

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 188»

В.В. Герман

Приказ № 126 от

30.05.2024



## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория с 3 лет

на 2023/2024 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		
	Каша дружба на молоке с маслом	155	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	120			9,8	47	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>9,78</b>	<b>14,12</b>	<b>38,54</b>	<b>419,4</b>	
	Суп Свекольник на говяжьем с мясом бульоне 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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25,31</b>	<b>22,78</b>	<b>135,39</b>	<b>795,63</b>	
	Кондитерское изделие	70	2,1	3,65	29,89	191,4	
	Кисломолочный напиток	180	5	4,8	8,6	41	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,1</b>	<b>8,45</b>	<b>38,49</b>	<b>232,4</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>4,9</b>	<b>8</b>	<b>50,2</b>	<b>315</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>54,89</b>	<b>60,55</b>	<b>263,02</b>	<b>1827,83</b>	



День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			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	120			9,8	47	
	Чай сладкий с молоком	180	2,1	1,8	10,07	53	415
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>12,78</b>	<b>14,41</b>	<b>53,55</b>	<b>491,4</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25,31</b>	<b>31,10</b>	<b>131,3</b>	<b>772,5</b>	
					<b>1</b>		
	Кондитерское изделие	70	5,9	3,8	3,9	194	449
	Молоко кипяченое	180	5	54,8	9,8	41	420
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>8,6</b>	<b>42,5</b>	<b>235</b>	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>5,25</b>	<b>7,0</b>	<b>52,36</b>	<b>318,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>54,24</b>	<b>61,11</b>	<b>279,7</b>	<b>1817,5</b>	
					<b>2</b>		

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>16,56</b>	<b>20,71</b>	<b>47,82</b>	<b>455,8</b>	
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
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>24,12</b>	<b>27,42</b>	<b>121,12</b>	<b>845,2</b>	
Булочка домашняя		70	4,66	2,82	30,04	170	452
Напиток кисломолочный		180	5,4	5	9,8	54	
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>10,06</b>	<b>7,82</b>	<b>39,84</b>	<b>224</b>	
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	
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>6,52</b>	<b>4,39</b>	<b>52,27</b>	<b>286,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>	<b>57,26</b>	<b>60,34</b>	<b>261,05</b>	<b>1811,4</b>	

Имя:   
 Фамилия:   
 Возраст: 3-7 лет

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	120			9,8	47	
	Какао с молоком	180	3,1	2,66	11,1	102	415
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,78</b>	<b>17,5</b>	<b>50,28</b>	<b>418,4</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,45</b>	<b>21,28</b>	<b>134,6</b>	<b>983,8</b>	
	Кондитерское изделие	70	3,9	5,2	34,3	116,70	
	Напиток кисломолочный	180	5,4	5	9,8	54	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,94</b>	<b>10,2</b>	<b>44,1</b>	<b>170,7</b>	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>11,33</b>	<b>11,6</b>	<b>32,1</b>	<b>231,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>54,5</b>	<b>60,58</b>	<b>261,08</b>	<b>1803,8</b>	

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	155	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	120			9,8	47	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,58</b>	<b>20,22</b>	<b>45,39</b>	<b>432,8</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25,11</b>	<b>25,76</b>	<b>120,14</b>	<b>811,6</b>	
	Кондитерское изделие	70	2,1	3,65	29,89	191	
	Сок	180			18	81	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>2,1</b>	<b>3,65</b>	<b>47,89</b>	<b>272</b>	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,4</b>	<b>10,76</b>	<b>50,97</b>	<b>286</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>54,09</b>	<b>60,39</b>	<b>264,39</b>	<b>1802,4</b>	

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	120			9,8	47	
	Какао с молоком	180	3,1	2,66	11,1	102	416
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>8,69</b>	<b>20,56</b>	<b>54,02</b>	<b>511,4</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>29,18</b>	<b>27,22</b>	<b>114,35</b>	<b>778,5</b>	
	Булочка «Косичка»	70	4,66	2,82	30,04	170	452
	Кисломолочный напиток	180	5,4	5	9,8	54	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,06</b>	<b>7,82</b>	<b>39,84</b>	<b>224</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>6,52</b>	<b>5,15</b>	<b>52,27</b>	<b>286,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>54,45</b>	<b>60,71</b>	<b>261,48</b>	<b>1800,3</b>	



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		
			Б	Ж	У		
	Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом	150	10,3	13,24	27,9	309	183
	Фрукт	120			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	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>14,94</b>	<b>21,99</b>	<b>52,12</b>	<b>521,4</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>24,72</b>	<b>24,65</b>	<b>119,53</b>	<b>745,95</b>	
	Кондитерское изделие	70	5,9	3,8	33,9	194	
	Молоко кипяченое	180	5	4,8	8,6	41	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>8,6</b>	<b>42,5</b>	<b>235</b>	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>5,25</b>	<b>6,7</b>	<b>47,36</b>	<b>300,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>55,81</b>	<b>61,19</b>	<b>261,51</b>	<b>1802,75</b>	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	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	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,34</b>	<b>20,71</b>	<b>43,15</b>	<b>387,8</b>	
	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	15	1,5	0,6	10	52,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	180	0,32		32,9	112,5	394
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>24,04</b>	<b>28,98</b>	<b>125,7</b>	<b>915,1</b>	
	Булочка сахарная	70	4,66	2,82	30,4	170	
	Напиток кисломолочный	180	5	4,8	8,6	41	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,66</b>	<b>7,62</b>	<b>39</b>	<b>211</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>6,52</b>	<b>4,39</b>	<b>52,27</b>	<b>286,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>57,56</b>	<b>61,7</b>	<b>260,12</b>	<b>1800,3</b>	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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	120			9,8	74	
	Чай сладкий с молоком	180	2,1	1,8	10,7	53	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>9,11</b>	<b>13,65</b>	<b>46,23</b>	<b>525,4</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,4</b>	<b>17,86</b>	<b>125,79</b>	<b>701,53</b>	
	Кондитерское изделие	70	2,1	3,65	29,89	191	
	Напиток кисломолочный	180	5,4	5	9,8	54	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>8,65</b>	<b>39,69</b>	<b>245</b>	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>16,06</b>	<b>16,6</b>	<b>49,8</b>	<b>328,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>55,07</b>	<b>62,08</b>	<b>261,51</b>	<b>1800,73</b>	

	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