

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка –
«Детский сад №179 «Рябинушка»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №179 «Рябинушка»)

УТВЕРЖДЕНО



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

в меню используются йодированные продукты (молоко, соль)
проводится с-витаминация третьих блюд
возрастная группа от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 1					
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	130	4,77	7,32	25,57	187,85	172
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,47	11,47	78	395
	Бутерброд с маслом	35	1,92	7,47	11,38	117,21	1,6
Итого за завтрак:		315	9,09	17,26	48,42	383,06	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,42	1,8	2,32	27,75	11
	Суп "Рассольник Ленинградский"	150	0,92	2,33	7,91	57,05	76
	Капуста тушеная с мясом	130	5,9	4,83	6,37	165,44	200
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	20,3	80,63	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	7,55	14,61	136	1
Итого за обед		500	9,93	16,51	51,51	466,87	
Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	401
Итого за полдник		320	6,38	6,22	60,16	326,2	
Ужин	Свекла тушеная в мол. соусе	130	2,28	4,32	12,14	9,87	536
	Чай с сахаром	150	0	0	9,98	37,5	263
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		360	10,42	9,24	42,11	204,13	
Итого за день		1495	35,82	49,23	202,2	1380,26	
2 день							
Завтрак	Каша вязка молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,8	13	88	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
Итого за завтрак		375	9,76	18,51	47,9	390,08	

Обед	Овощи натуральные или соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	67
	Картофельное пюре	110	2,79	3,49	16,58	91,43	312
	Биточки рыбные	50	6,9	1	4,8	56,5	28
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	18,27	72,57	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		530	13,65	15	60,1	411,55	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,07	4,37	40,56	217,96	406
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Итого за полдник		220	8,63	8,43	48,11	302,96	
Ужин	Запеканка из творога	100	12,63	8,67	12,36	178,12	237
	Соус молочный сладкий	35	0,89	1,93	8,72	55,81	237
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	40,5	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за ужин		345	15,8	10,84	46,62	344,75	
Итого за день		1470	47,84	52,78	202,73	1449,34	

3 день

Завтрак	Каша Геркулесовая молочная жид.	130	4,12	5,52	14,2	121,55	93
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,2	89,16	397
	Бутерброд с маслом	35	1,92	7,47	11,38	117,21	1,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		415	9,49	16,04	48,58	371,92	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,42	1,8	2,32	27,75	11
	Суп с бобовыми с мясом	150	5,24	3,14	14,37	107,07	67
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,08	4,4	15,05	180,8	168
	Оладьи из печени	50	4,88	5,82	8,2	105	284
	Компот из сухофруктов	150	0,22	0	18,27	72,56	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1

Итого за обед		520	15,67	20,82	69,17	595,18	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	41
	Сок фруктовый	150	0,83	0,16	16,83	76,66	532
Итого за полдник		200	3,78	2,51	54,33	259,66	
Ужин	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5	319
	Чай с сахаром	150	0	0	9,98	37,5	263
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за ужин		320	34,5	12,62	31,49	314,32	
Итого за день		1455	63,44	51,99	203,57	1541,08	
4 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	3,18	2,6	16,56	102,89	172
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,46	11,46	78	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
Итого за завтрак		325	7,97	14,98	42,14	332,22	
Обед	Горошек	30	0,67	3,03	4,68	41,17	50
	Суп "Свекольник"	150	1,21	3	8,45	65,85	58
	Голубцы ленивые	100	13,55	10,33	9,38	185	274
	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	354
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	18,27	72,56	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		490	18,41	24,9	56,57	515,4	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,2	6,42	37,11	222,85	574
	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	401
Итого за полдник		210	8,25	10,17	53,31	341,35	
Ужин	Картофельное пюре	110	5	3,84	18,18	104,13	312
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,8	398
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1

	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин		330	12,89	8,89	48,79	303,25	
Итого за день		1355	47,52	58,94	200,81	1492,22	

5 день

Завтрак	Запеканка из творога	130	14,23	9,77	13,92	200,68	237
	Повидло	15	0,06	0	9,75	30	155
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,46	11,46	78	395
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,7	1,6
Итого за завтрак		330	18,55	19,95	46,11	426,38	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп картофельный с клецками	150	1,82	2,66	8,48	70,87	160
	Пюре из гороха	110	4,4	1,81	8,69	62,6	422
	Гуляш из говядины	50	3,75	4,75	1,54	103	152
	Сок фруктовый	150	0,83	0,16	16,83	76,66	532
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		520	13,26	18,17	50,38	461,38	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	41
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Итого за полдник		200	7,51	6,41	45,05	268	
Ужин	Макароны отварные	110	5,9	8,11	31,29	168,49	319
	Чай с сахаром	150	0	0	9,98	37,5	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин		330	13,28	12,95	56,33	339,31	
Итого за день		1380	52,6	57,48	197,87	1495,07	

6 день

Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	130	3,78	4,72	16,61	124,8	91
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397

	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,7	1,6
Итого за завтрак		345	9,31	15,63	43,41	349,5	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп уха со сметаной	150	9,55	0,45	6,91	79,07	43
	Макаронны отварные	110	5,9	8,11	31,29	168,49	319
	Печень по-строгановски	50	6,74	6,1	1,5	90	162
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	18,27	72,56	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		520	24,9	23,45	72,81	558,37	
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,42	4,61	20,62	169,87	406
	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	401
Итого за полдник		210	7,47	8,36	36,82	288,37	
Ужин	Капуста тушеная	130	2,6	3,95	7,8	88,68	200
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	150	0	0	9,98	37,5	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за ужин		350	9,98	8,79	32,84	259,5	
Итого за день		1425	51,66	56,23	185,88	1455,74	

7 день

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	3,82	3,12	19,88	102,87	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,95	13,75	93,6	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
Итого за завтрак		355	9,09	15,99	47,75	347,8	
Обед	Овощи натуральные или соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Суп с макаронными изделиями	150	3,36	6,21	18,53	122,25	38
	Котлеты из говядины	50	8,92	8,71	7,14	143	22
	Каша пшенная рассыпчатая	110	5,06	5,06	28,88	181,12	247
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	18,27	72,56	40

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		520	19,66	25,67	84,53	625,13	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,91	3	30,16	163,33	573
	Сок фруктовый	150	0,83	0,16	16,83	76,66	532
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		300	5,14	3,56	56,79	283,99	
Ужин	Рагу овощное	130	3,25	4,42	12,69	105,9	64
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	150	0	0	9,98	37,5	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за ужин		350	10,63	9,26	37,73	276,72	
Итого за день		1525	44,52	54,48	226,8	1533,64	
8 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,95	6,75	27	140,28	76
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,2	89,16	397
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,7	1,6
Итого за завтрак		335	9,86	17,12	51,18	347,14	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп с бобовыми с мясом	150	5,24	3,14	14,37	107,07	67
	Картофельное пюре	110	5	3,84	18,18	104,12	312
	Азу из отварного мяса	50	8,3	8,03	2,18	112,62	438
	Сок фруктовый	150	0,83	0,16	16,83	76,66	532
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		520	21,83	23,96	66,4	548,72	
Полдник	Булочка нежная	50	4,25	2,01	28,97	152,12	270
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Итого за полдник		200	8,81	6,07	36,52	237,12	
Ужин	Суфле рыбное	160	13,68	18,68	8,4	255,62	70

	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	40,5	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за ужин		370	15,96	18,92	33,94	366,44	
Итого за день		1425	56,46	66,07	188,04	1499,42	

9 день

Завтрак	Каша пшенная молочная	130	5,84	9,01	22,41	194,9	31
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,95	13,75	93,6	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
Итого за завтрак		355	11,11	21,88	50,28	439,83	
Обед	Горошек	30	0,67	3,03	4,68	41,17	50
	Борщ со свежей капустой	150	1,01	2,89	4	87,75	76
	Плов с курицей	130	5,34	3,3	15,19	110,3	64
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	18,27	72,56	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		490	9,1	14,88	53,1	413,78	
Полдник	Булочка "Домашняя"	50	3,8	5,12	23,75	188,75	406
	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	401
Итого за полдник		200	7,85	8,87	39,95	307,25	
Ужин	Картофель в молоке	150	3,51	3,7	19,73	126,6	319
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин		410	12,26	8,87	58,39	362,36	
Итого за день		1455	40,32	54,5	201,72	1523,22	

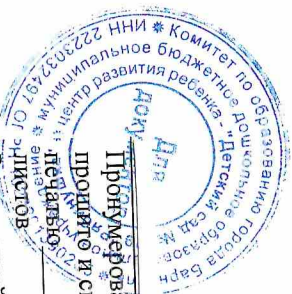
10 день

Завтрак	Каша пшеничная вязкая	130	4,18	4,89	21,69	125,45	98
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,95	13,75	93,6	395
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,7	1,6

Итого за завтрак		345	8,92	15,56	46,42	336,75	
Обед	Овощи натуральные или соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Суп "Московский"	150	1,92	2,88	10,02	73,8	101
	Жаркое по-домашнему	150	12,39	11,22	13,06	210,16	64
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	18,27	72,56	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		510	16,63	19,79	53,06	462,72	
Полдник	Печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5	42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Итого за полдник		280	7,39	10,04	42,28	265,5	
Ужин	Запеканка из творога	110	13,15	9,03	12,86	185,25	237
	Соус молочный сладкий	40	1,27	2,76	12,46	79,76	238
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за ужин		360	16,7	12,03	52,06	380,33	
Итого за день		1495	49,64	57,42	193,82	1445,3	
Среднее значение за период		1448	48,982	55,912	200,344	1481,529	

прием пищи	Пищевые вещества			энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
итого за весь период	489,82	559,12	2003,44	14815,29
среднее значение за период	48,982	55,912	200,344	1481,529

содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калл-ти		3,306178954	3,773938951	13,52278626
--	--	-------------	-------------	-------------



Пронюмеровано,
пронито и скреплено
печатально
в количестве
222303491 шт. листов

Заведующий
МБДОУ ЦРР -
«Летский сад №179
Р.Биниушка»
В.Б. Семенов