

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
Итого за завтрак		415	14,81	19,96	65,58	491,51	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	0,95	0	19,19	81	34
Итого за второй завтрак		200	0,95	0	19,19	81	
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
Итого за обед		720	32,36	30,2	115,12	793,89	
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
Итого за полдник		280	11,12	10,8	49,02	334	
Итого за день		1615	59,24	60,96	248,91	1700,4	

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
Итого за завтрак		425	17,37	22,24	65,63	505,06	
Второй завтрак	Банан	100	1,4	0	10,5	47	34
Итого за второй завтрак		100	1,4	0	10,5	47	
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
Итого за обед		705	28,7	19,45	101,77	665,37	
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
Итого за полдник		280	12,8	17,64	95,62	481,03	
Итого за день		1510	60,27	59,33	273,52	1698,46	

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
Итого за завтрак		395	14,47	16,89	73,91	502,15	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,5	11,4	48	34
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,5	11,4	48	
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
Итого за обед		700	27,17	25,83	99,59	724,25	
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
Итого за полдник		280	15,38	16,1	41,23	224	
Итого за день		1475	57,32	59,32	226,13	1498,4	

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
Итого за завтрак		395	8,08	9,09	44,61	265,9	
Второй завтрак							
	Банан	100	1,4		10,5	46	34
Итого за второй завтрак		100	1,4	0	10,5	46	
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
Итого за обед		480	29,02	27,22	97,11	717,09	
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
Итого за полдник		280	9,5	12,24	43,79	338,18	
Итого за день		1255	48	48,55	196,01	1367,17	

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
Итого за завтрак		395	17,18	24,17	81,12	604,98	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	48	34
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,2	11,4	48	
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
Итого за обед		720	48,06	21,03	99,21	621,03	
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
Итого за полдник		260	18,32	17,48	74,36	525,1	
Итого за день		1475	83,86	62,88	266,09	1799,11	

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
Итого за завтрак		415	13,15	17,43	59,13	439,56	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,5	11,4	48	34
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,5	11,4	48	
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
Итого за обед		725	37,69	27,83	113,98	844,83	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,33	6,53	32	380	61
	Чай с сахаром	170	0,08	0,04	9,8	38,89	83
Итого за полдник		270	7,41	6,57	41,8	418,89	
Итого за день		1510	58,55	52,33	226,31	1751,28	

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
Итого за завтрак		395	15,88	17	79,08	505,81	
Второй завтрак	Банан	100	1,4	0	10,5	47	34
Итого за второй завтрак		100	1,4	0	10,5	47	
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
Итого за обед		725	32,97	20,83	130,64	815,89	
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
Итого за полдник		280	20,3	15,96	32,46	295	
Итого за день		1500	70,55	53,79	252,68	1663,7	

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
Итого за завтрак		395	13,81	17,17	71,96	484,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,1	86	40
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,1	86	
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
Итого за обед		715	27,37	26,48	106,84	730,25	
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
Итого за полдник		280	15,38	16,1	41,23	328,3	
Итого за день		1590	57,56	59,95	240,13	1629,21	

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
Итого за завтрак		395	13,89	17,81	65,63	451,06	
Второй завтрак							
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,8	56	34
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,5	11,8	56	
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
Итого за обед		705	11,17	13,11	93,39	586,77	
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
Итого за полдник		280	21,8	22,7	33,9	340,4	
Итого за день		1480	47,36	54,12	204,72	1434,23	

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
Итого за завтрак		425	11,37	10,65	36,44	400,44	
Второй завтрак	Банан	100	1,4	0	10,5	47	34
Итого за второй завтрак		100	1,4	23,07	56,66	47	
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
Итого за обед		705	43,8	37,8	123,66	1008,97	
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
Итого за полдник		260	15,91	20,78	53,97	462,31	
Итого за день		1490	72,48	92,3	270,73	1918,72	