

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №50»
компенсирующего вида
от «31» мая 2023г. №48а

Основное организованное меню
МБДОУ «Детский сад №50» компенсирующего вида

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

_____ подписи

Л.Г. Чулковская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша рисовая на сухом молоке	180	2,42	3,96	30,22	166,22	0	1
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2
	Чай со сгущенным молоком	180	0,78	0,26	15,45	67,28	0,12	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180	5,26	5,2	18,14	142,14	39,39	6
	Гуляш мясной	70	10,06	15,24	4,38	195,08	2,8	16
	Гарнир гречневый	110	4,45	4,78	20,05	140,85	0	8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68
Ужин								
	Котлета рыбная	80	11,06	2,48	7,63	97,42	0,5	61
	Капуста тушеная	130	2,61	7,6	7,59	110,87	60	65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9(д)
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
Итого за 1 день.		1790	66,13	62,72	245,33	1836,42	118,22	36

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Сырники (палочки) из творога с повидлом	160	23,68	16,64	51,77	326,85	0,62	82
	Батон с маслом	35	2,68	4,28	15,16	110,15	0	18
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 (6)
Завтрак2								
Обед								
	Суп московский со сметаной на мясном бульоне	180	5,06	4,82	20,91	147,78	16,52	76
	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	180	13,17	18,64	23,63	315,5	28,08	77
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9(д)
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Пирожок с начинкой из печени	50	9,43	3,77	34,87	211,65	8,38	39
Ужин								
	Вермишель молочная	180	5	4,9	25,81	165,17	1,3	7
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
Итого за 2 день.		1775	88,41	71,823	271,82	1980,39	68,6	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	5	6,32	26,97	185,57	1,3	26
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2
	Чай со стуженным молоком	180	0,78	0,26	15,45	67,28	0,12	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп гороховый на мясной тушенке	180	5,45	7,14	18,38	159,94	11,5	28
	Зразы мясные с яйцом	70	20,15	23,18	4,19	305,76	0,83	53
	Гарнир перловый	110	2,95	3,01	21,08	122,8	0	30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Хачапури с сыром	50	7,03	6,66	35,07	229,06	0,3	5
Ужин								
	Котлета рыбная	80	11,06	2,48	7,63	97,42	0,5	61
	Макаронные отварные с маслом	110	3,25	1,8	20,12	102,01	0	37 (6)
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	36
	Кисель + витамин С	200	0,01	0	48,46	64,24	0	46(а)
Итого за 3 день.		1790	81,01	69,02	279,69	1948,18	29,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г. Чулковская

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								
	Сырники (палочки) со сгущенным молоком	160	19,97	14,78	18,42	290,66	0,6	34
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
	Кофейный напиток на молоке	190	5,51	4,75	19,16	142,72	2,47	27
Завтрак2								
Обед								
	Суп "Кудрявый" на курином бульоне.	180	5,44	8,18	14,2	152,92	16,53	87(6)
	Курица отварная порционно	70	12,74	12,88	0	166,6	1,26	36
	Рис отварной с маслом.	100	2	3,9	20,78	126,29	0	87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9(д)
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Пирожок с начинкой из мяса	50	12,68	16,53	32,91	331,37	1,63	86
Ужин								
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85
	Морковь отварная порционно	150	1,95	0,15	10,35	52,5	7,5	5(а)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	
Итого за 4 день.		1782	98,07	81,183	234,09	2084,92	67,74	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

_____ подписи _____

Л.Г. Чулковская

_____ 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 ячневая на молоке	180	7,67	9,16	29,4	231,93	2,34	41(а)
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17(б)
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	180	3,08	3,66	17,49	115,88	15,93	42
	Бигус мясной из свежей капусты.	180	15,45	17,5	8,1	253,07	61,71	78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	12
Ужин								
	Вермишель молочная	180	5	4,9	25,81	165,17	1,3	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Кисель + витамин С	180	0,01	0	57,46	67,84	0	46
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
Итого за 5 день.		1790	66,46	62,47	275,8	1793,33	98,1	29

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак									
	Каша "Геркулес" на молоке с маслом	180	6,61	6,53	28,37		199,38	1,3	79
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61		108	0,07	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,5	14,84		94,12	1,3	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	4
Завтрак2									
Обед									
	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	4,16	8,81	15,42		158,2	16,14	48
	Плов мясной	180	15,62	13,78	35,26		327,63	1,75	49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0	11
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33		93,96	0,54	9(д)
Полдник									
	Йогурт	200	10	6,4	7		136	1,2	77
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2		208,5	0	68
Ужин									
	Котлета рыбная	80	11,06	2,48	7,63		97,42	0,5	61
	Морковь отварная порционно	120	1,56	0,12	8,28		42	6	5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	10
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21		47,1	0	
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	8,98		35,99	0,01	36
Итого за 6 день.		1790	70,51	57,243	242,47		1788,5	38,81	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	20,19	12,77	22,94	291,56	0,64	51
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 (б)
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп "Кудрявый" со сметаной с тушеной	180	4,54	8	14,2	147,52	16,53	87(а)
	Котлета	70	14,49	15,35	9,43	233,73	0,7	59
	Свекла тушеная с маслом	110	1,73	10,36	9,81	139,27	11	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Хачапури с сыром	50	7,03	6,66	35,07	229,06	0,3	5
Ужин								
	Овощное рагу	180	2,28	6,72	13,37	123,89	26,5	55
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9(д)
Итого за 7 день.		1762	83,26	82,91	232,08	2035,87	72,96	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшенная на молоке	180	7,83	7,64	31,19	226	1,95	56
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	1,04	0,35	18,68	82,05	0,14	24
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп с рыбными консервами	180	6,29	2,28	15,47	107,95	13,95	52
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85
	Гарнир гречневый	100	3,82	4,62	17,2	125,45	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Кисель + витамин С	180	0,01	0	57,46	67,84	0	46
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Пирожок с начинкой из мяса	50	12,68	16,53	32,91	331,37	1,63	86
Ужин								
	Пудинг рыбный	90	15,31	3,81	6,28	121,01	0,61	88
	Пюре картофельное	100	2,61	3,8	17,31	114,24	20,26	62
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24
	Хлеб пшеничный	20	0,51	0,05	3,28	15,67	0	
Итого за 8 день.		1790	93,41	68,183	272	1931,34	75,82	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Л.Г. Чулковская

подпись

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									
	Запеканка творожная со стуженным молоком	150	20,19	12,77	22,94		291,56	0,64	51
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65		102,44	0	19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	4
	Кофейный напиток на молоке	190	5,51	4,75	19,16		142,72	2,47	27
Завтрак2									
Обед									
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	2,94	3,92	15,34		107,35	9,35	44
	Бигус мясной из свежей капусты.	180	15,45	17,5	8,1		253,07	61,71	78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8	0	11(в)
	Сок	190	0,95	0,19	19,19		87,4	3,8	38 (в)
Полдник									
	Йогурт	200	10	6,4	7		136	1,2	77
	Пирожок с начинкой из печени	50	9,43	3,77	34,87		211,65	8,38	39
Ужин									
	Морковная запеканка	160	2,84	4,02	19,66		127,89	6,2	40
	Повидло	20	0,08	0	13		50	0,1	12
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42		94,2	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0	11
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,46	0,12	24,31		101,58	0,3	9(г)
Итого за 9 день.		1772	83,87	65,8	238,9		1910,36	104,15	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ подписи _____ Л.Г. Чулковская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	180	6,96	7,7	25,57	200,2	1,69	65
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,5	14,84	94,12	1,3	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	180	2,77	1,18	10,5	64,36	12,42	23(д)
	Запеканка картофельная с мясом курицы со сметаной	180	16,61	23,52	23,63	373,1	29,34	74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Кисель + витамин С	180	0,01	0	57,46	67,84	0	46
Полдник								
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	77
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68
Ужин								
	Капустная запеканка	210	6,24	6,61	16,52	152,98	90,15	
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24
Итого за 10 день.		1790	63,68	64,403	258,86	1728,39	146,18	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	794,8099999999999	685,755	2551,04	19037,7	820	
Среднее значение за период	79,48	68,58	255,1	1903,77	82	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,26	31,56	52,18			