

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 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 1					
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,51	8,45	29,51	216,75	172
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	15,3	104	395
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,7	1,6
Итого за завтрак:		395	11,18	21,36	59,45	471,45	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп "Рассольник Ленинградский"	180	1,34	3,37	11,41	82,17	76
	Капуста тушеная с мясом	150	6,81	5,58	7,36	190,9	200
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
Итого за обед		610	12,15	21,53	65,29	586,08	
Полдник	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	401
Итого за полдник		370	7,76	7,71	85,51	447	
Ужин	Свекла тушеная в мол. соусе	150	2,64	4,99	14,01	113,89	536
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	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		430	10,78	9,91	45,98	315,65	
Итого за день		1805	41,87	60,51	256,23	1820,18	
2 день							
Завтрак	Каша вязка молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	15,3	104	395
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		457	12,54	23,2	61,55	495,88	

Обед	Овощи натуральные или соленые	50	0,4	0,05	1,25	7	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75	67
	Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	312
	Биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
	Итого за обед	770	22,04	21,12	83,87	579,61	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,66	5	46,36	249,1	406
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	260	10,14	9,88	55,43	351,1	
Ужин	Запеканка из творога	150	16,43	11,28	16,07	231,56	237
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	237
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
	Итого за ужин	440	20,74	14,36	60,2	450,08	
Итого за день	1927	65,46	68,56	261,05	1876,67		
3 день							
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная жид.	150	4,76	6,38	16,39	140,25	93
	Какао с молоком	180	3,66	3,18	15,85	107	397
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,7	1,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак	475	11,29	19,57	56,68	441,95	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп с бобовыми с мясом	180	6,29	3,77	17,25	128,49	67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,64	5,2	17,79	213,68	168
	Оладьи из печени	70	6,84	8,15	11,48	147	284
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
	Итого за обед	770	22,04	21,12	83,87	579,61	

Итого за обед		660	20,73	29,69	90,6	792,5	
Полдник	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	41
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	532
Итого за полдник		260	4,54	3,02	65,2	311,6	
Ужин	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5	319
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	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		380	35,26	12,7	38,42	345,26	
Итого за день		1775	71,82	64,98	250,9	1891,31	
4 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,67	3	19,11	118,72	172
	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	3,13	14,53	98,8	395
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		397	9,84	18,3	52,18	408,4	
Обед	Горошек	50	1,13	5,06	7,8	68,63	50
	Суп "Свекольник"	180	1,46	3,6	10,15	79,02	58
	Голубцы ленивые	140	18,99	14,48	13,14	259	274
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
Итого за обед		630	25,33	34,07	73,05	685,96	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,9	7,5	43,3	260	574
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	401
Итого за полдник		270	10,3	12,5	64,9	418	
Ужин	Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	312
	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	15,58	10,41	63,46	377,76	
Итого за день		1707	61,05	75,28	253,59	1890,12	
5 день							
Завтрак	Запеканка из творога	150	16,43	11,28	16,07	231,56	237
	Повидло	15	0,06	0	9,75	30	155
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,97	13,77	93,6	395
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,7	1,6
Итого за завтрак		390	21,84	23,86	54,23	505,86	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп картофельный с клецками	180	2,19	3,2	10,18	85,05	160
	Пюре из гороха	130	5,2	2,15	10,28	73,99	422
	Гуляш из говядины	70	5,25	6,65	2,16	144,2	152
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
Итого за обед		660	17,23	24,75	62,95	602,29	
Полдник	Пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2	41
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	9,61	8,17	61,57	358,2	
Ужин	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	319
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин		430	14,04	13,03	63,26	431,52	
Итого за день		1730	62,72	69,81	242,01	1897,87	
6 день							
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4,37	5,45	19,17	144	91
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,62	118,89	397

	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,7	1,6
Итого за завтрак		395	10,91	18,6	51,43	413,59	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп уха со сметаной	180	11,46	0,54	8,3	94,89	43
	Макаронны отварные	130	5,11	7,02	27,11	199,12	319
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	162
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
Итого за обед		680	30,01	28,69	84,04	733,02	
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	4,57	6,15	27,5	226,5	406
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	401
Итого за полдник		280	9,97	11,15	49,1	384,5	
Ужин	Капуста тушеная	150	3	4,56	9,01	102,33	200
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		430	11,14	9,48	40,98	304,09	
Итого за день		1785	62,03	67,92	225,55	1835,2	
7 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,41	3,6	22,94	141,8	172
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	15,3	104	395
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		407	10,74	19,07	56,78	436,68	
Обед	Овощи натуральные или соленые	50	0,4	0,05	1,25	7	70
	Суп с макаронными изделиями	180	4,04	7,46	22,24	146,7	38
	Котлеты из говядины	70	12,5	12,2	10	200,2	22
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,98	5,98	34,14	214,06	247
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	21,93	87,08	40

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	7,55	14,61	136	1
Итого за обед		650	25,63	33,24	104,17	791,04	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,6	36,2	196	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	532
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		360	6,1	4,2	66,2	332	
Ужин	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	64
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		430	11,9	10,02	46,62	323,96	
Итого за день		1847	54,37	66,53	273,77	1883,68	
8 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	180	6,58	9	26,12	187,04	76
	Какао с молоком	180	3,66	3,1	18,85	107	397
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,7	1,6
Итого за завтрак		405	12,71	21,71	59,61	444,74	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,63	3,13	3,88	46,25	11
	Суп с бобовыми с мясом	180	6,29	3,77	17,25	128,49	67
	Картофельное пюре	130	5,91	4,54	21,49	123,06	312
	Азу из отварного мяса	80	13,32	12,85	3,5	180,2	438
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
Итого за обед		670	30,11	33,91	82,57	730,8	
Полдник	Булочка нежная	70	5,95	2,82	40,57	212,98	270
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	11,43	7,7	49,64	314,98	
Ужин	Суфле рыбное	180	13,68	18,68	8,4	255,62	70

	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		420	16,72	19	40,07	394,38	
Итого за день		1745	70,97	82,32	231,89	1884,9	
9 день							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,74	10,4	25,86	224,89	31
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,97	13,77	9,6	395
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,13	12,17	18,54	190,88	1,6
Итого за завтрак		437	12,75	25,54	58,17	425,37	
Обед	Горошек	50	1,13	5,06	7,8	68,63	50
	Борщ со свежей капустой	180	1,22	3,47	4,8	105,3	76
	Плов с курицей	180	7,4	4,58	21,04	152,73	64
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	7,55	14,61	136	1
Итого за обед		630	12,46	20,66	70,18	549,74	
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	4,57	6,15	28,5	226,5	406
	Кисломолочный продукт	200	5,4	3	21,6	158	401
Итого за полдник		260	9,97	9,15	50,1	384,5	
Ужин	Картофель в молоке	180	4,22	4,47	23,68	151,92	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		440	12,97	9,64	62,34	387,68	
Итого за день		1767	48,15	64,99	240,79	1747,29	
10 день							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,44	7,53	33,38	193	98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	15,3	104	395
	Бутерброд с маслом	45	2,47	9,61	14,64	150,7	1,6

Итого за завтрак		445	12,11	20,44	63,32	447,7	
Обед	Овощи натуральные или соленые	50	0,4	0,05	1,25	7	70
	Суп "Московский"	200	2,56	3,84	13,36	98,4	101
	Жаркое по-домашнему	200	16,52	14,96	17,42	280,22	64
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170	1
Итого за обед		700	22,85	28,3	74,67	652,38	
Полдник	Печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5	42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		310	8,31	10,86	43,8	282,5	
Ужин	Запеканка из творога	120	13,15	9,03	12,86	185,25	237
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	238
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1
Итого за ужин		410	17,46	12,11	56,99	403,77	
Итого за день		1865	60,73	71,71	238,78	1786,35	
Среднее значение за период		1795,3	59,917	69,261	247,456	1851,357	

прием пищи	Пищевые вещества			энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
итого за весь период	599,17	692,61	2474,56	18513,57
среднее значение за период	59,917	69,261	247,456	1851,357

содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калл-ти	3,236382826	3,741093695	13,36619571	
--	-------------	-------------	-------------	--



Пронумеровано,
сброшено и скреплено
печатью _____

Листов _____
Заведующий
МБДОУ ЦРР -
«Детский сад №179
Радинушка»
В.Б. Семенов