

УТВЕРЖДЕНО



Приказ МБДОУ «Детский сад №41»

№ 8 от «09» января 2023г.

ОСНОВНОЕ

организованное меню

для детей

в возрасте от 1 года до 3 лет

с 11 часовым пребыванием

в МБДОУ «Детский сад № 41»

г. Новосибирск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша гречневая с маслом и сахаром	130	4,46	3,61	23,05	142,41	297
	Какао со сгущенным молоком	180	3,1	3,2	11,18	143,2	693
	Булка с маслом и сыром	50/7/12	3,85	2,91	23,42	129,44	3
Итого за завтрак		375	11,41	9,72	57,65	415,05	
2-ой завтрак:	Сок	130	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		130	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Салат из вареной свеклы с зелёным горошком	40	1,06	2,07	5,85	46,15	53
	Суп рыбный	180	3,3	0,78	21,53	106,67	396
	Гуляш из печени.	60	16,4	6,2	1,8	123,4	437
	Рожки отварные	120	4,31	3,7	24,56	149,5	425
	Компот из кураги	180	0,57	0	16,03	66	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		620	27,28	13,23	83,13	556,04	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная манная	150	4,49	5,09	17,71	152,29	256
	Чай с лимоном	180	0,04	0	10,1	41	501
	Печенье	30	0,63	0,37	13,54	106,2	604
Итого за уплотнённый полдник		360	5,16	5,46	41,35	299,49	
Итого за первый день			43,85	28,41	195,26	1330,38	

День 2							
Завтрак:	Запеканка творожно-рисовая	130	17,1	18,7	26,8	206,9	366
	Кофейный напиток с молоком	180	5,2	5,6	23,9	167,8	692
	Булка	30	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		340	23,96	24,58	67,92	452,74	
2-ой завтрак:	Сок	130	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		130	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Помидор свежий (порционно).	40	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп- вермишелевый с мясом	180	11,6	11,4	18,9	202,3	147
	Плов перловый с куриной грудкой	180	25,38	21,25	44,61	271,6	304
	Компот из изюма и груш	180	0,2	0	17,24	69	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		620	39,48	33,25	96,39	620,42	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная пшённая	150	9,5	9,6	44,1	125,3	168
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	30	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за уплотнённый полдник		360	11,56	9,88	76,72	266,34	
Итого за второй день			43,85	67,71	254,16	1399,3	

День 3							
Завтрак:	Омлет на молоке	110	5,2	4,7	1,6	68,7	340
	Какао на молоке	180	5,5	5,9	23	168,5	692
	Булка	45	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		335	12,36	10,88	41,82	388,95	
2-ой завтрак:	Сок	130	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		130	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Винегрет	40	3,2	5,3	18,7	136,2	71
	Щи с мясом кур и сметаной	180	4,18	5,89	4,96	108,57	144
	Рис отварной	120	3	0,4	32	143,9	297
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Рыбная котлета	60	18,9	10,2	5,6	188,1	388
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,6	58,1	639
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		650	34,42	26,82	101,52	784,79	
Уплотнённый полдник:	Каша геркулесовая молочная	150	4,77	5,82	16,5	137	170
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
	Плюшка с сахаром	100	8,1	5,9	57,1	213,6	766
Итого за уплотнённый полдник		430	13,27	11,72	89	413,6	
Итого за третий день			60,05	49,42	245,47	1647,14	

День 4							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	150	4,67	4,88	19,75	141	170
	Чай с лимоном	180	0,04	0	10,1	41	501
	Булка	25	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		355	6,37	5,16	47,07	260,04	
2-ой завтрак:	Сок	145	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		145	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Салат из сельдь с луком	40	2,3	5,92	0,25	63,48	8
	Рассольник с мясом кур и сметаной	180	3,23	6,8	7	102,12	73
	Картофельное пюре	120	3,8	5,8	25,7	168,9	321
	Куриный биточек	60	14,8	23,9	5,6	285,3	498
	Компот из яблок и чернослива	180	0,2	0	17,24	69	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		620	24,33	42,42	55,79	688,8	
Уплотнённый полдник:	Творожный пудинг с рисом	130	20,3	14	30,2	243	236
	Кисель	180	0	0	29	122	516
	Булка	25	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за уплотнённый полдник		335	21,96	14,28	76,42	443,04	
Итого за четвёртый день			52,66	61,86	192,41	1451,68	

День 5							
Завтрак:	Омлет на молоке	110	5,2	4,7	1,6	68,7	340
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	50	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		340	7,26	4,98	34,22	209,74	
2-ой завтрак:	Сок	155	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		155	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Помидор свежий (порционно).	40	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Свекольник на мясном бульоне.	180	2,4	2,7	17,2	103,7	109
	Капуста тушёная с мясом.	180	14	12,4	9,1	205,3	214
	Компот из чернослива	180	0,28	0	16,92	69	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		620	18,98	15,7	58,86	455,52	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная кукурузная	150	7,8	9,3	46,3	300	271
	Коржик молочный	60	4,79	5,45	24,24	176	446
	Кисель	180	0	0	29	122	516
Итого за уплотнённый		390	12,59	14,75	99,54	598	
Итого за пятый день			38,83	35,43	205,75	1323,06	

День 6							
Завтрак:	Вермишель с сыром	130	7,1	3,4	30,7	181,7	333
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,9	2	29,2	142,5	692
	Булка с маслом	55/6	1,48	4,99	13,8	106,03	1
Итого за завтрак		310	10,48	10,39	73,7	430,23	
2-ой завтрак:	Сок	155	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		155	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Салат из варёной свёклы с растительным маслом	40	1,06	2,07	5,85	46,15	53
	Суп гороховый с мясом	180	16,6	8	29,9	257,7	139
	Суфле из печени	60	17,3	7,2	0,8	157,4	439
	Рис отварной	120	3	0,4	32	143,9	297
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,6	58,1	639
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		650	41,46	22,22	95,45	748,85	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная гречневая	130	5,16	5,26	18,2	141	170
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
	Вафли	30	0,68	0,4	14,58	91,51	603
Итого за уплотнённый полдник		340	6,24	5,66	48,18	295,51	
Итого за шестой день			58,18	38,27	230,46	1534,39	

День 7							
Завтрак:	Запеканка творожная	130	17,1	18,7	26,8	344,8	366
	Какао на молоке	180	2,2	2,3	28,3	143,2	693
	Булка	28	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		338	20,96	21,28	72,32	566,04	
2-ой завтрак:	Сок	155	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		155	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Огурец свежий (порционно)	40	0,33	0,06	1,14	7	16
	Щи с мясом кур	180	4,18	5,89	4,96	108,57	144
	Картофельное пюре	120	3,8	5,8	25,7	168,9	321
	Тефтели из курицы	60	9,8	9,77	4,14	143,69	463
	Компот из изюма	180	0,2	0	17,24	69	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		620	19,95	22	66,54	561,48	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная пшеничная	150	4,86	4,86	20,32	145	262
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	28	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за уплотнённый полдник		358	6,92	5,14	52,94	286,04	
Итого за седьмой день			47,83	48,42	204,93	1473,36	

День 8							
Завтрак:	Каша молочная манная	150	4,49	5,09	17,71	135	256
	Кофейный напиток с молоком	180	5,2	5,6	23,9	167,8	692
	Булка	55	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		385	11,35	10,97	58,83	380,84	
2-ой завтрак:	Сок	160	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		160	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Салат из варёной свёкы с растительным маслом	40	1,06	2,07	5,85	46,15	53
	Суп "полевой" с мясом.	180	3,6	6,86	8,25	109,14	107
	Рожки отварные	110	5,6	4,2	36	204,3	205
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Суфле рыбное	60	15,9	5,4	1,5	116,7	400
	Компот из кураги и апельсинов	180	0,2	0	17,24	69	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		640	31,5	23,56	94,5	695,21	
Уплотнённый полдник:	Овощное рагу	130	8,21	8,46	13,08	167	137
	Плюшка с сахаром	100	8,1	5,9	57,1	213,6	766
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
Итого за уплотнённый полдник		410	16,71	14,36	85,58	443,6	
Итого за восьмой день			59,56	48,89	252,04	1579,45	

День 9							
Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150	4,26	5,2	17,99	135	266
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	27	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за завтрак		357	6,32	5,48	50,61	276,04	
2-ой завтрак:	Сок	145	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		145	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Огурец свежий (порционно)	40	1,1	0,2	3,8	22	71
	Свекольник с мясом и сметаной	180	3,46	4,43	7,22	82,59	107
	Каша гречневая	110	5,4	1,5	24,6	133,1	297
	Куриный биточек	60	14,8	23,9	5,6	285,3	498
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Компот из чернослива и груш	180	0,2	0	17,24	69	376
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		640	30,1	35,06	84,12	741,91	
Уплотнённый полдник:	Лапшевник творогом	130	15,7	7,06	40,44	285,98	132
	Кисель	180	0	0	29	122	516
	Булка	27	1,66	0,28	17,22	78,04	122
Итого за уплотнённый полдник		337	15,7	7,06	69,44	407,98	
Итого за девятый день			52,12	47,6	217,3	1485,73	

День 10							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная	150	7,8	9,3	46,3	300	271
	Какао на молоке	180	2,2	2,3	28,3	143,2	693
	Булка с маслом и сыром	45/5/8	3,85	2,91	23,42	129,44	3
Итого за завтрак		330	13,85	14,51	98,02	572,64	
2-ой завтрак:	Сок	155	0	0	13,13	59,8	537
Итого за 2-ой завтрак		155	0	0	13,13	59,8	
Обед:	Помидор свежий (порционно)	40	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп с "клёцками" и куриным мясом.	180	3,9	4,09	8,18	104,13	108
	Рис отварной	110	3	0,4	32	143,9	297
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Рыбная котлета	60	18,9	10,2	5,6	188,1	388
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,6	58,1	639
	Хлеб	40	1,64	0,48	13,36	64,32	123
Итого за обед		640	31,6	19,84	88,32	657,35	
Уплотнённый полдник:	Салат овощной	130	0,8	4,12	5,04	61	82
	Пирожок с повидлом	100	3,45	1,4	33,33	159,6	454
	Чай	180	0,4	0	15,4	63	685
Итого за уплотнённый полдник		410	4,25	5,52	38,37	220,6	
Итого за десятый день			49,7	39,87	237,84	1510,39	