

**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 3 до 7 лет**

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (Понедельник) День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	61
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с маслом	40,00	2,81	3,97	16,96	114,66	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>22,51</b>	<b>16,37</b>	<b>65,76</b>	<b>447,56</b>	<b>33,15%</b>
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-9хн
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,7</b>	<b>19,5</b>	<b>1,44%</b>
Обед	Овощи свежие(помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12
	Борщ со сметаной	200	7,6	8,04	25,73	177,63	94
	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	30
	Кисель с изюмом	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>27,41</b>	<b>23,76</b>	<b>113,15</b>	<b>751,51</b>	<b>55,67%</b>
Полдник	Булочка домашняя	70	5,3	9,1	41,7	269,8	469
	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,1</b>	<b>15,5</b>	<b>49,7</b>	<b>387,8</b>	<b>28,73%</b>
<b>Итого за один день</b>		<b>1540</b>	<b>61,12</b>	<b>56,13</b>	<b>232,31</b>	<b>1606,37</b>	<b>118,99%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187	67
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с сыром	45,00	2,6	2,68	16,2	83,2	17
<b>Итого за завтрак</b>		445	19,99	12,06	56,33	319,5	23,67%
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	9
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	3,48%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0 15
	Суп фасолевый	200	9,27	6,3	18,5	168,15	2014
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	75
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		780	30,96	27,28	106,66	807,71	59,83%
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
<b>Итого за полдник</b>		260	8,7	5,6	43,5	258,9	12,18%
<b>Итого за один день</b>		1585	60,05	45,34	216,29	1433,11	106,16%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3(Среда)</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,48	8,28	39,6	259	54-2к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Бутерброд с маслом	40,00	2,81	3,97	16,96	114,66	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,89</b>	<b>15,85</b>	<b>69,16</b>	<b>474,06</b>	<b>35,12%</b>
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-9хн
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,7</b>	<b>19,5</b>	<b>1,44%</b>
Обед	Овощи свежие(помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12
	Суп гороховый с гречками	200	10,42	6,76	27,33	209,25	2012
	Голубцы ленивые	180	15,84	19,67	13	282	306
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>30,38</b>	<b>26,99</b>	<b>89,97</b>	<b>715,83</b>	<b>53,02%</b>
Полдник	Запеканка творожная с курагой	150	15,78	13,07	25,37	275,9	80
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	351
	Чай с сахаром	180	10,8	2,6	11,8	44,4	132
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>57,2</b>	<b>18,07</b>	<b>43,87</b>	<b>371,1</b>	<b>27,49%</b>
<b>Итого за один день</b>		<b>1570</b>	<b>101,57</b>	<b>61,41</b>	<b>206,7</b>	<b>1580,49</b>	<b>117,07%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4 (Четверг)						
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с сыром	45,00	2,6	2,68	16,2	83,2	17
<b>Итого за завтрак</b>		445	21,24	13,27	57,33	336,5	24,93%
Второй	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	9
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	7,11%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0,15
	Щи со свежей капустой со сметаной с	200	5,6	5,5	8	124,73	90
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	139
	Рис отварной	150	3,57	6,6	29,2	214,7	8002
	Кисель с изюмом	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		660	25,86	19,16	143,58	708,43	52,48%
Полдник	Омлет натуральный	100	5,63	7,5	32,45	255	214
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,11	4,6	22,9	1
	Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,7	44,4	132
<b>Итого за полдник</b>		290	17,13	10,31	48,75	322,3	23,87%
<b>Итого за один день</b>		1495	65,73	43,24	270,66	1463,23	108,39%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	31
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с маслом	40,00	2,81	3,97	16,96	114,66	16
<b>Итого за завтрак</b>		440	20,31	15,57	62,36	393,36	29,14%
Второй	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	401
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	2,9	3,2	4	59	4,37%
Обед	Белокочанная капуста с яблоком с растительным маслом	60	0,6	9	6,2	110,4	1006
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	6,6	11,2	22	220,2	37
	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	75
	Гуляш из кур	80	14,14	11,4	3,63	173,25	487
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		760	30,94	40,21	111,62	951,41	70,47%
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,2	3,78	44,1	221,6	49
	Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,7	44,4	132
<b>Итого за полдник</b>		250	15	6,48	55,8	266	19,70%
<b>Итого за один день</b>		1550	69,15	65,46	233,78	1669,77	123,69%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	8,24	10,6	41,2	293,8	4001
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с сыром	45,00	2,6	2,68	16,2	83,2	17
<b>Итого за завтрак</b>		445	22,84	16,28	70,4	426,3	31,58%
Второй	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54,9%
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,44%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0,15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,7	2	15,4	112,5	36
	Гуляш из кур	80	14,14	11,4	3,63	173,25	487
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		740	68,14	17,4	87,33	679,15	50,31%
Подник	Булочка дорожная	70	5	10	39,1	266,6	579
	Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,7	44,4	132
<b>Итого за подник</b>		250	15,8	12,7	50,8	311	25,56%
<b>Итого за один день</b>		1535	106,88	46,88	212,23	1435,95	106,37%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7(Вторник)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	31
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с маслом	40,00	2,81	3,97	16,96	114,66	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>20,31</b>	<b>15,57</b>	<b>62,36</b>	<b>393,36</b>	<b>29,14%</b>
Второй завтрак	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-9хн
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,7</b>	<b>19,5</b>	<b>1,44%</b>
Обед	Нарезка из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,18	7,28	30,2	215,2	233
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	65
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>31,94</b>	<b>32,3</b>	<b>131,09</b>	<b>946,4</b>	<b>70,10%</b>
Полдник	Кекс столичный	70	3,78	11,62	33,46	254,5	54-4
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>8,38</b>	<b>15,22</b>	<b>46,06</b>	<b>354,9</b>	<b>26,29%</b>
<b>Итого за один день</b>		<b>1610</b>	<b>60,73</b>	<b>63,59</b>	<b>243,21</b>	<b>1714,16</b>	<b>126,97%</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8 (Среда)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	279
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с сыром	45,00	2,6	2,68	16,2	83,2	17
<b>Итого за завтрак</b>		445	22,02	12,94	65,59	376,23	27,37%
Второй завтрак	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	431
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	2,9	3,2	4	59	4,37%
Обед	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	0 15
	Борщ со сметаной	200	7,5	8,04	25,73	177,63	94
	Бефстроганов	80	17,28	14,1	1,78	203,43	148
	Макаронотварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	75
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		740	34,68	30,75	108,3	834,22	61,75%
Полдник	Пирог Мегелица	80	4,28	4,56	38,16	203,36	53
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	72
<b>Итого за полдник</b>		280	10,08	9,56	47,76	309,36	22,9%
<b>Итого за один день</b>		1565	69,68	56,45	225,65	1578,81	116,93%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187	67
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с маслом	40,00	2,81	3,97	16,96	114,66	16
<b>Итого за завтрак</b>		440	20,2	13,35	57,09	350,96	26,00%
Второй завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	9
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	3,48%
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,85	3	5,2	52,5	24
	Суп картофельный с клецками	200	5,4	8,1	32,5	234,4	43
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	87
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	5	36,6	206,9	158
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Кисель с изюмом	200	0,89	0,06	28,58	118,4	380
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		810	37,33	24,84	132,74	915,27	67,80%
Полдник	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,2	132
<b>Итого за полдник</b>		270	16,33	5,25	51,72	241,7	17,90%
<b>Итого за один день</b>		1620	74,26	43,84	251,35	1554,93	115,18%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10 (Пятница)</b>							
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	180	6,48	7,28	19,8	173,1	2016
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,3	132
	Бутерброд с сыром	45,00	2,6	2,68	16,2	83,2	15
<b>Итого за завтрак</b>		425	21,08	12,96	49	305,6	22,64%
Второй	Компот из облепихи	100	0,1	0,5	3,7	19,5	54-9хн
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,1	0,5	3,7	19,5	1,44%
Обед	Овощи свежие(помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12
	Рассольник со сметаной	200	8,72	10,86	16,22	166,2	80
	Капуста тушеная с мясом(курой)	220	10	8,2	10,8	280	336
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,9	111	122
	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,5	21,6	106,8	1
<b>Итого за обед</b>		750	22,84	19,62	76,66	670,78	49,69%
Полдник	Булочка веснушка	80	6,24	4,89	43,08	241,6	70
	Чай с сахаром	200	12	3	13	49,2	132
<b>Итого за полдник</b>		280	18,24	7,89	56,08	290,8	21,54%
<b>Итого за один день</b>		1555	62,26	40,97	185,44	1286,68	95,31%
<b>Среднее значение за период:</b>		1562,5	73,14	52,33	227,76	1571,13	116,38%