

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №190»

Н.Г.Разгон

Приказ от 09.01.2025

№10-осн



**Основное организованное меню МБДОУ
«Детский сад №190» обогащенное
витаминами и минеральными веществами
продуктов питания
возрастная категория 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1986	72	60	248	1813	
ЗАВТРАК		406	13	14	48	369	
	Каша гречневая с маслом (завтрак)	150	5,09	4,95	22,91	156,51	168/1
	Чай с сахаром	180			10,00	40,01	392/1
	Бутерброд с маслом	36	2,46	4,65	14,48	109,63	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		870	36	27	75	684	
	Салат из белокачаной капусты и морков	50	0,82	2,01	3,77	36,38	5/1
	Суп - лапша домашняя с курицей	180	5,03	4,71	18,40	136,10	101/1
	Птица тушеная порц.	75	18,70	16,10	0,90	223,30	301/1
	Пюре гороховое	130	6,94	3,38	14,49	116,12	156/1
	Компот из кураги (Витамин С)	180	0,52	0,03	14,08	58,68	376/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Вода питьевая	200					
	Соль	5					
ПОЛДНИК		250	8	7	47	279	
	Снежок	180	5,76	4,50	21,24	148,50	
	Кондитерские изделия	70	1,75	2,10	26,25	130,90	/0
УЖИН		460	15	12	78	481	
	Сок	200			24,00	96,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
	Сырники из творога	100	10,33	9,94	13,66	185,36	231/1
	Молоко сгущеное	15	1,05	1,28	8,40	49,28	
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	104,85	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	2070	62	64	246	1810	
ЗАВТРАК		410	12	15	51	388	
	Каша пшенная молочная с маслом, сахар	150	3,79	4,99	18,84	135,46	417/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	1,89	1,58	12,53	71,88	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	6,70	8,53	19,27	180,61	3/1
ОБЕД		845	27	26	83	677	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Свекольник с кур.мясом (гов. мясом) со	180	4,33	6,37	16,63	141,03	64/1
	Гуляш из говядины	70	13,57	14,26	3,27	195,60	277/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,45	4,15	28,27	168,19	204/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,23	0,05	7,99	33,32	376/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		360	10	8	44	292	
	Молоко	180	5,04	4,50	8,46	94,50	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
	Булочка с корицей	80	4,41	3,67	25,28	151,70	485/1
УЖИН		455	13	14	69	454	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
	Пудинг из моркови	190	5,48	9,20	33,56	238,83	/1
	Повидло	20			8,00	32,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,34	0,14	14,81	61,86	376/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	2070	88	62	235	1849	
ЗАВТРАК		415	14	17	46	395	
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	170	4,46	5,89	18,70	145,65	169/1
	Какао с молоком, сахаром	200	3,73	3,21	15,04	103,98	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	5,50	8,38	12,07	145,66	3/1
ОБЕД		855	28	25	88	687	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	2,46	21,05	11/0
	Суп карт с фасолью, с гов и сметаной	180	5,61	5,26	15,62	132,14	83/1
	Тефтели из говядины	80	14,12	12,74	5,26	192,16	286/1
	Капуста тушеная	65	1,35	3,20	4,92	53,85	/1
	Картофельное пюре (обед)	65	2,10	2,06	15,17	87,61	335/1
	Сок	180			21,60	86,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	14	9	41	295	
	Пирожок с печенью	70	8,28	3,75	22,90	158,28	462/1
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	33	11	60	472	
	Рыба тушеная под овощами	165	29,08	10,77	21,39	298,79	247/1
	Свекла отварная порционная	80	1,95	0,13	11,44	54,73	339/1
	Чай с сахаром	180			14,99	59,97	392/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	2095	77	65	230	1812	
ЗАВТРАК		400	17	11	55	389	
	Запеканка из творога с изюмом	170	11,91	9,26	21,40	216,47	207/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с повидлом	50	3,20	0,40	23,20	109,20	3/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	1,77	1,53	10,56	63,10	395/1
ОБЕД		895	27	29	79	681	
	Салат из свеклы (по сезону)	50	0,90	2,06	5,28	43,24	24/1
	Суп с рыбными консервами	180	2,80	4,64	11,14	97,42	66/1
	Рис отварной*	130	2,12	1,75	22,23	113,14	192/1
	Рулет мясной с яйцом	70	16,85	16,04	4,25	228,74	72/1
	Соус томатный	30	0,50	3,50	3,43	47,20	216/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	10	8	43	285	
	Крендель сахарный	50	4,02	3,02	22,96	134,93	460/1
	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	105,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	22	17	54	457	
	Суфле из печени	100	16,94	10,38	14,13	217,57	104/1
	Рагу из овощей	130	1,89	6,11	12,22	111,40	141/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	2125	61	62	253	1818	
ЗАВТРАК		430	13	15	48	378	
	Каша манная молочная с маслом, сахар	170	3,25	3,10	16,43	106,61	416/1
	Какао с молоком, сахаром	200	3,45	2,96	12,58	90,74	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	6,70	8,53	19,27	180,61	3/1
ОБЕД		895	28	23	93	690	
	Салат из моркови (по сезону)	60	0,91	3,07	5,83	54,55	18/1
	Суп карт с мясн фрик, яйцом и сметаной	180	6,05	8,37	12,20	148,24	776/1
	Рыба запеченая в сметанном соусе	70	12,78	6,13	1,80	113,46	/1
	Картофельное пюре (обед)	130	3,89	4,98	25,93	164,06	335/1
	Сок	200			24,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	8	9	41	273	
	Кондитерские изделия	50	2,10	3,30	21,00	122,10	/0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	105,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	12	16	71	477	
	Суп молочный с макаронными изделиями	210	9,26	12,02	42,32	314,49	93/1
	Бутерброд с маслом	40	2,85	3,98	16,87	114,66	3/1
	Чай с сахаром	200			12,00	47,99	392/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	2055	79	60	233	1784	
ЗАВТРАК		400	9	8	65	370	
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,10	4,35	38,85	218,85	197/1
	Бутерброд с маслом	40	2,85	3,98	16,87	114,66	3/1
	Чай с сахаром	190			9,00	36,02	392/1
ОБЕД		855	33	24	84	683	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,39	4,03	3,07	50,06	18/1
	Печень по-строгановски	80	18,77	7,44	9,65	180,62	/0
	Рассольник домашний без сметаны	180	4,02	7,14	16,07	144,48	32/3
	Каша гречневая с маслом (обед)	130	5,09	4,95	22,91	156,51	168/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	7	11	35	273	
	Кондитерские изделия	50	1,13	6,00	16,75	125,50	/0
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	30	16	49	459	
	Соус томатный	30	0,67	1,52	4,49	34,25	216/1
	Рулет рыбный с яйцом	170	22,25	11,53	6,76	219,76	/1
	Чай с молоком и сахаром	200	2,80	2,50	13,70	88,52	259/1
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	116,50	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	2085	70	71	230	1836	
ЗАВТРАК		400	11	15	51	388	
	Каша кукурузная молочная с маслом	190	5,33	7,95	22,20	181,63	/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	3,99	3,46	17,06	115,25	395/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
ОБЕД		865	26	32	71	678	
	Салат из белокачанной капусты и морков	50	0,78	3,02	3,84	45,52	5/1
	Щи с капустой, с картофелем и сметано	180	3,74	6,86	9,53	114,72	49/1
	Плов из говядины	200	17,51	21,50	25,69	366,28	106/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		370	9	8	45	290	
	Расстегай с изюмом	70	2,37	2,71	11,45	79,60	154/0
	Снежок	200	6,40	5,00	23,60	165,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	23	16	62	480	
	Повидло	30			12,00	48,00	
	Творожно-розовый пудинг	180	19,43	15,26	22,30	304,21	189/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	2045	80	64	219	1774	
ЗАВТРАК		400	14	15	46	373	
	Каша молочная "Дружба"	150	4,39	4,13	20,31	135,94	183/1
	Какао с молоком, сахаром	180	2,61	2,21	13,16	82,98	397/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		845	31	28	77	678	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Суп картофельный с клецками, курицей	180	6,65	4,84	30,65	192,70	92/1
	Капуста тушеная с курицей	200	19,38	21,16	10,29	308,97	131/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	9	9	40	273	
	Молоко	180	5,04	4,50	8,46	94,50	
	Ватрушка с повидлом	70	3,36	3,84	21,20	132,64	459/1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	26	13	56	451	
	Суфле из рыбы	120	22,00	12,94	6,60	230,92	268/1
	Свекла отварная порционная	95	1,50	0,10	8,80	42,10	339/1
	Сок	200			24,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	81,55	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	2065	75	70	220	1806	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК		420	16	19	39	387	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сг	150	3,09	3,84	14,00	102,86	167/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	1,89	1,58	7,54	51,92	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	50	6,30	8,48	16,87	168,96	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		845	26	25	89	683	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,52	3,04	3,76	44,44	18/1
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	6,80	7,36	19,37	170,85	52/1
	Компот из кураги (Витамин С)	180	0,52	0,03	15,08	62,67	376/1
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,88	14,19	27,16	291,90	/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Вода питьевая	200					
	Соль	5					
ПОЛДНИК		350	9	10	38	273	
	Молоко	180	5,04	4,50	8,46	94,50	
	Булочка слойка	70	3,52	4,70	19,23	133,13	121/0
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	24	16	55	463	
	Творожно-рисовый пудинг	150	17,95	14,92	14,72	264,87	189/1
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	116,50	
	Соус молочный сладкий	50	1,64	1,06	8,40	49,66	224/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	392/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	2070	60	53	269	1790	
ЗАВТРАК		415	13	14	47	369	
	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150	2,97	3,86	18,18	119,28	185/1
	Какао с молоком, сахаром	180	2,05	1,71	9,23	60,50	397/1
	Бутерброд с маслом	45	3,25	4,03	19,27	126,31	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		835	28	23	92	690	
	Суп гороховый со сметаной на курином	180	7,86	5,98	20,82	168,43	99/1
	Шницель рубленый	70	12,61	11,18	5,65	173,63	/1
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	3,35	5,64	18,52	138,22	340/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,25	11,25	55,25	
	Соль	5					
	Сок	200			24,00	96,00	
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	8	9	41	273	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кондитерские изделия	50	2,10	3,30	21,00	122,10	/0
	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	105,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		470	10	7	89	459	
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	200	0,30	0,06	14,98	61,67	376/1
	Картофель отварной	190	6,07	6,28	49,00	276,75	125/1
	Огурец м/с порционно	30			0,90	3,60	/1
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	116,50	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20666	722	631	2383	18093	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2067	72	63	238	1809	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	31	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- 3