Разгон Наталья Геннадьевна

Подписано цифровой подписью: Разгон Наталья Геннадьевна
Дата: 2025.04.15 13:30:07 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №190»
_____ Н.Г.Разгон
Приказ от 04.04.2025
№ 30-ОД

Основное организованное меню МБДОУ «Детский сад №190» обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания

возрастная категория 3-7 лет

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	**1831**	**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	0,00	0,00	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		**665**	**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	
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		**510**	**15**	**12**	**78**	**481**	
	Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
	Сырники из творога	150	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	**1885**	**62**	**64**	**246**	**1810**	
ЗАВТРАК		**410**	**12**	**15**	**51**	**388**	
	Каша пшенная молочная с маслом, саха	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		**660**	**27**	**26**	**83**	**677**	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	50	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	
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	-

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*		
	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	0,00	0,00	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	**1885**	**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		**670**	**28**	**25**	**88**	**687**	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	50	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	0,00	0,00	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	
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	0,00	0,00	14,99	59,97	392/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	**1890**	**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
	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		**690**	**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

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		
	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	
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	**1920**	**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		**690**	**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	0,00	0,00	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	
ПОЛДНИК		**350**	**8**	**9**	**41**	**273**	
	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		**450**	**12**	**16**	**71**	**477**	
	Суп молочный с макаронными изделями	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	0,00	0,00	12,00	47,99	392/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	**1870**	**79**	**60**	**233**	**1784**	
ЗАВТРАК		**400**	**9**	**8**	**65**	**370**	
	Макароные 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

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		
	Чай с сахаром	190	0,00	0,00	9,00	36,02	392/1
ОБЕД		**670**	**33**	**24**	**84**	**683**	
	Салат из моркови (по сезону)	50	0,39	4,03	3,07	50,06	18/1
	Рассольник домашний без сметаны	180	4,02	7,14	16,07	144,48	32/3
	Печень по-строгановски	80	18,77	7,44	9,65	180,62	/0
	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	
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	**1880**	**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		**660**	**26**	**32**	**71**	**678**	
	Салат из белокачаной 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
	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	
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	0,00	0,00	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

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	**1860**	**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		**660**	**31**	**28**	**77**	**678**	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	50	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	
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	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	81,55	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	**1880**	**75**	**70**	**220**	**1806**	
ЗАВТРАК		**420**	**16**	**19**	**39**	**387**	
	Каша пшеничная молочная с маслом, са	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		**660**	**26**	**25**	**89**	**683**	
	Салат из моркови (по сезону)	50	0,52	3,04	3,76	44,44	18/1
	Борщ с капустой и картофелем, со смета	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	
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	-

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		
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	0,00	0,00	8,00	32,03	392/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	**1865**	**60**	**53**	**269**	**1790**	
ЗАВТРАК		**415**	**13**	**14**	**47**	**369**	
	Каша вязкая рисовая молочная с маслоі	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		**630**	**28**	**23**	**92**	**690**	
	Суп гороховый со сметаной на куринном	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	
	Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
ПОЛДНИК		**350**	**8**	**9**	**41**	**273**	
	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	0,00	0,00	0,90	3,60	/1
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	116,50	
			0	**0**	**0**	**0**	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**18766**	**722**	**631**	**2383**	**18093**	
			0	**0**	**0**	**0**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1877**	**72**	**63**	**238**	**1809**	
			0	**0**	**0**	**0**	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		**16**	**31**	**53**	**0**	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1 Сборник рецептур 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