

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 188»

 В.В. Герман

Приказ № 184 от

24.10.24

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория с 3 лет

на 2024/2025 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад №188»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Каша дружба на молоке с маслом	150	4,14	5,11	10,28	243	189
	хлеб с маслом	40/5	2,54	6,95	4,35	85,40	3
	Кофейный напиток с сахаром	180	3,1	2,06	14,10	44	411
	фрукт	125			9,8	47	
	Итого	500	9,78	14,12	38,54	419,4	
	Суп Свекольник на говяжьем бульоне с мясом, с тертым яйцом	180	10,54	8,76	13,93	160,94	72
	Морковь отварная	50	0,58	2,34	2,32	24	427
	«Гнездо кукушки» из говядины с тертым яйцом	70	9,63	7,3	25,3	225,49	293
	Лапша отварная с маслом	130	7,08	10,08	29,24	177	335
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Компот из сухофруктов с витамином С, с сахаром	180	0,32		32,9	112,5	394
	Итого	680	25,31	22,78	135,39	795,63	
	Кондитерское изделие	70	2,1	3,65	29,89	191,4	
	Кисломолочный напиток	180	5	4,8	8,6	41	
	Итого	250	7,1	8,45	38,49	232,4	
	Каша гречневая с маслом	250	3,4	7,4	22,2	181,6	167
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Сок	180			10,7	53	411
	Итого	450	4,9	8	50,2	315	
	Итого за день	1880	54,89	60,55	263,02	1827,83	

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Творожено-манный пудинг с молочным сладким соусом	125/20	3,05	10,91	28,77	250	251
	Бутерброд с сыром	40/10	2,54	6,95	4,35	85,4	
	Какао с молоком	180	3,1	2,66	11,1	102	416
	Фрукт	125			9,8	47	
	Итого	500	9,09	20,92	54,02	484,4	
	Суп Московский со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	180	8,0	6,33	12,29	196	86
	Свекла отварная	50	0,58		2,32	24	338
	Биточки из рыбы	70	3,59	2,09	20,1	101,3	416
	Каша пшеничная	130	5,15	5,35	18,1	116,8	179
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Кисель с витамином С	180	0,32		32,9	112,5	394
	Итого	680	24,36	21,78	109,09	768,1	
	Булочка витая	70	4,66	2,82	30,04	170	452
	Кисломолочный напиток	180	5,4	5	9,8	54	418
	Итого	250	10,06	7,82	39,84	224	
	Капуста тушеная с мясом	230	10,7	14,3	29,48	274,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Чай с сахаром	200			10,07	53	420
	Итого	450	10,89	7,69	58,27	323,5	
	Итого за день	1880	54,4	60,55	261,22	1800	

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Каша овсяная на молоке с маслом		150	8,14	75,68	29,33	306	181
Хлеб с маслом и сыром		40/5/10	2,54	6,95	4,35	85,4	
Фрукт		125			9,8	47	
Чай сладкий с молоком		180	2,1	1,8	10,07	53	415
Итого		510	12,78	14,41	53,55	491,4	
Суп Щи на курином бульоне со сметаной		180	6,02	3,1	33,63	157,7	62
Луковая закуска		50	1,1	1,7	9,15	20	427
Жаркое по-домашнему с курицей		200	13,23	24,8	46,36	382,04	293
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,6	10	52,4	
Чай сладкий		180			10,07	53	394
Итого		680	25,31	31,10	131,3	772,5	
Калачик сахарный		70	5,9	3,8	3,9	194	449
Молоко кипяченое		180	5	54,8	9,8	41	420
Итого		250	10,9	8,6	42,5	235	
Морковно – твороженная запеканка с повидлом		180/60	3,59	6,1	19,36	167	250
Хлеб пшеничный		30	1,5	0,6	10	52,4	
Сок		180			18	81	
Итого		450	5,25	7,0	52,36	318,6	
Итого за день		1890	54,24	61,11	279,7	1817,5	2

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Кулеш пшеничный молочный с маслом	190	3,14	4,5	28,97	261	181
	Хлеб с маслом	40/5	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	3,10	2,06	14,1	44	411
	Итого	500	16,56	20,71	47,82	455,8	
	Суп гороховый на говяжьем бульоне с мясом	180	2,3	4,8	21,12	129,2	93
	Свекла отварная	50	0,58		2,32	24	338
	Суфле из говяжьего сердца	80	12,69	10	10,88	182	299
	Картофельное пюре	130	3,27	11,12	21,8	236,4	339
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	180	0,32		32,9	112,5	394
	Итого	690	24,12	27,42	121,12	845,2	
	Булочка домашняя	70	4,66	2,82	30,04	170	452
	Напиток кисломолочный	180	5,4	5	9,8	54	
	Итого	250	10,06	7,82	39,84	224	
	Рыба порционная	70	3,59	2,09	20,1	101,3	
	Тушеные овощи	180	1,43	1,7	12,1	79,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Сок	180			10,07	53	
	Итого	450	6,52	4,39	52,27	286,4	
	Итого за день	1890	57,26	60,34	261,05	1811,4	

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Каша ячневая молочная с маслом сладкая		150	6,14	7,89	25,03	194	182
Бутерброд с сыром		40/10	2,54	6,95	4,35	85,4	
Фрукт		125			9,8	47	
Какао с молоком		180	3,1	2,66	11,1	102	415
Итого		505	11,78	17,5	50,28	418,4	
Суп вермишелевый на говяжьем бульоне с мясом		180	1,79	4,79	23,88	227,71	88
Морковь отварная		50	0,58	2,34	2,32	24	136
Гуляш из говядины		70	9,65	7,3	25,3	225,49	293
Каша пшеничная		130	5,15	5,35	18,1	233	179
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,6	10	52,4	
Кисель с витамином С		180	0,32		32,9	112,5	394
Итого		680	22,45	21,28	134,6	983,8	
Кондитерское изделие		70	3,9	5,2	34,3	116,70	
Напиток кисломолочный		180	5,4	5	9,8	54	
Итого		250	8,94	10,2	44,1	170,7	
Рагу овощное		200	2,03	3,8	3,7	32,5	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,6	10	52,4	
Яйцо отварное		55	7,8	7,2	0,4	65,4	
Чай сладкий		180			10,7	53	
Итого		455	11,33	11,6	32,1	231,3	
Итого за день		1890	54,5	60,58	261,08	1803,8	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная на сухом молоке с маслом	150	3,14	4,01	16,74	191	191
	Хлеб с маслом	40/5	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Кофейный напиток с сахаром	180	3,1	2,06	14,1	44	411
	Фрукт	125			9,8	47	
	Итого	500	16,58	20,22	45,39	432,8	
	Суп Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	5,62	5,26	15,31	171	91
	Луковая закуска	50	0,58		2,32	24	427
	Плов с мясом курицы	200	13,62	19	37,51	343	103
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	180	0,32		32,9	112,5	394
	Итого	680	25,11	25,76	120,14	811,6	
	Кондитерское изделие	70	2,1	3,65	29,89	191	
	Сок	180			18	81	
	Итого	250	2,1	3,65	47,89	272	
	Свекла тушеная с изюмом	180/15	1,1	2,96	30,77	114,2	284
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	Итого	450	10,4	10,76	50,97	286	
	Итого за день	1880	54,09	60,39	264,39	1802,4	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Творожено-манная запеканка с молочным сладким соусом	130/20	3,05	10,91	28,77	250	251
	Бутерброд с сыром	40/10	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	125			9,8	47	
	Какао с молоком	180	3,1	2,66	11,1	102	416
	Итого	505	8,69	20,56	54,02	511,4	
	Суп Полевой на курином бульоне с мясом курицы	180	11,73	5,89	10,75	189,42	80
	Морковь отварная	50	0,52	2,34	2,32	24	136
	Тефтели рыбные	70	3,59	9,9	20,1	101,3	299
	Лапша отварная с маслом	130	4,28	7,59	28,3	109,5	145
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Кисель с витамином С	180	0,32		32,9	112,5	394
	Итого	680	29,18	27,22	114,35	778,5	
	Булочка «Косичка»	70	4,66	2,82	30,04	170	452
	Кисломолочный напиток	180	5,4	5	9,8	54	
	Итого	250	10,06	7,82	39,84	224	
	Тушеные овощи с мясом	230	5	11,6	20,08	181	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Чай с сахаром	200			10,07	53	420
	Итого	450	6,52	5,15	52,27	286,4	
	Итого за день	1885	54,45	60,71	261,48	1800,3	

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом		150	10,3	13,24	27,9	309	183
Фрукт		125			9,8	74	
Хлеб с маслом и сыром		40/5/10	2,54	6,95	4,35	85,4	3
Чай с сахаром и молоком		180	2,1	1,8	10,07	53	
Итого		505	14,94	21,99	52,12	521,4	
Суп с клецками на говяжьем бульоне с мясом		180	5,16	4,93	32,63	252,7	63
Луковая закуска		50	1,1	1,7	9,15	20	
Бигус с мясом говядины		200	13,5	15,77	34,95	259,15	292
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,6	10	52,4	
Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С		180	0,32		32,9	112,5	394
Итого		680	24,72	24,65	119,53	745,95	
Гребешок с сахаром		70	5,9	3,8	33,9	194	
Молоко кипяченое		180	5	4,8	8,6	41	
Итого		250	10,9	8,6	42,5	235	
Каша гороховая с маслом		250	3,59	6,1	19,36	167	
Хлеб пшеничный		20	1,66	0,6	10	52,4	
Сок		180			10,7	53	
Итого		450	5,25	6,7	47,36	300,4	
Итого за день		1895	55,81	61,19	261,51	1802,75	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Лапшевник с творогом с молочным соусом	170/30	3,9	4,5	24,3	193	100
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Хлеб с маслом	40/5	2,54	6,95	4,35	85,4	
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	3,1	2,06	14,1	44	
	Итого	500	17,34	20,71	43,15	387,8	
	Суп фасолевый на говяжьем бульоне с мясом со сметаной	180	2,22	6,36	25,7	199,1	87
	Свекла отварная	50	0,58		2,32	24	338
	Бефстроганов говяжьей печени	80	12,69	10	10,88	182	299
	Картофельное пюре	130	3,27	11,12	21,8	236,4	339
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	180	0,32		32,9	112,5	394
	Итого	685	24,04	28,98	125,7	915,1	
	Булочка сахарная	70	4,66	2,82	30,4	170	
	Напиток кисломолочный	180	5	4,8	8,6	41	
	Итого	250	9,66	7,62	39	211	
	Рыба порционная	70	3,59	2,09	20,1	101,3	
	Овощной маринад	160	1,43	1,7	12,1	79,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Сок	200			10,07	53	420
	Итого	450	6,52	4,39	52,27	286,4	
	Итого за день	1890	57,56	61,7	260,12	1800,3	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Каша полтавская молочная с маслом	150	4,47	4,9	20,98	291	263
	Бутерброд с сыром	40/10	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	125			9,8	74	
	Чай сладкий с молоком	180	2,1	1,8	10,7	53	
	Итого	505	9,11	13,65	46,23	525,4	
	Суп Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	180	5,9	6,64	15,3	170,56	86
	Морковь отварная	50	0,52	2,34	2,32	24	338
	Биточки из говядины с соусом /каша перловая рассыпчатая	70/130	10,7	12,7	43,17	233,37	321
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Кисель с витамином С	180	0,32		32,9	112,5	508
	Итого	680	22,4	17,86	125,79	701,53	
	Кондитерское изделие	70	2,1	3,65	29,89	191	
	Напиток кисломолочный	180	5,4	5	9,8	54	
	Итого	250	7,5	8,65	39,69	245	
	Капуста тушеная	200	6,6	8,8	21,4	130	362
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,4	
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	Итого	455	16,06	16,6	49,8	328,8	
	Итого за день	1890	55,07	62,08	261,51	1800,73	

	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Итого за весь период 10 дней	18968	552,29	609,39	2635,1	18067,41
Среднее значение за период	1896,8	55,22	60,93	263,51	1806,74