

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №134» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №134»)



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 1/17-осп
МБДОУ «Детский сад №134»
от 01.02.2024

Основное организованное меню
Возрастная категория 3 -7 лет

День : понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	6	3	32	182		
	Хлеб с маслом	20/5	2	3	10	98		4
	Отвар шиповника с сахаром	180			8	38		
	Итого за Завтрак		8	6	50	318		
Обед	Суп рыбный из консервы	180	16	6	47	308		87
	Гуляш мясной	70	11	5	22	91		277
	Гарнир перловый	130	4	4	13	146		299
	Лук порционный	50	1		4	21		9
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			35	15	117	740		
Полдник	Пряник	70	4	1	53	242		10,03
	Снежок	180	5	5	19	142		11,03
Итого за Полдник			9	6	72	384		
Ужин	запеканка картофельная с говядиной	200	1	73	2	67		5 475
	Чай с молоком	180	3	2	18	105		6,08
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
Итого за Ужин			6	75	30	219		
Итого за день			58	102	269	1661		

День : вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	4	4	17	124		15,05
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Яйцо	30	4	4	3	47		
	Яблоко	100			10	47		9,03
Итого за Завтрак			14	16	57	422		
Обед	Суп лапша на курином бульоне	180	4	6	17	142		2,07
	Бигус с курицей	200	23	22	11	329		8,13
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
	Кисель фруктовый	180			20	80		383
Итого за Обед			30	28	67	645		
Полдник	Венская сдоба	70	5	4	35	203		13
	молоко	180	3	3	4	87		401
Итого за Полдник			8	7	39	290		
Ужин	Соус сметанный	30		2	2	26		16,01
	Суфле из печени	70	24	14	9	264		171
	Гарнир пшеничный "Полтавский"	130	4	1	22	116		
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
Итого за Ужин			30	17	57	510		
Итого за день			82	68	220	1867		

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники творожные с вареньем	150/30	11	19	14	198		40
	Хлеб с маслом	20/5	2	3	10	98		4
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
	Итого за Завтрак		17	25	41	407		
Обед	Суп "Московский" на мясном бульоне со сметаной	180	4	6	13	119		2,1
	ленивые голубцы	70	7	6	5	99		
	Картофельное пюре гарнир	130	3	3	19	113		8,09
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			17	15	68	505		
Полдник	Пирожок сдобный с морковью и изюмом	70	6	4	37	209		13,04
	Варенец	180	5	5	7	95		11
	Итого за Полдник		11	9	44	304		
Ужин	тефтели рыбные	70	13	5	15	157		
	Гарнир ячневый	130	6	3	38	200		
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
	Итого за Ужин			21	8	75	484	
Итого за день			66	57	228	1700		

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4	3	21	129		15,01
	Яблоко	100			10	47		9,03
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
	Итого за Завтрак			10	11	58	380	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	180	5	6	12	119		2,04
	Жаркое по-домашнему	200	12	13	24	259		3,01
	Лук порционный	50	1		4	21		9
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
	Итого за Обед			21	19	71	573	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8	6	33	222		13,02
	Йогурт	180	6	5	22	155		11,01
Итого за Полдник			14	11	55	377		
Ужин	Овощи тушеные	200	5	6	29	185		46
	Чай с молоком	180	3	2	18	105		6,08
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
	Итого за Ужин			10	8	57	337	
Итого за день			55	49	241	1667		

**День:пятница
Неделя:1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	4	4	20	129		15,03
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Яйцо	30	4	4	3	47		
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
Итого за Завтрак			15	16	51	384		
Обед	Суп свекольник со сметаной	180	3	5	11	105		2
	Плов с мясом	200	12	13	35	303		7,1
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			18	18	77	582		
Полдник	Печенье сахарное	70	5	7	52	292		10,01
	Сок	180	1		18	83		6,07
Итого за Полдник			6	7	70	375		
Ужин	картофельная котлета с кабачковой икрой	200	5	9	30	219		
	Чай с молоком	180	3	2	18	105		6,08
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
	Итого за Ужин			10	11	58	371	
Итого за день			49	52	256	1712		

**День:понедельник
Неделя:2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6	5	25	175		43
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Отвар шиповника с сахаром	180			8	38		
	Яйцо	30	4	4	3	47		
Итого за Завтрак			13	14	47	357		
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3	6	14	122		2,02
	Гуляш мясной	70	11	5	22	91		277
	Гарнир из макарон	130	4	2	25	136		8,05
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			21	13	92	523		
Полдник	Вафли	70	3	21	44	379		10
	Йогурт	180	6	5	22	155		11,01
Итого за Полдник			9	26	66	534		
Ужин	Овощное рагу	200	4	3	20	126		7,03
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
Итого за Ужин			6	3	44	230		
Итого за день			49	56	249	1644		

**День: вторник
Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Дружба с йодированным молоком со сливочным	150	5	8	20	152		
	Хлеб с маслом	20/5	2	3	10	98		4
	Яблоко	100			10	47		9,03
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
Итого за Завтрак			11	14	57	408		
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	5	6	17	140		2,08
	Котлета из курицы	70	26	24		317		7,12
	Капуста тушеная	130	3	4	8	79		8,12
	Кисель фруктовый	180			20	80		383
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			37	34	64	710		
Полдник	Расстегай с джемом	70	5	4	45	241		13,07
	Снежок	180	5	5	19	142		11,03
Итого за Полдник			10	9	64	383		
Ужин	Пудинг рыбный запеченный с отварным рисом	200	18	29	23	197		285
	Соус сметанный	30		2	2	26		16,01
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
Итого за Ужин			20	31	49	327		
Итого за день			78	88	234	1828		

**День: среда
Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	5	5	21	152		15,06
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Яблоко	100			10	47		9,03
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
Итого за Завтрак			11	13	58	403		
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	3	6	11	107		2,06
	Котлета мясная с соусом	70	10	10	2	141		7,04
	Гарнир ячневый	130	6	3	38	200		
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			22	19	82	622		
Полдник	Печенье сахарное	70	5	7	52	292		10,01
	Варенец	180	5	5	7	95		11
Итого за Полдник			10	12	59	387		
Ужин	Гуляш из сердца	70	2	30	10	319		5 476
	Макароны	130	5	1	32	154		
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
Итого за Ужин			9	31	66	577		
Итого за день			52	75	265	1989		

**День:четверг
Неделя:2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожно-манная запеканка со сладким молочным подливом	150/30	11	10	36	258		12
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
Итого за Завтрак			18	18	64	466		
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	180	5	5	12	114		2,05
	Бефстроганов из печени со сметанным подливом	70	16	10	8	186		7,08
	Картофельное пюре	130	9	8	29	230		61
	Лук порционный	50	1		4	21		9
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
Итого за Обед			34	23	84	725		
Полдник	Венская сдоба	70	5	4	35	203		13
	молоко	180	3	3	4	87		401
Итого за Полдник			8	7	39	290		
Ужин	Овощи тушеные	230	5	7	33	213		46
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
	Итого за Ужин			7	7	57	317	
Итого за день			67	55	244	1798		

**День:пятница
Неделя:2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4	3	21	129		15,01
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/6	3	5	11	97		4,01
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
	Итого за Завтрак			10	11	48	333	
Обед	Суп Щи со сметаной на мясном бульоне	180	3	6	9	100		77
	Тефтели мясные с рисом	70	10	11	5	102		50
	Свекла отварная с маслом	130	2	3	12	87		8,08
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб на обед	40	3		19	94		5
	Итого за Обед			18	20	57	463	
Полдник	Калачик творожный	70	8	6	33	222		13,03
	Сок	180	1		18	83		6,07
Итого за Полдник			9	6	51	305		
Ужин	тефтели рыбные	70	13	5	15	157		
	Соус томатный с овощами	30	1	3	3	45		16
	Гарнир пшеничный "Полтавский"	130	4	1	22	116		
	Чай с молоком	180	3	2	18	105		6,08
	Хлеб на ужин	20	2		10	47		5,01
	Итого за Ужин			23	11	68	470	
Итого за день			60	48	224	1571		

Утвердил _____