

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 | |
| | Итого | 500 | 9,78 | 14,12 | 38,54 | 419,4 | |
| | 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 |
| | 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: 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 |
| | Итого | 505 | 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 | |
| | | | | | 1 | | |
| | Кондитерское изделие | 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 | 1885 | 54,24 | 61,11 | 279,7 | 1817,5 | |
| | | | | | 2 | | |

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 |
| 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 | |

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 |
| | Итого | 500 | 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 | 1885 | 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 | 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 | |
| | 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 | 120 | | | 9,8 | 47 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,66 | 11,1 | 102 | 416 |
| | Итого | 500 | 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 | 1880 | 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 | | |
| | | | 10,3 | 13,24 | 27,9 | 309 | 183 |
| | Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом | 150 | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | Кондитерское изделие | 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

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Лапшевник с творогом и 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 | 15 | 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 | 1885 | 57,56 | 61,7 | 260,12 | 1800,3 | |

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 | |
| | Итого | 500 | 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 | 1885 | 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 |