муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 172»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Заведующего

МБДОУ «Детский сад №172»

Новикова А.А

от 16.03.26 № 63-од.

Основное организованное меню обогащенное витаминами, минеральными веществами продуктов питания

возрастная категория 3-7 лет

МБДОУ «Детский сад 172»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись — расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,424	6,092	28,823	204,012	1,3	100
	Бутерброды с маслом	40	2,72	4,587	16,647	115,793	0	1
	Какао с молоком	200	6,008	4,752	19,693	145,576	2,6	416
Итого за завтрак		440	17,152	15,43	65,163	465,381	3,9	
Обед								
	Суп Фасолевый с овощами на курином бульоне со сметаной	200	7,652	11,336	23,26	216,865	5,13	87
	Свекла, тушенная с луком	130	1,843	2,277	10,484	69,773	0	358
	Суфле куриное	80	21,831	16,338	2,209	261,338	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	36,934	30,919	79,131	759,589	65,201	
Полдник								
	Пирог с картофелем и печенью	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	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за полдник		360	10,528	6,675	43,172	274,253	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	180	0,012	0,003	9,583	38,408	0,006	411
	Бутерброд с повидлом	30	1,52	0,16	16,14	71,88	0,05	2
Итого за ужин		430	22,753	11,656	33,632	330,544	0,94	
Итого за 10 день.		1895	87,367	64,681	221,098	1829,768	72,743	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша жидкая на цельном молоке (манная крупа)	180	5,541	5,153	26,452	173,848	1,56	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,568	3,579	13,355	103,901	1,907	414
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
Итого за завтрак		420	14,449	15,071	52,292	400,795	3,537	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем(вегет)	200	2,33	9,296	9,133	126,714	11,496	73
	Горошница	130	8,311	3,26	19,352	139,854	0	4,4
	Кнеля мясная с чесноком	80	12,243	11,477	6,377	170,221	0,763	299
	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
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	ГП
Итого за обед		665	28,084	24,833	94,462	667,19	15,859	
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,95	5,35	36,35	206	0	ГП
	Чай с молоком	200	5,403	4,401	12,793	112,387	2,601	413
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за полдник		350	9,753	10,151	58,043	358,687	2,601	
Ужин								
	Запеканка картофельная с мясом	200	17,664	15,693	21,955	306,778	0	308
	Овощи свежие порц.	50	0,4	0,05	1,25	7	5	13
	Чай с лимоном	200	0,437	0,107	6,859	30,136	0,17	412
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
Итого за ужин		475	20,401	16,05	42,365	402,514	5,17	
Итого за 9 день.		1910	72,687	66,106	247,161	1829,185	27,167	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
(подпись) (расшифровка подписи)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			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 Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	4,636	9,871	12,007	176,817	0,522	63)
	Пюре картофельное	130	4,415	4,422	18,22	155,844	0,118	339
	Запеканка из печени	80	10,96	8,406	4,061	133,796	0,702	327
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	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		695	25,391	23,521	94,225	699,107	4,942	
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	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		500	7,955	9,945	56,967	349,525	0,652	
Итого за 8 день.		1870	60,675	61,217	257,589	1827,356	12,729	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	4,803	4,5	18,363	132,74	1,82	199
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,568	3,579	13,355	103,901	1,907	414
Итого за завтрак		440	13,711	14,419	44,203	359,687	3,797	
Завтрак2								
Итого за завтрак2		0	0	0	0	0	0	
Обед								
	Картофель отварной	50	1,14	0,245	6,475	41,125	0	136
	Суп картофельный (с пшеном) на курином бульоне со сметаной	200	5,844	6,584	13,985	138,189	0,191	86
	Капуста тушеная	130	2,584	15,43	9,015	181,77	0	143
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	13,722	10,938	5,508	186,468	0,139	323
	Компот из с/фруктов	200	0,532	0	19,028	78,212	0	394
	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		735	29,021	33,997	83,01	769,764	0,33	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	5,057	7,669	34,77	228,421	0	452
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	2,6	419
Итого за полдник		250	10,457	12,069	43,57	324,821	2,6	
Ужин								
	Суфле из рыбы	80	8,076	10,628	3,609	122,944	0,112	284
	Морковь тушеная	120	2,231	4,351	11,474	93,783	0	358
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	14,179	67,613	60	417
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		500	12,635	15,706	48,002	371,52	60,112	
Итого за 7 день.		1925	65,825	76,191	218,785	1825,792	66,838	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая с овощами	160	4,924	6,215	19,49	145,477	0	4.4
	Бутерброды с маслом	40	2,72	4,587	16,647	115,793	0	1
	Чай с молоком	180	1,308	1,059	11,695	61,544	0,63	413
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
Итого за завтрак		420	13,712	15,901	48,072	379,374	0,63	
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,744	2,898	3,145	40,406	4,95	г/п
	Суп Харчо вегетарианский	200	2,581	2,366	20,995	115,369	0,913	86
	Гарнир перловый	130	2,791	1,976	18,833	96,538	0	335
	Биточки мясные	70	10,662	10,521	6,088	112,855	0,194	299
	Соус томатный	10	0,157	0,298	0,902	6,918	0	366
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	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	22,135	18,859	109,562	602,486	9,657	
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,95	5,35	36,35	206	0	ГП
	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	ГП
Итого за полдник		230	9,17	9,85	43,91	303,2	0,54	
Ужин								
	Сырники из творога	150	26,147	18,894	32,166	371,568	0	245
	Соус молочный сладкий	30	0,582	1,018	3,52	25,568	0,195	369
	Компот из урюка	200	1,352	0,078	19,248	84,272	1,04	394
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		480	28,481	20,39	63,834	521,708	1,235	
Итого за 6 день.		1845	73,498	65	265,378	1806,769	12,062	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшенная 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, тушенная 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	3,127	5,619	14,865	123,492	14,82	148
	Печень по-Алтайски	70	20,657	9,454	7,039	195,644	0,148	294
	Чай с лимоном	200	0,051	0,008	4,121	16,767	0,006	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		520	25,754	15,641	44,765	423,083	14,974	
Итого за 5 день.		1940	86,638	62,971	230,622	1827,48	27,403	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			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								
	Лук бланшированный	50	0,618	0,974	3,562	25,344	0	11
	Суп гороховый с мясом	180	5,264	3,246	17,531	149,541	0,45	87
	Жаркое по-домашнему	200	11,254	8,911	19,886	201,199	0	292
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	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		685	22,335	13,931	100,58	606,485	4,05	
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	180	0,012	0,003	9,583	38,408	0,006	411
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
	Соус сметанный с томатом	20	0,664	1,344	3,115	25,533	0,014	373
Итого за ужин		525	18,27	18,134	44,82	434,61	24,02	
Итого за 4 день.		1935	67,993	56,609	254,502	1805,418	34,599	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Омлет натуральный	180	8,924	13,61	4,73	176,223	0,63	229
	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	19,442	24,462	39,393	452,774	3,293	
Обед								
	Овощи свежие порц.	50	0,4	0,05	1,25	7	5	13
	Борщ с капустой и картофелем,к/б,сметана	180	4,856	6,96	8,069	116,497	4,602	63
	Гарнир гречневый (с маслом)	130	5,307	4,951	22,544	144,25	0	335
	Печень по-строгоновски	80	13,308	6	5,896	130,729	0,013	294
	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		715	29,232	18,921	90,279	638,935	9,615	
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,95	5,35	36,35	206	0	ГП
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	ГП
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за полдник		350	9,75	10,75	66,85	404,3	1,8	
Ужин								
	Белип	70	13,309	7,553	4,991	159,651	0	3,5
	Овощи отварные с маслом (морковь)	130	1,353	1,782	6,406	45,192	0	338
	Чай с лимоном	200	0,051	0,008	4,121	16,767	0,006	412
	Бутерброд с повидлом	30	1,52	0,16	16,14	71,88	0,05	2
	Соус сметанный с томатом	20	0,664	1,344	3,115	25,533	0,014	373
Итого за ужин		450	16,896	10,848	34,772	319,023	0,07	
Итого за 3 день.		1940	75,32	64,981	231,294	1815,033	14,778	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись — расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке(ячневая)	180	6,497	5,993	27,175	188,732	2,028	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,568	3,579	13,355	103,901	1,907	414
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
Итого за завтрак		420	15,405	15,911	53,015	415,679	4,005	
Завтрак2								
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за завтрак2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	
Обед								
	Суп лапша на курином бульоне	200	4,56	3,465	25,895	87,061	0,546	87
	Плов из говядины	210	20,988	20,752	35,681	410,192	0	334
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	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		665	30,748	25,018	121,176	727,653	4,146	
Полдник								
	Булочка глазированная	50	4,828	4,503	28,453	173,761	0,195	452
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	2,6	419
Итого за полдник		250	10,228	8,903	37,253	270,161	2,795	
Ужин								
	Пюре картофельное	160	3,616	6,032	16,156	155,043	0,064	339
	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	0,75	5	0	109
	Кисель из ягод (свежемороженая)	180	0,096	0,036	19,964	82,244	2,7	396
	Яйцо	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0	227
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
Итого за ужин		455	10,772	10,358	49,41	357,447	2,764	
Итого за 2 день.		1890	67,553	60,591	269,754	1811,24	13,71	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша вязкая с сахаром и маслом (геркулес)	180	3,502	6,067	22,081	157,587	0	182
	Чай с сахаром	200	0,011	0,003	8,873	35,563	0,006	411
	Бутерброды с маслом	35	2,38	4,013	14,566	101,319	0	1
Итого за завтрак		415	5,893	10,083	45,521	294,469	0,006	
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,744	2,898	3,145	40,406	4,95	г/п
	Суп с рыбными консервами	200	7,161	8,245	14,416	160,355	1,465	95
	Макароны отварные (с маслом)	130	4,742	1,799	29,242	144,137	0	219
	Биточки мясные	70	9,486	8,148	5,299	126,053	0	299
	Компот из урюка	200	1,352	0,078	19,248	84,272	1,04	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	ГП
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
Итого за обед		725	28,685	21,968	100,351	699,223	7,455	
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,95	5,35	36,35	206	0	ГП
	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	ГП
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за полдник		330	9,57	10,25	52,81	343,5	0,54	
Ужин								
	Запеканка из творога с манной крупой	200	33,449	14,486	26,183	373,543	0,231	251
	Соус молочный сладкий	30	0,582	1,018	3,52	25,568	0,195	369
	Чай с сахаром	200	0,011	0,003	8,873	35,563	0,006	411
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	ГП
Итого за ужин		455	35,942	15,707	50,876	493,274	0,431	
Итого за 1 день.		1925	80,09	58,007	249,557	1830,466	8,432	