

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №50»
от «25» октября 2024г. №87

Основное организованное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет
МБДОУ «Детский сад №50»

УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____

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 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
	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								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77 В
Ужин								
	Котлета рыбная	70	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61
	Капуста тушенная	130	2,61	7,6	7,59	110,87	60	65
	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 Б
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9 Д
Итого за 1 день.		1780	66,27	62,74	246,15	1840,52	119,22	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая 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
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 А
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
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 А
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9 Д
	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								
	Пирожок из капусты	50	5,63	8,18	33,12	229,3	13,76	44
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 В
Ужин								
	Вермишель молочная	180	5	4,9	25,81	165,17	1,3	7
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	36
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24
Итого за 2 день.		1745	76,6	71,383	272,46	1922,94	75,38	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная на молоке с маслом	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 Б
	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	4,5	18,68	137,32	2,34	27 Г
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп гороховый с мясом	180	8,93	9,6	17,89	193,94	11,5	28(а)
	Зразы мясные с яйцом	70	16,43	19,98	4,19	262,16	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
	Кисель + витамин С	180	0,01	0	48,46	64,24	0	46 Е
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,03	6,66	35,07	229,06	0,3	5
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77 В
Ужин								
	Котлета рыбная	80	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61Б
	Макароны отварные с маслом	140	4,89	4,13	30,2	164,78	0	37 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 А
Итого за 3 день.		1790	82,29	71,243	283,92	1981,58	29,05	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

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 4								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	160	25,37	17,48	19,32	341,36	0,75	34 Б
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19
	Какао на молоке	190	3,26	2,72	14,93	98,24	1,3	43
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп "Кудрявый" на курином бульоне.	180	4,04	4,11	14,08	110,06	16,71	87(с)
	Курица отварная порционно	70	12,74	12,88	0	166,6	1,26	36 (с)
	Рис отварной с маслом.	100	2,47	2,52	25,94	136,38	0	87 (с)
	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	11(в)
	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	38 Г
Полдник								
	Пирожок из мяса	80	10,78	11,3	32,85	276,52	1,63	86
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	3 Г
Ужин								
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85
	Пюре картофельное	100	2,61	3,8	17,31	114,24	20,26	62
	Морковь отварная порционно	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	5 (в)
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	9,48	37,99	0,01	24 Г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10 (а)
Итого за 4 день.		1782	95,22	72,793	245,68	2038,6	86,63	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

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 5								
Завтрак								
	Каша ячневая на молоке	180	7,67	9,16	29,4	231,93	2,34	41(а)
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2 Б
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,5	14,84	94,12	1,3	24 Б
	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 из свежей капусты с курицей.	180	15,45	17,5	8,1	253,07	61,71	78 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
	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								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77 В
Ужин								
	Вермишель молочная	180	5	4,9	25,81	165,17	1,3	7 В
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
	Кисель + витамин С	200	0,01	0	48,46	64,24	0	46 Г
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
Итого за 5 день.		1780	62,7	60,74	267,79	1758,17	94,39	36

УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая 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	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19 В
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 Д
	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	13,43	14,98	29,24	306,11	4,9	9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Кисель + витамин С	180	0,05	0,01	16,28	64,51	0,53	46(а)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 В
Ужин								
	Биточки рыбные	80	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61 Б
	Капуста тушенная	150	2,79	7,61	8,06	113,67	64,5	65 Б
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	9,48	37,99	0,01	24 Г
Итого за 6 день.		1792	61,57	59,903	236,69	1743,46	103,43	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

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								
	Залежанка 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
	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	4,5	18,68	137,32	2,34	27 Е
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Щи с мясом,со сметаной	180	6,54	11,9	13,36	187,9	43,04	66
	Котлета	70	14,49	15,35	9,43	233,73	0,7	59
	Свекла тушенная с маслом	110	1,73	10,36	9,81	139,27	11	100
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
	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 В
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,03	6,66	35,07	229,06	0,3	5
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77 В
Ужин								
	Овощное рагу	190	2,68	6,75	14,99	132,29	33,1	55
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	38
	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,44	0,13	23,5	98,91	0,57	9(в)
Итого за 7 день.		1762	82,09	84,03	231,42	2040,28	106,49	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____

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 8								
Завтрак								
	Каша пшенная на молоке	180	7,83	7,64	31,19	226	1,95	56
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 В
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2 Е
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп овощной со сметаной с мясом	180	6,93	4,56	9,99	109,27	9,92	57 Г
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85 Б
	Гарнир гречневый	100	3,82	4,62	17,2	125,45	0	8Б
	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								
	Пирожок из мяса	80	10,78	11,3	32,85	276,52	1,63	86
	Молоко кипяченное	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	3 Г
Ужин								
	Запеканка рыбная	90	15,31	3,81	6,28	121,01	0,61	88 Б
	Пюре картофельное	130	3,01	3,88	20,57	129,64	24,26	62 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	15 В
Итого за 8 день.		1790	85,7	60,213	245,47	1878,94	79,15	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____

подпись

Л.Г.Чулковская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	160	25,37	17,48	19,32	341,36	0,75	34 Б
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19
	Кофейный напиток на молоке	190	5,51	4,75	19,16	142,72	2,47	27 В
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	2,94	3,92	15,34	107,35	9,35	44 Б
	Бигус из свежей капусты с курицей.	180	15,45	17,5	8,1	253,07	61,71	78 В
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	12
	Кисель + витамин С	190	0,01	0	48,46	64,24	0	46 Ж
Полдник								
	Гребешок с повидлом	50	5,53	3,37	39,18	208,38	0,22	31
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 В
Ужин								
	Омлет натуральный	180	17,48	20,98	5,64	280,19	0,65	29 Б
	Морковь отварная порционно	40	0,52	0,04	2,76	14	2	5 Б
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 Д
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
Итого за 9 день.		1792	87,32	78,383	236,19	1880,54	89,76	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____

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 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	180	6,96	7,7	25,57	200,2	1,69	65
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 А
	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
Завтрак2								
Обед								
	Суп московский со сметаной на курином бульоне	180	3,91	4,56	19,63	135,72	16,52	66
	Жаркое по домашнему с курицей	180	12,42	13,35	21,98	257,94	27,85	63
	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	0,05	0,01	16,28	64,51	0,53	46(а)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 В
Ужин								
	Горячий винегрет	190	2,66	8,29	14,97	146,04	33,1	55 А
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 А
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	38 Б
Итого за 10 день.		1795	53,7	56,763	235,26	1675,59	94,25	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	757,4099999999999	687,011	2502,36	18861,2	879,2	
Среднее значение за период	75,74	68,7	250,24	1886,12	87,92	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,76	32,17	52,07			

