

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 188»

В.В. Герман

Приказ №174 от 30.10.2023



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория с Злет

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша дружба на сухом молоке с маслом	250	4,14	5,11	20,09	290	189
	хлеб с маслом	45/6	2,54	6,95	4,35	85,40	3
	Кофейный напиток с сахаром	200	3,1	2,06	14,10	44	411
	Итого	501	9,78	14,12	38,54	419,4	
	Суп Свекольник на говяжьем бульоне с тертым яйцом	200	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	700	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	1901	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		
Каша овсяная на молоке с маслом		180	10,24	7,46	29,33	306	181
Хлеб с маслом		35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	
Фрукт		100			9,8	47	
Чай сладкий с молоком		180			10,07	53	415
Итого		501	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	131,31	772,5	
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		1881	54,24	61,11	279,72	1817,5	

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		
	Кулеш пшеничный молочный с маслом	200	3,14	4,5	28,97	261	181
	Хлеб с маслом	40/6	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	501	16,58	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	1891	57,28	60,34	261,05	1811,4	

День: Пятница

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 ячневая молочная с маслом сладкая	180	6,14	7,89	25,03	194	182
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	
	Фрукт	100			9,8	47	
	Какао с молоком	180	3,1	2,66	11,1	102	415
	Итого	501	11,78	17,5	50,28	418,4	
	Суп вермишелевый на говяжьем бульоне с мясом	200	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	700	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	1906	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		
			Б	Ж	У		
	Каша манная на сухом молоке с маслом	200	3,14	4,01	26,54	238	191
	Хлеб с маслом	40/6	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Кофейный напиток с сахаром	200	3,1	2,06	14,1	44	411
	Итого	450	16,58	20,22	45,39	432,8	
	Суп Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	5,62	5,26	15,31	171	91
	Луковая закуска	50	0,58		2,32	24	427
	Плов с мясом курицы	200	13,63	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	700	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	235/15	3,4	5,16	31,17	179,6	284
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52,4	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	Итого	450	10,3	10,76	50,97	286	
	Итого за день	1846	54,09	60,39	264,39	1802,4	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Творожено-манная запеканка с молочным сладким соусом	170/20	3,05	10,91	28,77	250	251
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	180			9,8	47	
	Какао с молоком	180	3,1	2,66	11,1	102	416
	Итого	509	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	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	1889	54,45	60,71	261,48	1800,3	

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом	180	12,4	15,04	27,9	309	183
	Фрукт	100			9,8	74	
	Хлеб с маслом	35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Чай с сахаром и молоком	180			10,07	53	
	Итого	501	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	240	3,59	6,1	19,36	167	
	Хлеб пшеничный	30	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	1891	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		
			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	45	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	690	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		
	Каша полтавская молочная с маслом	180	6,57	6,7	20,98	291	263
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	100			9,8	74	
	Чай сладкий с молоком	180			10,7	53	
	Итого	450	9,11	13,65	46,23	525,4	
	Суп Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	200	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	700	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	1846	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