

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение Ребрихинский детский сад "Ласточка"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

Ребрихинским

детским садом "Ласточка"

Неудахина Н.А.

Приказ № от 06.04.2023г.



Основное организованное (циклическое) меню №

Возрастная категория

От 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,7	7	26,85	212,7	68
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с маслом	30,00	2,11	2,9	12,72	86	16
Итого за завтрак		330	16,81	12,1	49,37	335,7	31,97%
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-950
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,86%
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	12
	Борщ со сметаной	150	5,7	6,03	19,3	133,2	94
	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,3	27	256,4	30
	Кисель с изюмом	150	0,6	0,05	21,4	88,8	380
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		530	20,21	17,71	83,67	557,99	53,14%
Полдник	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	35,7	231,2	469
	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	401
Итого за полдник		260	10,3	14,2	43,7	349,2	33,26%
Итого за один день		1220	47,42	44,51	180,44	1262,39	120,23%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4	4,7	20,3	140,3	67
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с сыром	33,00	2,15	2,15	13,92	69,4	17
Итого за завтрак		333	15,15	9,05	44,02	246,7	23,50%
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	9
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	4,48%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0 15
	Суп фасолевый	150	6,9	4,7	12,3	126,1	2014
	Котлета мясная	60	9,5	8,9	3,6	136,3	42
	Макаронные отварные	130	5,1	7	27,1	199,1	75
	Соус красный основной	30	0,41	1,17	1,85	18,6	228
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,17	83,3	122
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		610	24,81	22,07	81,42	645,2	61,45%
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,17	8,4	64,5	54-23гн
Итого за полдник		210	7,75	4,87	40,6	237,4	22,61%
Итого за один день		1253	48,11	36,39	175,84	1176,3	112,03%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3(Среда)							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8	54-2ж
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	54-21гн
	Бутерброд с маслом	30,00	2,11	2,9	12,7	86	16
Итого за завтрак		330	10,96	12,5	55,15	377,1	15,91%
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	64-9ж
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,86%
Обед	Свежие овощи(помидор)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	12
	Суп гороховый с гречками	150	7,8	5	20,49	156,9	2012
	Голубцы ленивые	150	13,2	16,4	10,9	235	306
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,17	83,3	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
Итого за обед		550	24,81	21,93	73,73	585,39	15,75%
Полдник	Запеканка творожная с курагой	100	10,5	8,7	16,9	183,9	80
	Соус молочный (сладкий)	30	0,5	1,4	4	30,48	351
	Чай с сахаром	150	9	2,1	9,8	37	132
Итого за полдник		340	57,2	12,2	30,7	251,38	23,94%
Итого за один день		1320	93,07	47,13	163,28	1233,37	117,46%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,7	21	153	99
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с сыром	33,00	2,15	2,15	13,92	69,4	17
Итого за завтрак		333	16,13	10,05	44,72	259,4	24,70%
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	9
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	9,14%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0 15
	Щи со свежей капустой со сметаной с	150	4,2	4,1	6	93,5	90
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	48,58	121,62	139
	Рис отварной	130	3	5,7	25,3	186	8002
	Кисель с изюмом	150	0,6	0,05	21,4	88,8	380
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		520	21,14	15,87	117,68	571,72	54,45%
Полдник	Омлет натуральный	80	4,5	6	25,96	204	214
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,11	4,6	22,9	1
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
Итого за полдник		240	14,2	8,31	40,36	263,9	25,11%
Итого за один день		1193	52,97	34,73	223,76	1191,02	113,43%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,1	6,45	24,3	172	31
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с маслом	30,00	2,11	2,9	12,72	86	16
Итого за завтрак		330	15,21	11,55	46,82	295	28,10%
Второй завтрак	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	401
Итого за второй завтрак		100	2,9	3,2	4	59	5,62%
Обед	Белокачанная капуста с яблоком с растительным маслом	40	0,4	6	4,1	73,6	1006
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	4,95	8,4	16,5	165,15	37
	Макаронны отварные	130	5,1	7	27,1	199,1	75
	Гуляш из кур	70	12,3	9,9	3,1	151,6	487
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,18	83,25	122
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		590	25,35	31,6	86,38	748,9	71,32%
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3	2,7	31,5	158,3	49
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
Итого за полдник		200	12	4,9	41,3	195,3	18,60%
Итого за один день		1220	55,46	51,25	178,5	1298,2	123,64%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	6,18	8	30,9	220,35	4001
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с сыром	33,00	2,15	2,15	13,92	69,4	17
Итого за завтрак		333	17,33	12,35	54,62	326,75	11,12%
Второй завтрак	Комлот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-9ХИ
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,86%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0 15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,7	1,5	11,5	84,3	36
	Гуляш из кур	70	12,37	9,9	3,17	151,5	487
	Горошница	130	40,1	3	16,2	147,3	211
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,17	83,3	122
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		590	58,07	14,7	67,44	548,2	52,21%
Полдник	Булочка Дорожная	60	4,2	8,5	33,5	228,5	579
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
Итого за полдник		210	13,2	10,7	43,3	265,5	25,29%
Итого за один день		1233	88,7	38,25	169,06	1159,95	110,47%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7(Вторник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,13	6,45	24,3	172	31
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с маслом	30,00	2,11	2,9	12,72	86	16
Итого за завтрак		330	15,24	11,55	46,82	295	28,10%
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-9хн
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,86%
Обед	Нарезка из белокачанной капусты с марковью	40	0,45	4,04	4,25	56	3
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	5,39	5,46	22,65	161,4	233
	Котлета мясная	60	9,5	8,9	3,7	133,2	42
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,28	33,49	210,6	65
	Соус красный основной	30	0,41	1,17	1,85	18,6	228
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,18	83,3	122
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		610	25,79	25,15	101,52	739,3	70,41%
Полдник	Кекс столичный	50	2,70	8,3	23,9	181,8	54-1
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	5-21гн
Итого за полдник		200	6,15	11	33,35	257,1	24,49%
Итого за один день		1240	47,28	48,2	185,39	1310,9	124,85%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	5,45	27,29	182,8	279
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с сыром	33,00	2,15	2,15	13,92	69,4	17
Итого за завтрак		333	16,72	9,8	51,01	289,2	27,54%
Второй завтрак	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	401
Итого за второй завтрак		100	2,9	3,2	4	59	5,62%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0 15
	Борщ со сметаной	150	5,63	6,03	19,3	133,2	94
	Бефстроганов	70	15,12	12,34	1,56	178	148
	Макаронь отварные	130	5,11	7,03	27,12	199,1	75
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,18	83,3	122
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,4	76,2	1
Итого за обед		590	28,76	25,7	84,56	675,4	64,32%
Полдник	Пирог Мегелица	70	3,7	3,9	33,3	178	53
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	72
Итого за полдник		220	8,05	7,65	40,5	257,5	24,5%
Итого за один день		1243	56,43	46,35	180,07	1281,1	122,01%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,04	4,79	20,35	140,2	67
	Чай с сахаром	150	9	2,25	9,8	37	132
	Бутерброд с маслом	30,00	2,11	2,98	12,72	86	16
Итого за завтрак		330	15,15	10,02	42,87	263,2	25,07%
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	9
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	4,48%
Обед	Салат из б/к капусты с огурцом	40	0,56	2	3,4	35	24
	Суп картофельный с клецками	150	4,05	6,08	24,38	175,8	43
	Котлета рыбная	70	18,9	5,45	4,52	144,6	87
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,33	31,72	179,3	58
	Соус красный основной	30	0,4	1,17	1,85	18,6	128
	Кисель с изюмом	150	0,66	0,04	21,4	88,8	380
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
Итого за обед		640	31,77	19,57	108,87	748,9	71,32%
Подник	Пирог открытый с повидлом	60	3,71	1,93	33,19	165	459
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
Итого за подник		210	12,71	4,13	42,99	202	19,24%
Итого за один день		1280	60,03	34,12	204,53	1261,1	120,10%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 (Пятница)							
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	150	5,4	6,07	16,5	144,2	2016
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
	Бутерброд с сыром	33,00	2,15	2,15	13,92	69,4	17
Итого за завтрак		333	16,55	10,42	40,22	250,6	23,87%
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-98,4
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,86%
Обед	Свежие овощи (помидор)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	12
	Рассольник со сметаной	150	6,54	8,15	12,17	124,6	80
	Капуста тушеная с мясом(курой)	200	9,09	7,45	9,82	254,5	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,18	83,3	122
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	15,43	76,2	1
Итого за обед		580	18,44	15,93	58,17	541,99	51,62%
Полдник	Булочка веснушка	70	5,46	4,28	37,7	211,4	70
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,8	37	132
Итого за полдник		220	14,46	6,48	47,5	248,4	23,66%
Итого за один день		1233	49,55	33,33	149,59	1060,49	101,00%
Среднее значение за период		1243,5	59,9	41,43	181,05	1223,48	116,52%