

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «Детский сад №34
«Золотой ключик» №1 от 09.01.2023г.

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд
для возрастной группы детей от 3 – 7 лет**

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	5,59	5,14	15,89	132	206
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за завтрак:		340	9,81	19,89	48,75	380,5	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,08	159,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	4,0	4,3	12,91	106,6	81
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	7,83	83,0	260
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Капуста квашеная	40	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		692	20,41	11,018	91,28	548,5	
Полдник	Сырники из творога	150	18,6	13,77	21,77	275,9	231
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	11,4	65,6	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник:		355	25,32	20,07	40,73	433,5	
Итого за день:		1597	57,94	52,928	286,11	1521,9	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	18,57	146,8	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,53	18,09	52,66	390,9	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	57
	Плов из мяса	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Огурцы соленые	50	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
Итого за обед:		683,75	25,2	20,814	98,32	679,36	
Полдник	Омлет натуральный	130	9,28	18,03	1,86	193,0	215
	Кабачковая икра	50	1,5	6,5	7,4	85,6	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		378,75	12,1	24,88	29,16	362,7	
Итого за день:		1582,5	50,23	64,184	189,94	1476,96	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	14,78	14,68	48,23	385,05	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	200	2,15	2,27	11,57	83,8	80
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	140	3,13	5,56	14,38	120	132
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		672,5	21,37	17,628	88,54	604,6	
Полдник	Запеканка из творога (рисовая)	135	26,31	18,09	25,74	372	237
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	11,4	65,6	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		340	27,93	19,91	47,34	478,6	
Итого за день:		1541,5	64,48	52,618	193,91	1512,25	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,83	145,2	93
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,48	17,82	52,92	389,3	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,65	5,59	9,14	93,5	78
	Жаркое по-домашнему	170	27,53	7,47	21,95	265	276
	Овощи по сезону (огурцы соленые)	50	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,2	81,27	383
Итого за обед:		643,75	32,97	13,57	76,78	563,47	
Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	255
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	120	6,85	3,98	41,48	229	166
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		398,75	18,06	25,52	66,97	407,8	
Итого за день:		1562,5	63,91	57,31	206,47	1404,57	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,8	5,0	16,83	132,4	94
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	14,1	14,68	48,96	385,65	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Рассольник ленинградский к/б с куриным мясом со сметаной	200	3,01	4,38	14,18	107,6	76
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,0	305
	Свекла, тушенная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155	134
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		682,5	25,4	18,368	91,81	631,4	
Полдник	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	26,96	179	469
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		245	9,12	11,14	36,03	281,0	
Итого за день:		1456,5	49,02	44,588	186,6	1342,05	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213,0	168
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за завтрак:		410	8,62	18,22	57,53	390,1	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	106,6	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,08	190,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,0	4,3	12,91	106,6	81
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	40	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		702,5	21,05	12,918	91,44	564,8	
Полдник	Запеканка из творога	135	26,31	18,09	25,74	372	237
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	11,4	65,6	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400
Итого за полдник:		340	33,29	24,77	42,35	539,6	
Итого за день:		1662,5	57,66	57,858	206,82	1684,5	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	14,78	14,68	48,23	385,05	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,6	2,68	9,71	69,8	85
	Капуста тушеная с мясом	200	19,17	15,0	13,65	269	336
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
Итого за обед:		623,75	24,29	18,144	74,4	563,96	
Полдник	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0	302
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		428,75	13,06	8,86	39,58	290,8	
Итого за день:		1581,5	52,53	42,084	172,01	1283,81	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	18,57	146,8	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,53	18,09	52,66	390,9	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80	20,68	14,26	4,58	218	278
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,59	6,09	38,64	243	166
	Овощи по сезону (огурцы соленые)	30	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		682,5	43,87	24,808	104,14	769,4	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник:		260	9,82	6,37	52,0	304,8	
Итого за день:		1462,5	66,62	49,668	218,6	1509,1	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	5,9	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	15,2	15,61	50,06	402,05	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	200	2,15	2,27	11,57	83,8	80
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	292
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	40	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,2	81,27	383
Итого за обед:		623,75	23,62	14,54	91,18	596,57	
Полдник	Омлет Драчена	140	8,52	11,69	5,05	160	228
	Кабачковая икра	50	1,5	6,5	7,4	85,6	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		388,75	11,34	18,54	32,35	329,7	
Итого за день:		1541,5	50,56	49,09	183,39	1372,32	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,21	17,62	50,19	375,9	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Свекольник к/б с куриным мясом, с яйцом со сметаной	200	3,14	6,43	11,25	114,12	58
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	7,83	83,0	260
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		712,5	20,02	13,378	91,44	563,82	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,8	241,6	473
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		250	6,36	4,91	52,0	282,6	
Итого за день:		1482,5	38,99	36,308	203,43	1266,32	
Среднее значение за период:		1547,05	55,2	50,66	204,73	1437,4	