

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 45»

Н.В. Сидорова



« 29 » 2024г.

## **Основное (организованное) меню**

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

(3-7 лет)

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	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	5,92	24,31	191,27	0	243
	Яйца вареные	40	3,05	4,6	0,32	60,92	0	306
	Бутерброды с маслом	28	1,73	6,5	13,03	95,62	0	1
	Чай с молоком	200	2,79	2,24	17,15	96,44	1,04	413
Завтрак2								
Обед								
	Горошек зеленый отварной	50	1,67	0,1	3,25	20	5	4
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180	1,27	1,55	13,33	91,24	17,72	145
	Печень, тушенная в соусе	80	7,46	9,13	4,37	140,74	13,31	261
	Макаронны отварные (гарнир)	130	4,59	8,65	28,25	171,76	0	335
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	14,36	82,8	4,32	418
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Бутерброды с джемом	60	2,63	0,94	27,68	155,8	0,28	101
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом со сгущ.молоком	230	10,5	18,82	49	338,71	6,88	320
	Компот из чернослива	200	0,23	0,07	25,71	105,4	0,3	390
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 1 день.		1868	56,56	66,02	265,14	1849,7	50,25	



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	180	2,62	2,95	25,34	236,63	1,76	273
	Бутерброды с сыром	28	3,14	2,08	10,81	74,14	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,18	3,49	22,97	99,52	1,43	513
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Свекла отварная кусочком	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	34
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,53	2,77	20,51	133,38	10,27	152
	Тефтели куриные	80	15,73	18,86	4,37	171,2	1,34	329
	Пюре из гороха	130	4,55	2,28	15,196	73,84	0	422
	Кисель из варенья с витамином С	180	0,06	0,01	31,54	88,1	4,72	401
	Хлеб пшеничный (40-20г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (0-50г)	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Булочка веснушка	70	3,82	8,56	35,44	163,73	0,46	453
	Ряженка	200	5,57	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
	Капуста тушеная	130	2,14	8,08	6,8	131,9	15,69	143
	Пюре картофельное	120	3,79	3,86	26,1	224,84	5,88	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		1898	54,241	62,16	261,0	1832,88	54,951	





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 4								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченный с яблоком	220	14,57	14,88	18,8	276,63	4,22	325
	Бутерброды с маслом(0-28гр)	28	2,08	5,24	10,42	95,62	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,18	3,49	22,97	99,52	1,43	513
Завтрак2								
Обед								
	Суп гороховый со сметаной с мясом	180	1,04	3,22	30,72	164,87	8,59	87
	Биточки мясные	80	9,01	14,76	4,76	169,99	0	299
	Морковь тушеная	130	1,77	7,71	13,46	115,18	7,21	54
	Компот из изюма с витамином С	180	0,2	0,04	25,17	69,44	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)	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Пирог печеный с капустой и яйцом	70	2,04	4,16	45,21	162,44	10,77	138
	Ряженка	180	3,92	2,52	9,75	97,2	0,54	420
Ужин								
	Каша молочная кукурузная	230	4,59	5,2	38,77	325,59	1,5	
	Чай с сахаром	200	0,002	0,0004	8,78	31,93	0,001	411
	Бутерброды с сыром(0-26гр)	26	2,91	1,93	9,84	68,84	0,04	3
Итого за 4 день.		1794	51,712	63,9104	265,19	1811,25	34,301	

УТВЕРЖДАЮ



Н.В. Сидорова

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	180	4,12	7,43	17,86	173,3	1,27	259
	Бутерброды с сыром	28	3,14	2,08	10,81	77,14	0,05	3
	Какао с молоком	200	3,48	2,93	17,07	107,77	1,13	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Суп «Полевой» с мясом со сметаной и яйцом	180	2,56	8,52	11,78	128,34	8,39	39/1
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,31	5,91	1,55	192,18	1,18	266
	Икра свекольная	130	1,79	4,24	10,35	87,61	11,7	48
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	14,36	82,8	4,32	418
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Вафли	60	1,21	1,98	32,93	212,4	0	607
	Компот из кураги и св.яблок	200	0,67	0,13	18,04	88,17	0,41	531
Ужин								
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,38	17,14	30,47	299,46	16,84	308
	Соус молочный	30	0,6	1,48	1,71	24,56	0,1	446
	Чай с молоком	200	3,16	3	24,52	98,44	1,04	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 5 день		1858	54,64	56,34	237,63	1800,17	54,43	



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 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	5,3	5,75	19,01	166,67	1,91	99
	Яйцо вареное	40	3,05	4,6	0,32	60,92	0	306
	Бутерброды с маслом	28	1,73	6,5	13,03	95,62	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,18	3,49	22,97	99,52	1,43	513
Завтрак2								
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	10
	Расольник с мясом со сметаной	180	4,09	8,96	5,86	123,64	5,72	138
	Бигус с мясом (говядина)	200	13,07	12,43	14,98	290,66	25,58	371
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	14,36	82,8	4,32	418
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Пряник	30	1,77	1,41	41,18	117,49	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	180	11,41	8,98	20,22	287	0,62	327
	Соус молочный сладкий	50	0,49	1,86	5,64	43,44	0,49	369
	Чай с молоком	200	3,16	3	24,52	96,44	1,04	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 6 день		1878	62,46	63,38	239,26	1800,7	55,16	

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 7								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	3,37	6,39	25,84	197,35	2,08	268
	Бутерброды с маслом и сыром	30	2,97	4,56	9,79	92,55	0,04	99
	Кофейный напиток с молоком	200	4,18	3,49	22,97	99,52	1,43	513
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед								
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1,82	70
	Суп с клецками со сметаной на кур.бульоне	180	1,37	3	19,03	138,12	6,05	91
	Плов из курицы	200	9,47	10,5	32,4	289,56	1,81	321
	*Кисель из варенья с витамином С	180	0,06	0,01	31,54	88,1	4,72	401
	Хлеб пшеничный (15 г и 15 г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	3,99	4,91	34,07	177,67	0,13	
	Ряженка	180	3,92	2,52	9,75	97,2	0,54	420
Ужин								
	Голубцы ленивые	230	14,31	20,63	4,54	294,16	23,76	315
	Чай с молоком(0-200гр)	200	3,16	3	24,52	96,44	1,04	413
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 7 день.		1910	54,52	60,38	261,48	1805,17	51,42	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения  Н.В.Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Вермишель отварная в молоке	180	3,26	6,87	30,79	189,37	1,35	38
	Бутерброды с маслом	28	1,73	6,5	13,03	95,62	0	1
	Какао с молоком	200	3,48	2,93	18,07	102,77	1,13	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Суп московский со сметаной с мясом	180	2,11	3,65	15,66	87,94	4,72	86
	Рулет мясной с яйцом	80	13,43	14,82	20,09	195,13	0	295
	Соус томатный	30	0,29	0,76	3,13	19,59	1,07	366
	Капуста тушеная	130	2,14	8,07	13,04	136,91	15,69	143
	Компот из смеси с/фруктов с витамином С	180	0,07	0,001	16,79	58,62	0,02	84
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30г и 50г)	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник	Булочка домашняя с сыром	70	7,35	10,1	40,66	269,83	0,65	452
	Молоко кипяченое	180	2,61	4,59	9,94	101,09	1,17	419
Ужин	Запеканка из печени	100	13,6	4,53	13,1	144,16	4,84	164
	Пюре картофельное	110	2,49	7,25	22,07	125,68	3,88	339
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,47	39,2	1,61	412
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
Итого за 8 день		1908	60,96	71,46	260,06	1800,91	49,13	

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 9 Завтрак	Какао геркулес молочная	150	0,24	8,74	17,16	181,6	0,49	253
	Бутерброды с маслом	28	1,73	6,5	13,03	95,62	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,18	3,49	22,97	99,52	1,43	513
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2								
Обед	Овощи отварные (свекла)	50	0,75	0,05	4,4	21	2,95	427
	Суп овощной со сметаной с мясом	180	1,81	7,47	13,12	151,39	7,79	148
	Жаркое по-домашнему	200	9,61	12,06	35,69	313,58	23,7	292
	Компот из консервированных фруктов с витамином С	180	0,01	0,001	25,38	65,93	0,44	531
	Хлеб пшеничный (40-20г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (0-50г)	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Венская сдоба	70	3,3	8,02	46,05	175,6	0,34	247
	Молоко кипяченое	180	2,61	4,59	9,94	101,09	1,17	419
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	230	20,17	16,03	3,27	299,81	0,59	343
	Чай с сахаром, молоком	200	0,002	0,0004	8,78	67,93	0,001	411
Итого за 9 день	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
		1858	51,732	68,27	246,97	1800,87	46,90	



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	18,19	140,48	1,17	266
	Яйца вареные	40	3,05	4,6	0,32	6,092	0	306
	Бутерброды с маслом	28	1,73	6,5	13,03	95,62	0	1
	Какао с молоком	200	3,48	2,93	17,07	102,77	1,13	508
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	8	118
Завтрак2	Витаминизированный напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,4	47,3	50	56
Обед	Икра кабачковая	50	0,68	2,62	3,23	42,63	9,14	19
	Свекольник с мясом со сметаной с яйцом	180	2,8	5,89	7,93	117,13	4,86	136
	Печень по-строгановски	80	7,91	5,87	4,29	109,4	10,94	
	Пюре картофельное	130	2,94	8,56	13,43	130,80	4,58	339
	Кисель из варенья с витамином С	180	0,06	0,01	31,54	88,1	4,72	401
	Хлеб пшеничный (15г и 15г)	20	2,1	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной (30г и 50г)	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	230	13,66	10,27	23,05	291,66	0,04	221
	Чай с сахаром (180-0г)	200	3,16	3	24,52	96,44	1,04	413
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 10 день		1898	56,04	62,27	262,14	1810,05	99,62	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения Сидорова - Н.В.Сидорова

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		558,935	630,2732	2612,55	18371,99	561,394	
Среднее значение за период		55,89	63,02	261,25	1837,19	56,14	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,53	31,69	55,78			