	0,00	16,69		66	401
Итого за ужин		405	14,50	10,97	64,78		408	
Итого за день		1480	52	38	215		1399	

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
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16		44	259
	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	16,98	6,10	64,93		385	
Полдник								
	Ватрушки (повидло)	35	2,23	1,49	22,06		111	441
	Коктейль молочный	170	4,42	3,91	15,98		117	ГП
Итого за полдник		205	6,65	5,40	38,04		228	
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28		63	227
	Голубцы ленивые	150	12,19	8,41	17,97		197	315/373
	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	19,72	13,32	41,64		360	
Итого за день		1545	54	38	196		1354	

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	1,20	7,50	19,50	150	ГП
	Молоко кипяченое	170	5,18	4,61	8,57	96	419
Итого за полдник		200	6,38	12,11	28,07	246	
Ужин							
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	386
	Запеканка из творога	130	20,17	13,86	25,72	308	251
	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		405	25,16	16,49	61,96	490	
Итого за день		1455	56	49	209	1495	