

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 45»



Н.В. Сидорова

« 29 » 02 2024г.

Основное (организованное) меню

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКИЙ САД № 45 «СОЛОВУШКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

(1.5-3 года)

При приготовлении блюд используются продукты питания, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения


подпись

Н.В.Сидорова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,44	18,23	143,45	0	243
	Яйца вареные	40	3,05	4,6	0,32	60,92	0	306
	Бутерброды с маслом	24	1,49	5,57	11,17	81,96	0	1
	Чай с молоком	150	2,09	1,68	12,86	72,33	0,78	413
Завтрак2								
Обед								
	Горошек зеленый отварной	30	1	0,06	1,95	12	3	4
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	1,06	1,29	11,11	76,04	14,77	145
	Печень, тушенная в соусе	50	4,66	5,7	2,73	87,96	8,32	261
	Макароны отварные (гарнир)	110	3,89	7,32	23,9	145,34	0	335
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	11,97	69	3,6	418
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Бутерброды с джемом	50	2,19	0,78	23,07	129,83	0,23	101
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	200	10,72	17,36	18,55	254,88	1,4	252
	Компот из чернослива	180	0,21	0,06	23,14	94,86	0,27	390
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 1 день.		1504	46,08	54,53	193,12	1457,17	33,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____



Н.В.Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	2,89	2,13	17,58	170,9	1,27	273
	Бутерброды с сыром	24	2,69	1,78	9,26	63,54	0,04	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,14	20,68	89,57	1,29	513
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед	Свекла отварная кусочком	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	34
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,27	3,31	16,26	111,15	8,56	152
	Тефтели куриные	50	10,83	11,79	1,48	107	0,84	329
	Пюре из гороха	110	3,5	1,93	12,01	62,48	0	422
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,05	0,01	26,28	73,42	3,94	401
	Хлеб пшеничный (40-20г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник	Булочка дорожная	50	2,73	6,12	25,31	116,95	0,32	453
	Ряженка	180	5,01	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин	Капуста тушеная	120	1,98	7,45	5,35	121,76	14,48	143
	Пюре картофельное	80	2,52	2,57	16,7	149,89	3,92	339
	Чай с сахаром	180	0,001	0,0004	12,52	52,68	0,001	411
	Хлеб ржаной (20-0г)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за 2 день		1594	42,421	47,5204	209,66	1419,49	46,051	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения  Н.В.Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	130	1,86	4,91	17,38	148,58	0,58	261
	Бутерброд с сыром	24	2,69	1,78	9,26	63,54	0,04	3
	Какао с молоком	180	3,13	2,64	15,37	92,49	1,02	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Суп-уха из горбуши	150	6,77	6,71	19,84	111,2	5,61	159
	Азу мясное	50	8,78	9,15	3,76	114,05	0,62	370
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,05	0,86	26,01	91,72	0	248
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	11,97	69	3,6	418
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (20-50г)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	Калачик на сметане	50	3,7	5,8	21,33	137,03	0,01	574
	Молоко кипяченое	150	2,17	3,82	8,28	84,24	0,98	419
Ужин								
	Рагу из овощей	180	3,04	6,35	22,43	249,41	24,57	148
	Яйца вареные	40	3,05	4,6	0,32	60,92	0	306
	Чай с сахаром	180	0,001	0,0004	12,52	52,68	0,0001	411
	Хлеб ржаной (20-0г)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за ужин								
Итого за 3 день		1584	43,461	47,8704	203,61	1445,96	52,231	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.В. Сидорова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченный с яблоком	200	13,24	13,53	17,09	251,48	3,84	325
	Хлеб пшеничный (20-0 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,14	20,68	89,57	1,29	513
Завтрак2								
Обед								
	Суп гороховый со сметаной с мясом	150	0,87	2,68	25,6	137,39	7,16	87
	Биточки мясные	50	5,63	9,22	2,98	106,24	0	299
	Морковь тушеная	110	1,5	6,52	11,39	97,46	6,1	54
	Компот из изюма с витамином С	150	0,17	0,03	20,97	57,87	0	531
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Пирог печеный с капустой и яйцом	50	1,46	2,97	32,29	116,03	7,69	138
	Ряженка	150	3,26	2,1	8,13	81	0,45	420
Ужин								
	Каша молочная кукурузная	200	3,99	4,52	33,71	283,12	1,3	
	Чай с сахаром	180	0,001	0,0004	7,9	28,74	0,001	411
	Хлеб пшеничный (20-0 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 4 день.		1520	41,661	45,6704	223,62	1459,5	27,831	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.В. Сидорова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	140	3,2	5,78	13,89	119,23	0,99	259
	Бутерброды с сыром	24	2,69	1,78	9,26	63,54	0,04	3
	Какао с молоком	180	3,13	2,64	15,37	92,49	1,02	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Суп"Полевой"с мясом со сметаной и яйцом	150	2,13	7,1	9,82	89,45	6,99	39/1
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50	4,57	3,69	0,97	112,62	0,74	266
	Икра свекольная	110	1,51	3,59	8,76	73,28	9,9	48
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	11,97	69	3,6	418
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Вафли	40	0,81	1,32	21,95	141,6	0	607
	Компот из кураги и св.яблок	180	0,6	0,12	16,24	69,45	0,37	531
Ужин								
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,38	17,14	30,47	274,46	16,84	308
	Соус молочный	20	0,4	0,99	1,14	15,04	0,07	446
	Чай с сахаром(180-0гр)	180	0,001	0,0004	8,38	33,53	0,001	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 5 день.		1604	44,831	45,5004	191,06	1364,29	48,561	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.В.Сидорова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	3,97	4,31	14,25	117,51	1,43	99
	Яйца вареные	40	3,05	4,6	0,32	60,92	0	306
	Бутерброды с маслом	24	1,49	5,57	11,17	81,96	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,14	20,68	89,57	1,29	513
Завтрак2								
Обед								
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	3	10
	Рассольник с мясом со сметаной	150	3,41	7,46	4,88	88,03	4,77	138
	Бигус с мясом(говядина)	150	9,8	9,32	11,23	214,24	19,19	371
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	11,97	69	3,6	418
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Пряник	20	1,18	0,94	27,45	78,32	0	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
	Кефир	150	4,44	4,8	7,74	88,5	1,05	420
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	160	10,14	7,98	17,97	251,55	0,55	327
	Соус молочный сладкий	40	0,39	1,49	4,51	33,15	0,39	369
	Чай с сахаром(180-0гр)	180	0,001	0,0004	8,38	33,53	0,001	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 6 день.		1604	49,971	51,0204	185,34	1428,88	43,271	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения Н.В.Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша манная молочная	130	2,19	4,15	17,8	128,28	1,35	268
	Бутерброды с маслом и сыром	30	2,97	4,56	9,79	92,55	0,04	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,14	20,68	89,57	1,29	513
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,1	70
	Суп с клецками со сметаной на кур.бульоне	150	1,14	2,5	16,86	115,1	5,04	91
	Плов из курицы	150	7,1	7,87	24,3	217,17	1,35	321
	Кисель из варенья с вит.С	150	0,05	0,01	26,28	73,42	3,94	401
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30г и 50г)	40	2,64	1,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
Ужин	Ватрушка с творогом	50	2,85	3,5	24,33	126,9	0,09	
	Ряженка	150	3,26	2,1	8,13	81	0,45	420
Итого за 7 день	Голубцы ленивые	200	12,44	17,94	3,94	255,78	20,65	315
	Чай с сахаром	180	0,001	0,0004	8,38	33,53	0,001	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
		1580	42,661	47,0	203,84	1427,8	43,301	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения  Н.В.Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Вермишель отварная в молоке	150	2,72	5,72	24,16	153,64	1,13	38
	Бутерброды с маслом	24	1,49	5,57	11,17	81,96	0	1
	Какао с молоком	180	3,13	2,64	15,37	92,49	1,02	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Суп московский со сметаной с мясом	150	1,76	3,04	7,33	55,78	3,93	86
	Рулет мясной с яйцом	50	8,39	9,26	20,05	116,96	0	295
	Соус томатный	20	0,19	0,51	2,09	11,73	0,71	366
	Капуста тушеная	110	1,80	6,83	4,06	111,61	13,27	143
	Компот из смеси с/фруктов с витамином С	150	0,06	0,001	13,99	48,85	0,02	84
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30г и 50г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник	Булочка домашняя с сыром	50	5,25	7,22	26,19	191,31	0,46	452
	Молоко кипяченое	150	2017	3,82	8,28	84,24	0,98	419
Ужин	Запеканка из печени	90	12,24	4,08	8,19	123,44	4,36	164
	Пюре картофельное	110	2,48	7,26	11,37	110,62	3,87	339
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
Итого за 8 день		1624	49,03	56,541	203,33	1422,71	41,85	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.В. Сидорова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша геркулес молочная	150	0,24	8,74	17,16	181,4	0,49	253
	Бутерброды с маслом	24	1,49	5,57	11,17	81,96	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,14	20,68	89,57	1,29	513
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	30	0,45	0,03	2,64	12,6	1,77	427
	Суп овощной со сметаной с мясом	150	1,51	6,22	10,93	126,16	6,49	148
	Жаркое по-домашнему	150	7,21	9,05	26,77	235,18	17,78	292
	Компот из консервированных фруктов с витамином С	150	0,01	0,001	21,98	49,94	0,37	531
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Венская сдоба	50	2,36	5,73	32,9	116,86	0,24	247
	Молоко кипяченое	150	2,17	3,82	8,28	84,24	0,98	419
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	200	17,54	13,94	2,85	260,7	0,52	343
	Чай с сахаром	180	0,001	0,0004	7,9	28,74	0,001	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 9 день.		1594	43,401	57,4414	206,1	1477,95	37,931	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения  Н.В.Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша Дружба молочная	150	4,91	6,44	20,19	140,48	1,17	266
	Яйца вареные	40	3,05	4,6	0,32	6,0,92	0	306
	Бутерброды с маслом	24	1,49	5,57	11,17	81,96	0	1
	Какао с молоком	180	3,13	2,64	15,37	92,49	1,02	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,41	1,57	1,94	25,58	5,48	19
	Свекольник с мясом со сметаной с яйцом	150	2,33	4,91	7,61	97,61	4,05	136
	Печень по-строгановски	50	4,95	3,67	2,68	68,38	6,84	
	Пюре картофельное	110	2,48	7,26	12,37	110,68	3,87	339
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,05	0,01	27,28	73,42	3,94	401
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30г и 50г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Ужин								
	Макароны, запеченные с сыром	200	11,88	8,93	20,04	253,62	0,03	221
	Чай с сахаром (180-0г)	180	0,001	0,0004	8,38	33,53	0,001	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 10 день		1644	43,741	48,9404	203,25	1415,47	38,001	

УТВЕРЖДАЮ



Руководитель учреждения Н.В.Сидорова

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		445,258	497,0248	1987,93	14434,69	412,448	
Среднее значение за период		44,52	49,7	203,79	1443,46	41,24	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,54	31,4	56,06			