

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 172»



Новикова А.А.

от 26.03.2024 № 63-ор

Основное организованное меню, обогащенное витаминами, минеральными веществами продуктами питания

возрастная категория 3-7 лет

МБДОУ «Детский сад 172»







УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



А.Д. Новикова  
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша жидкая на цельном молоке (кукуруза)	200	7,269	6,686	34,238	226,067	2,022	184
	Кофейный напиток с молоком	200	4,568	3,579	13,355	103,901	1,907	414
	Бутерброды с маслом	35	2,44	3,49	14,97	98,395	0	1
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
Итого за завтрак		475	19,037	17,794	62,802	484,923	3,929	
Обед								
	Грुक бланшированный	50	0,618	0,974	3,562	25,344	0	11
	Суп гороховый с мясом	180	5,684	3,607	17,597	156,369	0,45	87
	Жаркое по-домашнему	200	13,107	10,155	20,086	219,481	0	292
	Сок натуральный	200	0	0	34	96	4	ГП
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	ГП
Итого за обед		705	24,609	15,536	104,246	641,194	4,45	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	2,6	419
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
Итого за полдник		250	8,35	6,75	46,3	279,4	2,6	
Ужин								
	Голубцы ленивые	200	15,294	16,187	10,921	271,769	24	315
	Чай с сахаром	200	0,013	0,003	10,648	42,675	0,007	411
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за ужин		515	17,568	16,75	41,879	409,315	24,007	
Итого за 4 день.		1945	69,563	56,831	255,227	1814,831	34,986	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



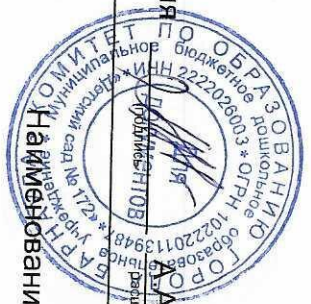
И.А. ЛЮБИКОВА  
подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшеничная жидкая с сахаром	200	7,38	6,599	29,001	204,34	1,95	199
	Какао с молоком	200	6,008	4,752	19,693	145,576	2,6	416
	Бутерброд с сыром и маслом	45	4,51	6,1	14,97	130,975	0,063	3
Итого за завтрак		445	17,898	17,451	63,664	480,891	4,613	
Обед								
	Овощи свежие порц.	50	0,4	0,05	1,25	7	5	13
	Суп Рассольник на курином бульоне	200	5,788	9,393	13,429	161,102	0,215	86
	Зраза мясная с яйцом	70	11,033	8,862	3,37	131,113	0	299
	Свекла, тушеная с луком	130	1,843	2,277	10,484	69,773	0	358
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,52	96,46	0	390
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	ГП
Итого за обед		725	24,425	21,543	81,053	609,448	5,215	
Полдник								
	Чай с молоком	200	5,403	4,401	12,793	112,387	2,601	413
	Ватрушка с творогом	50	13,158	3,936	28,348	201,672	0	
Итого за полдник		250	18,561	8,337	41,14	314,058	2,601	
Ужин								
	Солянка овощная	130	3,112	4,517	14,845	113,55	14,82	148
	Печень по-Алтайски	70	10,367	7,433	4,099	124,655	0,148	294
	Чай с лимоном	180	0,046	0,007	3,709	15,09	0,005	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за ужин		490	15,405	12,477	40,503	336,445	14,973	
Итого за 5 день.		1910	76,289	59,807	226,36	1740,842	27,402	





УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения **А.А.Новикова**



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры	
		Б	Ж	У				
День 8								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке (геркулес)	180	7,461	7,15	26,583	199,773	1,872	189
	Бутерброд с сыром и маслом	45	4,51	6,1	14,97	130,975	0,063	3
	Какао с молоком	200	6,008	4,752	19,693	145,576	2,6	416
Итого за завтрак		425	17,979	18,002	61,246	476,324	4,535	
Обед								
	Огурец соленый порционно	50	0,18	0,022	0,338	2,25	0	109
	Суп Свекловичник на курином бульоне со сметаной	180	4,02	6,28	11,009	130,904	0,472	63
	Пюре картофельное	130	4,415	4,422	18,22	155,844	0,118	339
	Запеканка из пчени	80	10,96	8,406	4,061	133,796	0,702	327
	Сок натуральный	200	0	0	34	96	4	ГП
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	ГП
Итого за обед		715	24,775	19,93	96,627	662,794	5,291	
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,95	5,35	36,35	206	0	ГП
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	2,6	419
Итого за полдник		250	9,35	9,75	45,15	302,4	2,6	
Ужин								
	Запеканка морковная	160	5,276	8,555	26,915	206,606	0,362	153
	Соус Молочный сладкий	20	0,44	0,748	2,266	17,557	0,13	369
	Чай с сахаром	200	0,32	0,082	9,046	38,182	0,16	411
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		490	7,915	9,905	56,077	345,495	0,652	
Итого за 8 день.		1880	60,019	57,586	259,101	1787,014	13,078	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



А.А. Новикова  
директор

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,365	4,034	42,258	239,204	0,52	100
	Какао с молоком	200	6,008	4,752	19,693	145,576	2,6	416
	Бутерброды с маслом	40	2,72	4,587	16,647	115,793	0	1
Итого за завтрак		440	17,093	13,372	78,598	500,573	3,12	
Обед	Суп фасолевый с овощами на курином бульоне со сметаной	200	7,017	7,362	22,249	173,921	5,12	87
	Свекла, тушенная с луком	130	1,843	2,277	10,484	69,773	0	358
	Суджле куриное	80	13,443	11,518	1,834	178,28	0,071	327
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	14,179	67,613	60	417
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	ГП
	Итого за обед		665	27,912	22,125	77,746	633,586	65,192
Полдник	Пирог с картофелем и печеню	60	4,728	1,875	25,472	137,553	0,101	436
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	2,6	419
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за полдник		350	10,488	6,635	42,282	270,223	2,701	
Ужин	Рыба по-польски	170	20,351	11,42	3,342	197,927	0,884	3,14
	Морковь вареная порционно	50	0,87	0,072	4,568	22,33	0	358
	Чай с сахаром	200	0,013	0,003	10,648	42,675	0,007	411
	Бутерброд с повидлом	30	1,52	0,16	16,14	71,88	0,05	2
Итого за ужин		450	22,755	11,656	34,697	334,812	0,941	
Итого за 10 день.		1905	78,247	53,789	233,324	1739,194	71,954	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		715,237	600,021	2462,327	17829,42	291,783	
Среднее значение за период		71,524	60,002	246,233	1782,942	29,178	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,8	29,82	54,38			