

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №188»  
В.В. Герман



30.10.23

## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория до Злет

на 2023/2024 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад №188»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Каша дружбы на сухом молоке с маслом		200	3,10	3,08	25,42	237	189
Хлеб с маслом		40/5	2,54	6,92	4,35	85,40	3
Кофейный напиток с сахаром		180	2,7	2,06	11,10	44	411
<b>Итого</b>		<b>425</b>	<b>16,14</b>	<b>19,26</b>	<b>41,27</b>	<b>431,8</b>	
Суп Свекольник на говяжьем бульоне с тертым яйцом		150	3,17	5,72	10,56	165,15	72
Морковь отварная		40	0,46	0,9	1,85	12,5	427
«Гнездо кукушки» из говядины с тертым яйцом		50	6,98	4,02	15,07	144,06	293
Лапша отварная с маслом		110	3,01	3,82	26,93	140,68	335
Хлеб ржаной		40	2,37	0,48	12,68	72,4	
Компот из сухофруктов с витамином С, с сахаром		150	0,26		22,41	77,08	394
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>16,25</b>	<b>14,04</b>	<b>89,51</b>	<b>611,87</b>	
Кондитерское изделие		40	2,22	2,97	22,34	86,05	
Кисломолочный напиток		160	4,44	4,55	7,46	36,44	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>6,66</b>	<b>7,52</b>	<b>29,8</b>	<b>122,49</b>	
Каша гречневая с маслом		200	2,72	5,92	14,5	100,44	167
Хлеб пшеничный		20	1,66	0,6	10	52,40	
Сок		180			10,7	53	411
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>4,38</b>	<b>6,52</b>	<b>42,5</b>	<b>233,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>43,43</b>	<b>47,34</b>	<b>203,07</b>	<b>1400</b>	

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Творожено-манный пудинг с молочным сладким соусом	140/11	2,67	4,94	14,26	217,89	251
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,40	
	Какао с молоком	160	2,58	2,21	9,24	54,99	416
	Фрукт	100			9,8	47	
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>7,79</b>	<b>14,1</b>	<b>37,65</b>	<b>405,28</b>	
	Суп Московский со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	150	6,91	10,82	20,79	102,48	86
	Свекла отварная	40	0,88		7,39	16	338
	Биточки из рыбы	50	2,09	1,9	14,3	84,41	299
	Каша пшеничная	110	2,33	3,87	20,04	141,2	143
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	394
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>20,63</b>	<b>22,81</b>	<b>88,81</b>	<b>600,2</b>	
	Булочка витая	40	2,66	1,61	21,94	97,14	452
	Кисломолочный напиток	160	4,52	4,8	8,07	48	418
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>6,41</b>	<b>30,01</b>	<b>145,14</b>	
	Капуста тушеная с маслом	180	10,21	8,12	12,86	234	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,40	
	Чай с сахаром	200	0,9		10,07	53	420
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>6,98</b>	<b>3,88</b>	<b>46,73</b>	<b>249,44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1592</b>	<b>42,5</b>	<b>47,1</b>	<b>203,2</b>	<b>1400,06</b>	

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша овсяная на молоке с маслом	150	7,86	7,71	19,31	264,5	181
	Хлеб с маслом	35/5	2,54	6,92	4,35	85,40	
	Фрукт	100			9,8	47	
	Чай сладкий с молоком	160			9,24	45,99	415
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>14,63</b>	<b>42,7</b>	<b>442,89</b>	
	Суп Щи на курином бульоне со сметаной	150	7,74	4,41	15,01	155,76	62
	Луковая закуска	40	0,88	1,5	6,32	16	427
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	9,88	15,72	49,83	276,51	
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Чай сладкий	150			9,24	45,99	394
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>20,87</b>	<b>22,11</b>	<b>93,08</b>	<b>566,66</b>	
	Кондитерское изделие	40	2,17	0,95	18,15	102,98	449
	Молоко кипяченое	160	4,4	4,65	7,45	36,44	420
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,57</b>	<b>5,6</b>	<b>25,61</b>	<b>139,42</b>	
	Морковно-твороженная запеканка с повидлом	140/50	2,64	4,49	14,26	117,89	250
	Хлеб пшеничный	30	1,76	0,65	10,2	52,45	
	Сок	180			18	81	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>4,4</b>	<b>5,14</b>	<b>42,46</b>	<b>251,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>42,24</b>	<b>47,48</b>	<b>203,85</b>	<b>1400,31</b>	

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Кулеш пшеничный молочный с маслом		150	2,1	2,92	21,72	195,75	182
Хлеб с маслом		40/5	2,54	6,92	4,35	85,40	3
Яйцо отварное		55	7,8	7,2	0,4	65,4	
Кофейный напиток с сахаром и молоком		150	2,7	2,06	11,10	44	411
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>15,14</b>	<b>19,1</b>	<b>37,57</b>	<b>390,55</b>	
Суп гороховый на говяжьем бульоне с мясом		150	1,17	3,6	25,84	155,82	93
Свекла отварная		40	0,88		7,39	16	338
Суфле из говяжьего сердца		50	6,93	6,25	6,8	113,75	299
Картофельное пюре		110	2,39	6,15	15,9	173,4	339
Хлеб ржаной		40	2,37	0,48	12,68	72,4	
Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С		150	0,26		22,41	77,08	394
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>14</b>	<b>16,48</b>	<b>91,02</b>	<b>608,45</b>	
Булочка домашняя		40	2,66	1,61	21,94	97,14	452
Напиток кисломолочный		160	4,52	4,8	8,07	48	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>7,18</b>	<b>6,41</b>	<b>30,01</b>	<b>145,14</b>	
Рыба порционная		50	2,09	1,9	14,3	84,41	
Тушеные овощи		150	2,19	3,41	10,08	66,41	
Хлеб пшеничный		20	1,66	0,6	10	52,40	
Сок		180			10,07	53	
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>5,94</b>	<b>5,91</b>	<b>44,45</b>	<b>256,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>43,26</b>	<b>47,9</b>	<b>203,05</b>	<b>1400,36</b>	



День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1-3 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	160	3,11	5,94	22,52	171,66	182
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,40	
	Фрукт	100			9,8	47	
	Какао с молоком	150	2,58	2,21	9,24	54,99	415
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>8,23</b>	<b>15,1</b>	<b>45,91</b>	<b>359,05</b>	
	Суп вермишелевый на говяжьем бульоне с мясом	150	2,88	3,57	11,28	171	88
	Морковь отварная	40	0,46	0,9	1,85	12,5	136
	Гуляш из говядины	50	6,89	4,02	15,07	144,06	293
	Каша пшенная	110	2,33	3,87	20,04	141,2	179
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	394
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,14</b>	<b>12,84</b>	<b>88,33</b>	<b>638,51</b>	
	Кондитерское изделие	40	2,22	2,97	22,34	86,05	
	Напиток кисломолочный	160	4,52	4,8	8,07	48	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>7,77</b>	<b>30,41</b>	<b>134,05</b>	
	Рагу овощное	140	2,72	4,1	10,02	70,44	
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,6	10	52,40	
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,18</b>	<b>11,9</b>	<b>38,42</b>	<b>269,24</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1591</b>	<b>42,29</b>	<b>47,61</b>	<b>203,07</b>	<b>1400,85</b>	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1-3 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	150	2,35	3	27,15	178,5	191
	Хлеб с маслом	40/5	2,54	6,92	4,35	85,40	3
	Кофейный напиток с сахаром	150	2,7	2,06	11,10	44	411
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>15,39</b>	<b>19,18</b>	<b>43</b>	<b>373,3</b>	
	Суп Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	4,47	5,49	18,87	168,25	91
	Луковая закуска	40	0,88		7,39	16	427
	Плов с мясом курицы	160	8,89	8,42	30,27	307,66	103
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150	0,26		22,41	77,08	394
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,8</b>	<b>14,39</b>	<b>91,55</b>	<b>549,39</b>	
	Кондитерское изделие	40	2,22	2,97	22,34	86,05	
	Сок	180			18	81	
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>2,22</b>	<b>2,97</b>	<b>40,34</b>	<b>167,05</b>	
	Свекла тушеная с изюмом	210/10	2,72	4,96	4,76	143,68	284
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,4	
	Чай сладкий	160			10,7	53	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,38</b>	<b>10,56</b>	<b>28,86</b>	<b>246,08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>43,79</b>	<b>47,1</b>	<b>203,75</b>	<b>1400,82</b>	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Творожено-манная запеканка с молочным сладким соусом	140/11	2,64	4,49	14,26	217,89	251
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	100			9,8	47	
	Какао с молоком	160	2,58	2,21	9,24	54,99	416
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>7,76</b>	<b>13,65</b>	<b>37,65</b>	<b>432,28</b>	
	Суп Полевой на курином бульоне с мясом курицы	150	11,44	10,9	27,9	190,07	80
	Морковь отварная	40	0,46	0,9	1,85	12,5	136
	Тефтели рыбные	50	5,26	6,07	4,7	130	299
	Лапша отварная с маслом	110	1,71	5,56	15,75	133	145
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	394
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,47</b>	<b>23,9</b>	<b>90,29</b>	<b>531,72</b>	
	Булочка «Косичка»	40	2,66	1,61	21,94	97,14	452
	Кисломолочный напиток	160	4,4	4,55	7,46	36,44	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,06</b>	<b>6,16</b>	<b>29,4</b>	<b>133,58</b>	
	Тушеные овощи	150	1,43	1,7	12,1	112,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,4	
	Чай с сахаром	180			10,07	53	420
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>6,08</b>	<b>4,2</b>	<b>46,47</b>	<b>302,73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1591</b>	<b>42,28</b>	<b>47,91</b>	<b>203,81</b>	<b>1400,31</b>	



День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(г)	Б	Ж		
			Б	Ж	У		
	Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом	160	7,33	7,86	23,02	259,14	182
	Фрукт	100			9,8	47	
	Хлеб с маслом	35/5	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Чай сладкий с молоком	150			9,24	45,99	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,79</b>	<b>17,32</b>	<b>46,41</b>	<b>437,53</b>	
	Суп с клецками на говяжьем бульоне с мясом	150	5,32	4,89	22,86	217,76	63
	Луковая закуска	40	0,88	1,5	6,32	16	
	Бигус с мясом говядины	180	11,04	12,18	38,41	218,03	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,68	74,2	
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150	0,26		22,41	77,08	394
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,32</b>	<b>18,67</b>	<b>89,51</b>	<b>572,35</b>	
	Кондитерское изделие	40	2,17	0,95	18,15	102,98	
	Молоко кипяченое	160	4,4	4,55	7,46	36,44	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,57</b>	<b>5,16</b>	<b>25,61</b>	<b>139,42</b>	
	Каша гороховая с маслом	190	2,64	4,49	14,26	117,89	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,6	10	52,4	
	Сок	180			10,7	53	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>4,3</b>	<b>5,09</b>	<b>42,26</b>	<b>251,29</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>42,98</b>	<b>47,18</b>	<b>203,79</b>	<b>1400,59</b>	

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Лапшевник с творогом с молочным соусом	150/30	1,9	2,92	25,47	182,25	100
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Хлеб	35	2,54	6,95	4,35	85,4	
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	180	2,79	2,06	11,1	44	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,03</b>	<b>19,13</b>	<b>41,32</b>	<b>377,05</b>	
	Суп Фасолевый на говяжьем бульоне со сметаной	150	2,6	4,02	18,91	180,61	87
	Свекла отварная	40	0,88		7,39	16	338
	Бефстроганов говяжьей печени	50	6,93	6,25	6,8	113,75	299
	Картофельное пюре	110	2,39	6,15	15,9	173,4	339
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,48	12,68	72,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром, с витамином С	150	0,26		22,41	77,08	394
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>16,9</b>	<b>84,09</b>	<b>633,24</b>	
	Булочка сахарная	40	2,66	1,61	21,94	97,14	
	Напиток кисломолочный	160	4,4	4,55	7,46	36,44	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,06</b>	<b>6,16</b>	<b>29,4</b>	<b>133,58</b>	
	Рыба порционная	50	2,09	1,9	14,3	84,41	
	Овощной маринад	150	2,43	4,41	12,1	66,41	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,4	
	Сок	180			10,07	53	420
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>6,18</b>	<b>6,91</b>	<b>446,47</b>	<b>256,22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>43,67</b>	<b>49,1</b>	<b>203,28</b>	<b>1400,09</b>	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша полтавская молочная с маслом	160	2,57	2,77	12,39	189,49	263
	Бутерброд с сыром	35/6	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	100			9,8	47	
	Чай сладкий с молоком	150			9,24	54,99	
	<b>Итого</b>	<b>451</b>	<b>7,69</b>	<b>11,93</b>	<b>35,78</b>	<b>376,88</b>	
	Суп Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	150	4,1	5,98	16,47	188	
	Морковь отварная	40	0,46	0,9	1,85	12,5	
	Биточки из говядины с соусом/ Каша перловая рассыпчатая	50/110	8,75	10,27	41,4	264,57	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,21</b>	<b>17,54</b>	<b>99,81</b>	<b>631,22</b>	
	Кондитерское изделие	40	2,22	2,97	22,34	86,05	
	Напиток кисломолочный	160	4,52	4,8	8,07	48	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>7,77</b>	<b>30,41</b>	<b>134,05</b>	
	Капуста тушеная	150	2,25	2,27	9,59	60,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,4	
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,04	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>11,71</b>	<b>10,07</b>	<b>37,99</b>	<b>258,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1616</b>	<b>42,35</b>	<b>47,31</b>	<b>203,99</b>	<b>1400,65</b>	

	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Итого за весь период 10 дней	15845	428,76	476,03	2034,86	14004,04
Среднее значение за период	1584,5	42,786	47,603	203,486	1400,404