



УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад №41»

№ 8 от « 09 » января 2023г.

ОСНОВНОЕ
организованное меню
для детей
в возрасте от 3 до 7 лет
с 11 часовым пребыванием
в МБДОУ «Детский сад № 41»

г. Новомосковск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	5,4	5,5	29,5	180,8	297
	Какао со сгущенным молоком	200	3,3	3,9	12,3	143,2	693
	Булка с маслом и сыром	70/10/13	11,4	24,74	26,76	281,37	3
Итого за завтрак		375	20,1	34,14	68,56	605,37	
2-ой завтрак:	Сок	150	0	0	15,15	69	537
Итого за 2-ой завтрак		150	0	0	15,15	69	
Обед:	Салат из вареной свеклы с зелёным горошком	60	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Суп рыбный	200	6,9	2,8	22,6	108,3	396
	Гуляш из печени.	80	18,61	4,81	10,4	151,4	437
	Рожки отварные	150	10,16	6,79	48,91	186	425
	Компот из кураги	200	0,73	0	20,67	85	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		730	40,35	19,12	126,57	685	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная манная	150	6,24	7,05	25,25	188	256
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,12	54	501
	Печенье	30	0,63	0,37	13,54	106,2	604
Итого за уплотнённый полдник		380	6,91	7,42	51,91	348,2	
Итого за первый день			67,36	60,68	262,19	1707,57	

День 2							
Завтрак:	Запеканка творожно-рисовая	150	17,2	18,7	30	358,5	366
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	5,6	23,9	167,8	692
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за завтрак		386	24,7	24,9	70,6	615,9	
2-ой завтрак:	Сок	160	0	0	16,16	73,6	537
Итого за 2-ой завтрак		160	0	0	16,16	73,6	
Обед:	Помидор свежий (порционно).	60	1,03	7,18	3,55	85,37	71
	Суп- вермишелевый с мясом	200	11,6	11,4	18,9	202,3	147
	Плов перловый с куриной грудкой	230	26,33	22,25	45,61	281,37	304
	Компот из изюма и груш	200	0,23	0	20,56	82	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		730	41,49	41,43	105,32	732,44	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная пшённая	200	9,5	9,6	44,1	125,3	168
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за уплотнённый полдник		436	12,2	10,2	76,2	277,9	
Итого за второй день			67,36	76,53	268,28	1699,84	

День 3							
Завтрак:	Омлет на молоке	130	7,66	9,36	1,4	120	340
	Какао на молоке	200	5,5	5,9	23	168,5	692
	Булка	72	4,6	1,2	33,4	179,2	122
Итого за завтрак		402	17,76	16,46	57,8	528,5	
2-ой завтрак:	Сок	140	0	0	14,14	64,4	537
Итого за 2-ой завтрак		140	0	0	14,14	64,4	
Обед:	Винегрет	60	8,1	7,8	18,7	152,3	71
	Щи с мясом кур и сметаной	200	5,62	7,01	6,6	134,97	144
	Рис отварной	150	3,01	3,9	36	155,86	297
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Рыбная котлета	80	22,35	3,11	5,96	196,31	388
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	15,3	63,25	639
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		760	45,4	26,97	111,56	869,69	
Уплотнённый полдник:	Каша геркулесовая молочная	200	6,62	8,11	23,39	163,2	170
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
	Плюшка с сахаром	100	8,1	5,9	57,1	213,6	766
Итого за уплотнённый полдник		500	15,12	14,01	95,89	439,8	
Итого за третий день			78,28	57,44	279,39	1902,39	

День 4							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	6,38	6,75	27,38	195	170
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,12	54	501
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за завтрак		436	8,72	7,35	57,2	338,6	
2-ой завтрак:	Сок	175	0	0	17,68	80,5	537
Итого за 2-ой завтрак		175	0	0	17,68	80,5	
Обед:	Салат из сельдь с луком	60	2,76	7,1	0,3	76,18	8
	Рассольник с мясом кур и сметаной	200	4,23	7,81	9,53	125,33	73
	Картофельное пюре	150	4,3	6,6	28,6	188,3	321
	Куриный биточек	80	16,3	26,5	6,7	296,3	498
	Компот из яблок и чернослива	200	0,23	0	20,56	82	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		730	27,82	48,01	65,69	768,11	
Уплотнённый полдник:	Творожный пудинг с рисом	150	23,2	16	32,6	256	236
	Кисель	200	0,1	0	29,3	126,3	516
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за уплотнённый полдник		386	25,6	16,6	78,6	471,9	
Итого за четвёртый день			62,14	71,96	219,17	1659,11	

День 5							
Завтрак:	Омлет на молоке	130	7,66	9,36	1,4	120	340
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	72	4,6	1,2	33,4	179,2	122
Итого за завтрак		402	12,66	10,56	50,2	362,2	
2-ой завтрак:	Сок	170	0	0	17,17	78,2	537
Итого за 2-ой завтрак		170	0	0	17,17	78,2	
Обед:	Помидор свежий (порционнo).	60	1,03	7,18	3,55	85,37	71
	Свекольник на мясном бульоне.	200	3,46	4,43	17,23	104,3	109
	Капуста тушёная с мясом.	230	17,46	42,06	10,44	289,3	214
	Компот из чернослива	200	0,32	0	21,06	86	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		730	24,57	54,27	68,98	646,37	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная кукурузная	200	9,3	5,7	39	303,6	271
	Коржик молочный	100	4,79	5,45	24,24	176	446
	Кисель	200	0,1	0	29,3	126,3	516
Итого за уплотнённый		500	14,19	11,15	92,54	605,9	
Итого за пятый день			51,42	75,98	228,89	1692,67	

День 6							
Завтрак:	Вермишель с сыром	150	10,16	6,79	48,91	286	333
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,9	2	29,2	142,5	692
	Булка с маслом	63/8	2,04	6,88	19,02	146,15	1
Итого за завтрак		350	14,1	15,67	97,13	574,65	
2-ой завтрак:	Сок	185	0	0	18,69	85,1	537
Итого за 2-ой завтрак		185	0	0	18,69	85,1	
Обед:	Салат из варёной свёклы с растительным маслом	60	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Суп гороховый с мясом	200	16,6	8	29,9	257,7	139
	Суфле из печени	80	19,2	9,3	1,2	163,9	439
	Рис отварной	150	3,01	3,9	36	155,86	297
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	15,3	63,25	639
Итого за обед	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
		760	44,48	29,87	101,99	799,21	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная гречневая	150	5,16	5,26	18,2	238,9	170
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
	Вафли	30	0,68	0,4	14,58	91,51	603
Итого за уплотнённый полдник		380	6,24	5,66	48,18	393,41	
Итого за шестой день			64,82	51,2	265,99	1852,37	

День 7							
Завтрак:	Запеканка творожная	130	21,66	20,79	18,34	347,11	366
	Какао на молоке	200	5,5	5,9	23	168,5	692
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за завтрак		366	29,46	27,29	58,04	605,21	
2-ой завтрак:	Сок	165	0	0	16,69	69,1	537
завтрак		165	0	0	16,69	69,1	
Обед:	Огурец свежий (порционно)	60	1,1	0,2	3,8	22	16
	Щи с мясом кур	200	5,62	7,01	6,6	134,97	144
	Картофельное пюре	150	4,3	6,6	28,6	188,3	321
	Тефтели из курицы	80	15,3	15,1	11,4	242,7	463
	Компот из изюма	200	0,23	0	20,56	82	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		730	28,85	29,51	87,66	751,37	
Уплотнённый полдник:	Каша молочная пшеничная	200	6,64	6,72	28,19	199	262
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за уплотнённый полдник		436	9,34	7,32	60,29	351,6	
Итого за седьмой день			67,65	64,12	222,68	1777,28	

День 8							
Завтрак:	Каша молочная манная	200	6,24	7,05	25,25	188	256
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	5,6	23,9	167,8	692
	Булка	72	4,6	1,2	33,4	179,2	122
Итого за завтрак		472	16,04	13,85	82,55	535	
2-ой завтрак:	Сок	170	0	0	17,17	78,2	537
Итого за 2-ой завтрак		170	0	0	17,17	78,2	
Обед:	Салат из варёной свёклы с растительным маслом	60	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Суп "полевой" с мясом.	200	4,7	7,99	11,58	137,03	107
	Рожки отварные	150	10,16	6,79	48,91	186	425
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Суфле рыбное	80	16	5,4	2,6	118	400
	Компот из кураги и апельсинов	200	0,73	0	20,67	85	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		760	39,04	29,45	120,05	765,93	
Уплотнённый полдник:	Овощное рагу	150	9,88	9,76	15,74	198	137
	Плюшка с сахаром	100	8,1	5,9	57,1	213,6	766
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
Итого за уплотнённый полдник		450	18,38	15,66	88,24	474,6	
Итого за восьмой день			73,46	58,96	308,01	1853,73	

День 9							
Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	200	5,68	6,93	23,99	180	266
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за завтрак		436	8,38	7,53	56,09	332,6	
2-ой завтрак:	Сок	165	0	0	16,69	69,1	537
Итого за 2-ой завтрак		165	0	0	16,69	69,1	
Обед:	Огурец свежий (порционно)	60	1,1	0,2	3,8	22	16
	Свекольник с мясом и сметаной	200	4,6	5,07	9,88	103,55	107
	Каша гречневая	150	8,3	8,8	38	265,2	297
	Куриный биточек	80	16,3	26,5	6,7	296,3	498
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Компот из чернослива и груш	200	0,23	0	20,56	82	376
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		760	36,33	45,72	107,94	936,05	
Уплотнённый полдник:	Лапшевник творогом	130	17,3	8,03	42,12	293,2	132
	Кисель	200	0,1	0	29,3	126,3	516
	Булка	36	2,3	0,6	16,7	89,6	122
Итого за уплотнённый полдник		366	17,4	8,03	71,42	419,5	
Итого за девятый день			62,11	61,28	252,14	1757,25	

День 10							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная	200	9,3	5,7	39	303,6	271
	Какао на молоке	200	5,5	5,9	23	168,5	692
	Булка с маслом и сыром	73/7/9	11,4	24,74	26,76	281,37	3
Итого за завтрак		400	26,2	36,34	88,76	753,47	
2-ой завтрак:	Сок	165	0	0	16,69	69,1	537
Итого за 2-ой завтрак		165	0	0	16,69	69,1	
Обед:	Помидор свежий (порционно).	60	1,03	7,18	3,55	85,37	71
	Суп с "клёцками" и куриным мясом.	180	5,32	5,46	11,4	139,02	108
	Рис отварной	150	3,01	3,9	36	155,86	297
	Подлива	30	3,5	4,55	12,3	85,6	
	Рыбная котлета	80	22,35	3,11	5,96	196,31	388
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	15,3	63,25	639
	Хлеб	40	2,3	0,6	16,7	81,4	123
Итого за обед		740	38,03	24,8	101,21	806,81	
Уплотнённый полдник:	Салат овощной	150	1,07	5,49	6,72	81,33	82
	Пирожок с повидлом	100	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Чай	200	0,4	0	15,4	63	685
Итого за уплотнённый полдник		450	5,67	7,36	51,16	294,13	
Итого за десятый день			69,9	68,5	257,82	1923,51	