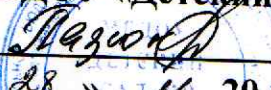


Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
 М.С.Пазюк
« 28 » 11 20 24 г.
приказ от « 28 » 11 20 24 г. № 203

**Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
(сезон зима-весна)**

**Десятидневное цикличное
меню для детей в возрасте 3-7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
в детском саду**

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №2
 «Ивушка»
 М.С.Пазюк
 Приказ № 20 от «28» 11 2024 г.



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,96	5,4	17,08	141,6	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			11,03	8,19	55,69	341,6	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Плов из птицы	210	20,30	17	35,69	377	304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			27,9	24,63	89,16	691,14	
Полдник	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7,2	-
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			9,16	13,68	22,96	251,2	
Итого за первый день			49,59	47	188,81	1378,94	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8,37	9,71	23,83	198	206
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			14,19	16,62	56,88	417,7	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Печенье	50	3,4	9,25	32,7	225,5	-
Итого II завтрак:			4,15	9,25	47,85	289,49	
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,71	5,06	56,88	45
	Суп с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Тефтели рыбные тушеные	100	12,68	5,26	13,33	151,25	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			23,04	16,8	98,42	638,52	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			17,62	12,47	23,43	276	
Итого за второй день			59	55,14	226,58	1621,71	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,59	5,91	38,63	238	175
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			13,66	9,55	78,75	456	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,24	24,55	152,4	314
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,2	382
Итого обед:			24,25	21,97	101,48	702,59	
Полдник	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7,2	-
	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	465
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			8,09	6,71	25,76	195,2	
Итого за третий день			46,4	38,63	215,79	1397,79	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого завтрак:			13,8	11,26	51,29	361	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,9	128	62
	Запеканка картофельная с печенью	225	12,96	21,74	37,49	304	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			26,61	32,66	101,93	718,14	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120	15,14	10,76	24,33	255	235
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			15,26	10,78	34,53	296	
Итого за четвертый день			56,42	54,7	202,9	1439,13	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,4	18,57	146	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			11,01	8,11	47,42	307,5	
<hr/>							
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
<hr/>							
Обед	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7,2	-
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	83
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Котлета рыбная любительская	95	12,31	4,16	9,77	126	256
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			26,07	13,9	97,19	620,25	
<hr/>							
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого полдник:			8,76	11,07	35,07	275	
<hr/>							
Итого за пятый день			46,24	33,48	189,48	1246,75	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			10,63	7,95	56,96	342	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп с фасолью	200	4,09	4,2	12,91	106,6	81
	Макаронные изделия отварные	150	4,51	4,41	26,44	168,45	317
	Биточки рубленые из птицы	110	12,21	11,38	8,09	184	306
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			26,39	23,71	102,35	735,89	
Полдник	Запеканка из творога	80	10,32	7,05	10,68	147,2	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			11,02	8,42	24,85	218,65	
Итого за шестой день			49,54	40,58	205,16	1391,54	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5	20,52	145,5	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	20	4,64	5,89	-	72	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			13,64	13,5	44,54	355,5	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Зефир	25	0,12	0,02	20,25	82,5	-
Итого II завтрак:			0,87	0,02	35,4	146,49	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,9	128	62
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Шницель рыбный натуральный	95	13,59	4,41	9,23	130,5	258
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			27,93	19,83	79,61	611,39	
Полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,26	34
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			7,72	7,33	24,85	196,26	
Итого за седьмой день			50,16	40,68	184,4	1309,64	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,4	18,57	146	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			11,22	8,09	49,78	317,25	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7,2	-
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	86
	Голубцы с мясом и рисом в сметанно-томатном соусе	190	13,45	8,5	19,54	208	297
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			20,62	13,35	83,71	538,8	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100	9	6,18	9,16	106,6	449
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			9,12	6,2	19,36	147,6	
Итого за восьмой день			41,36	28,04	162,65	1047,65	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого завтрак:			13,8	11,26	51,29	361	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Суп с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	117,25	321
	Биточки рыбные запеченные	95	11,97	4,23	8,62	120,37	255
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого обед:			23,4	15,74	102,69	627,9	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,12	10,34	14,58	207	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			14,18	10,36	24,57	247	
Итого за девятый день			52,13	37,36	193,7	1299,89	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			11,24	8,61	49,55	321,65	
<hr/>							
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
<hr/>							
Обед	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7,2	-
	Суп с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,78	112,65	336
	Котлета рубленая с маслом	85	11,92	8,8	11,64	173	282
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			24,48	18,64	90,11	642,45	
<hr/>							
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого полдник:			9,12	7,56	34,49	243	
<hr/>							
Итого за десятый день			45,24	35,21	183,95	1251,1	
Итого за период			436,08	420,82	1953,42	13384,14	
Среднее значение			43,6	42	195,3	1338,4	