

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Радищевский детский сад №1»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОУ «Радищевский детский сад №1»

  
Н.В. Никитина

Пр.№69 от 25.07.2023

**Основное (организованное) меню**

**для организации детей в возрасте от 1,5 до 7 лет**

**в муниципальном дошкольном образовательном учреждении**

**«Радищевский детский сад №1» с 10,5 часовым пребыванием.**

**1 день ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,68	9,91	24,79	210,4	3
	Кофейный напиток с молоком	180	5,32	6,08	23,83	166,45	75
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14,81</b>	<b>19,96</b>	<b>65,58</b>	<b>491,51</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	0,95	0	19,19	81	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>19,19</b>	<b>81</b>	
Обед	Щи на к/б со сметаной	200	7,41	6,4	14,3	121,3	64
	Котлеты или биточки куриные	70	11,64	13,14	13,46	223	305
	Гречка отварная	150	6,63	6,72	46,2	272,19	168
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,26	0,68	9,9	11,41	1
	Салат из зеленого горошка	50	1,86	3,24	3,8	52,2	10
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>32,36</b>	<b>30,2</b>	<b>115,12</b>	<b>793,89</b>	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,22	5,6	40,9	293	70
	Чай с сахаром	180	4,9	5,2	8,12	41	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,12</b>	<b>10,8</b>	<b>49,02</b>	<b>334</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>59,24</b>	<b>60,96</b>	<b>248,91</b>	<b>1700,4</b>	

## 2 день ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	7,6	10,36	26,11	227,4	185
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	82
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	6,29	8,4	16,96	168,66	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>17,37</b>	<b>22,24</b>	<b>65,63</b>	<b>505,06</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,4	0	10,5	47	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,2	0,03	0,8	1,03	85
	Суп картофельный на к/б с макаронными изделиями	200	7,43	4,55	19,01	118,3	38
	Плов с курицей	200	17,01	14,35	30,1	317,25	304
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	45	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>28,7</b>	<b>19,45</b>	<b>101,77</b>	<b>665,37</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	7,9	12,44	87,5	440,03	289
	Чай с лимоном	180	4,9	5,2	8,12	41	78
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>12,8</b>	<b>17,64</b>	<b>95,62</b>	<b>481,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>60,27</b>	<b>59,33</b>	<b>273,52</b>	<b>1698,46</b>	

**3 день СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,34	6,84	33,12	221,04	168
	Кофейный напиток с молоком	180	5,32	6,08	23,83	166,45	75
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14,47</b>	<b>16,89</b>	<b>73,91</b>	<b>502,15</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,5	11,4	48	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>48</b>	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растит. маслом	50	0,88	6,01	6,06	70,06	15
	Борщ на к/б со сметаной	200	7,41	6,4	14,3	121,3	26
	Рыба тушеная	70	12,22	6,9	15,37	161,1	247
	Пюре картофельное	130	2,6	6	12	143	8 005
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,17</b>	<b>25,83</b>	<b>99,59</b>	<b>724,25</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	10,48	10,9	33,11	183	458
	Чай с лимоном	180	4,9	5,2	8,12	41	78
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,38</b>	<b>16,1</b>	<b>41,23</b>	<b>224</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>57,32</b>	<b>59,32</b>	<b>226,13</b>	<b>1498,4</b>	

## 4 день, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом, сыром	180	1,79	1,64	5,09	42,24	206
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	82
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>8,08</b>	<b>9,09</b>	<b>44,61</b>	<b>265,9</b>	
Второй завтрак							
	Банан	100	1,4		10,5	46	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>46</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,75	3,75	7	61	33
	Суп овощной на к/б со сметаной	180	7,41	6,4	14,3	121,3	202
	Капуста тушеная с тефтелей из говядины	120/50	16,8	16,55	23,95	306	78
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	13 002
	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	9,9	44	13 003
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>29,02</b>	<b>27,22</b>	<b>97,11</b>	<b>717,09</b>	
Полдник	Пирожок с картошкой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	738
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,5</b>	<b>12,24</b>	<b>43,79</b>	<b>338,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>48</b>	<b>48,55</b>	<b>196,01</b>	<b>1367,17</b>	



5 день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	9,05	14,12	40,33	323,87	84
	Кофейный напиток с молоком	180	5,32	6,08	23,83	166,45	75
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>17,18</b>	<b>24,17</b>	<b>81,12</b>	<b>604,98</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	48	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>48</b>	
Обед	Салат из соленой сельди	50	7,43	7,84	1,08	104,94	8
	Суп с клецками на к/б со сметаной	200	11,62	6,42	21,38	188,89	35
	Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	25,35	104,2	276
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	27	108	76
	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	9,9	44	122
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	123
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>48,06</b>	<b>21,03</b>	<b>99,21</b>	<b>621,03</b>	
Полдник	Печенье	50	4,5	5,88	44,64	250,2	609
	Яйцо отварное	40	12,8	11,6	0,7	158,7	
	Кисель	170	1,02	0	29,02	116,2	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>18,32</b>	<b>17,48</b>	<b>74,36</b>	<b>525,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>83,86</b>	<b>62,88</b>	<b>266,09</b>	<b>1799,11</b>	

**6 день ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,34	10,26	23,17	207,9	88
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3	3,2	19	117	75
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,15</b>	<b>17,43</b>	<b>59,13</b>	<b>439,56</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,5	11,4	48	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>48</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,2	0,03	0,8	1,03	85
	Свекольник на к/б со сметаной	200	7,3	6,4	15,85	133,8	34
	Гороховое пюре	150	14,49	7,74	32,01	258,21	107
	Котлеты или биточки куриные	70	11,64	13,14	13,46	223	305
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	45	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>37,69</b>	<b>27,83</b>	<b>113,98</b>	<b>844,83</b>	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,33	6,53	32	380	61
	Чай с сахаром	170	0,08	0,04	9,8	38,89	83
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,41</b>	<b>6,57</b>	<b>41,8</b>	<b>418,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>58,55</b>	<b>52,33</b>	<b>226,31</b>	<b>1751,28</b>	

## 7 день ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	170	7,29	6,55	39,56	246,15	185
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	82
	Сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36	
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>15,88</b>	<b>17</b>	<b>79,08</b>	<b>505,81</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,4	0	10,5	47	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>47</b>	
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	4	9	76	
	Суп гороховый на м/к бульоне	180	10,31	2,62	23,33	141,2	81
	Котлета из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	205
	Макароны отварные с маслом	150	5,26	4,45	33,89	186,9	23
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	45	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>32,97</b>	<b>20,83</b>	<b>130,64</b>	<b>815,89</b>	
Полдник	Творожный пудинг со сгущенном молоком	100	15,4	10,76	24,34	254	235
	Чай с лимоном	180	4,9	5,2	8,12	41	78
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>20,3</b>	<b>15,96</b>	<b>32,46</b>	<b>295</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>70,55</b>	<b>53,79</b>	<b>252,68</b>	<b>1663,7</b>	



## 8 день СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке овсяная	180	8	10	36	253	162
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3	3,2	19	117	75
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>13,81</b>	<b>17,17</b>	<b>71,96</b>	<b>484,66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,1	86	40
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>86</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,88	6,01	6,06	70,06	19
	Суп из овощей на к/б со сметаной	200	7,41	6,4	14,3	121,3	202
	Рыба запеченная	70	12,22	6,9	15,37	161,1	247
	Пюре картофельное	140	2,8	6,65	19,25	149	321
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	45	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>27,37</b>	<b>26,48</b>	<b>106,84</b>	<b>730,25</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	3
	Чай с лимоном	180	4,9	5,2	8,12	41	78
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,38</b>	<b>16,1</b>	<b>41,23</b>	<b>328,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>57,56</b>	<b>59,95</b>	<b>240,13</b>	<b>1629,21</b>	

**9 день ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,6	10,36	26,11	227,4	10
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	82
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>13,89</b>	<b>17,81</b>	<b>65,63</b>	<b>451,06</b>	
Второй завтрак							
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,8	56	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Суп картофельный на к/б с гренками и сметаной	200	1,88	2,26	13,3	133,8	36
	Рагу из курицы с овощами	200	4,4	8,25	24,14	185,63	54-22М-20
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	45	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>11,17</b>	<b>13,11</b>	<b>93,39</b>	<b>586,77</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	16,9	17,5	25,78	299,4	237
	Чай с лимоном	180	4,9	5,2	8,12	41	78
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>21,8</b>	<b>22,7</b>	<b>33,9</b>	<b>340,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>47,36</b>	<b>54,12</b>	<b>204,72</b>	<b>1434,23</b>	

**10 день ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	3,26	0,48	0,48	132,78	185
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3	3,2	19	117	75
	Сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36	
	Хлеб из муки пшеничной с маслом	35	2,81	3,97	16,96	114,66	84
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,37</b>	<b>10,65</b>	<b>36,44</b>	<b>400,44</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,4	0	10,5	47	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>23,07</b>	<b>56,66</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом	50	0,59	3,34	1,5	37,5	7
	Суп с клецками на к/б со сметаной	200	11,62	6,42	21,38	188,89	35
	Каша перловая рассыпчатая с курицей	200	27,53	27,52	48,92	553,79	7 028
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,02	27,46	113,79	76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,4	0,3	14,5	71	122
	Хлеб ржаной	45	1,1	0,2	9,9	44	123
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>43,8</b>	<b>37,8</b>	<b>123,66</b>	<b>1008,97</b>	
Полдник	Вафля	50	2,09	9,18	24,25	187,41	34
	Яйцо отварное	40	12,8	11,6	0,7	158,7	
	Кисель	170	1,02	0	29,02	116,2	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,91</b>	<b>20,78</b>	<b>53,97</b>	<b>462,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>72,48</b>	<b>92,3</b>	<b>270,73</b>	<b>1918,72</b>	