

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №268»

от 05.02.2024, № 24 -осн.

 /М.А.Кичко/



ОСНОВНОЕ

(организованное) меню

для воспитанников от 3-7 лет

МАДОУ «Детский сад №268»

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расш иф ровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	205	3,839	6,228	24,582	171,19	0	261
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	7,01	28,775	0,06	503
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за завтрак		476	10,962	15,934	44,8	367,928	0,06	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Рассольник ленинградский со сметаной на овощ/б	200	1,2	5,497	21,185	144,75	11,426	139
	Котлета из говядины	80	8	11,706	3,822	123,324	0	386
	Макаронные изделия отварные	130	2,6	0,265	27,862	119,995	0	297
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0	12,324	49,72	0,6	394
	Овощи отварные (морковь)	50	0,498	0,421	2,681	18,743	1,178	427
Итого за обед		715	14,881	18,447	84,141	508,732	13,204	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	2,776	2,24	42,5	183	0	608
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Плоды свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	7,5	118
Итого за полдник		400	9,176	7,69	67,55	363,66	10,1	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Печень говяжья по-строгановски	100	13	13	14	320,252	18,83	403
	Картофель отварной	150	4,53	4,5	19,5	187,538	16,8	431
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		495	20,414	18,138	66,628	634,59	39,63	
Итого за 1 день.		2086	55,433	60,209	263,12	1874,91	62,994	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	205	6,15	7,42	71,75	164,461	1,677	182
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Какао с молоком	200	3,554	2,975	12,419	91,665	1,43	416
Итого за завтрак		443	11,94	17,009	90,495	321,266	3,156	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Бульон из птицы детский с яйцом и сухариками	180	5,4	7,2	36	280,836	0,6	60
	Птица тушеная	90	1,287	1,885	1,149	56,502	0	318
	Капуста тушеная	130	2,305	2,718	6,532	130,032	19,302	143
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,26	13,4	7,56	13
Итого за обед		715	12,346	12,488	81,037	609,521	29,412	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	2,522	7,411	13,028	244,72	0,26	579
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
Итого за полдник		250	12,522	13,811	20,028	421,52	1,46	
Ужин								
	Запеканка из творога	200	14	13,847	30,03	308,316	0,567	319
	Соус молочный сладкий	50	1,296	2,293	12,525	60,006	0,249	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
Итого за ужин		490	18,576	16,706	70,911	501,453	100,866	
Итого за 2 день.		1898	55,386	60,013	262,471	1853,76	134,895	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Каща рисовая молочная жидкая с маслом	205	2,05	4,1	33,21	172,456	1,578	274
	Кофейный напиток с молоком	200	3,422	2,955	12,011	112,275	1,548	513
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		443	9,019	14,195	58,149	415,375	3,175	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп с рыбными консервами	200	10,049	2,5	20	250,05	6,32	159
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	8,044	12,8	13,004	188	2,508	395
	Картофельное пюре	130	6,532	3,933	20,832	175,532	4,503	434
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0	12,324	49,72	0,6	394
	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,26	13,4	7,56	13
Итого за обед		725	27,909	19,892	84,689	728,902	21,491	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	608
Итого за полдник		250	9,55	9,9	46,8	318,66	2,6	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Омлет натуральный	150	6	12	22,5	271,662	0,481	229
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	7,01	28,775	0,06	503
	Фрукты свежие	200	0,797	0,797	30	49,82	18	118
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		595	8,801	13,266	72,438	385,058	18,541	
Итого за 3 день.		2013	55,279	57,252	262,076	1847,995	45,808	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25.48	0,049	106
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	4,151	8,251	26.653	194,791	1,676	273
	Какао с молоком	200	3,554	2,975	12.419	91.665	1,43	416
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39.66	0	111
Итого за завтрак		443	9,941	17,84	45.398	351,596	3,155	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10.02	52.2	0	115
	Щи из свежей капусты м/б со сметаной	200	10,05	10,05	50.072	246,72	22,862	72
	Плов из отварной говядины	200	8	10	30.004	350,1	0,679	375
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18.828	76.55	1,95	518
	Закуска из белокачанной капусты	50	0,722	2,539	4,548	44.382	16,362	21
Итого за обед		705	21,427	23,174	119,72	769,952	41,854	
Полдник								
	Булка Домашняя	50	5,866	4,93	36.861	215,63	0,26	75
	Сок яблочный	200	1	0,2	20.2	92	4	537
Итого за полдник		250	6,866	5,13	57.061	307,63	4,26	
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские	100	13	14	10	255	0,24	352
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Овощи отварные (свекла)	130	1,492	1,096	8,887	56,931	6,124	427
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
Итого за ужин		475	16,815	15,699	43,652	398,062	106,414	
Итого за 4 день.		1873	55,05	61,843	265,831	1827,24	155,683	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Каша манная жидкая молочная	205	4,1	8,2	30,75	110,956	1,718	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,422	2,955	12,011	112,275	1,548	513
Итого за завтрак		436	8,134	15,703	49,087	262,892	3,265	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Свекольник на овощ/б со сметаной	200	4	8	26,1	230,05	7,328	136
	Голубцы ленивые	200	10,05	4	50	248,25	17,212	377
	Соус томатный с овощами	50	0,296	0,645	0,314	28,182	2,25	463
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0	12,324	49,72	0,6	394
	Закуска из горошка зеленого консервированного	60	1,789	3,113	3,751	50,064	6,6	10
Итого за обед		765	18,719	16,317	108,757	658,466	33,991	
Полдник								
	Шанежка наливная с сыром	70	9,103	10,539	34,576	270,78	0,43	569
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
	Плоды свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	7,5	118
Итого за полдник		420	19,703	17,389	57,026	518,08	9,13	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	8,013	30	270,05	5,616	163
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	7,01	28,775	0,06	503
	Закуска из свежих огурцов	50	0,38	3,044	1,188	33,62	4,75	13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		495	6,384	11,526	51,126	367,245	10,426	
Итого за 5 день.		2116	52,94	60,935	265,996	1806,683	56,812	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Каша полтавская вязкая молочная с маслом	205	8,2	4,213	30,801	215,303	0	261
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	7,01	28,775	0,06	503
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за завтрак		476	15,323	13,918	51,02	412,042	0,06	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп гороховый на м/б	200	4	3,6	26,031	156,04	13,482	149
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Азу из говядины	80	3,22	12,042	5,226	210,924	1,44	370
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,668	2,804	24,172	145,545	0	243
	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,26	13,4	7,56	13
Итого за обед		725	13,243	19,13	92,785	654,659	24,432	
Полдник								
	"Крендель сахарный"	50	4,817	7,301	32,086	213,999	0	574
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за полдник		250	5,817	7,501	52,286	305,999	4	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,05	19	15,042	250,158	10,065	370
	Чай с лимоном	200	0,146	0,032	7,901	33,138	1,369	412
	Соус томатный с овощами	50	0,296	0,645	0,314	28,182	2,25	463
	Макаронные изделия отварные	130	2,6	0,265	27,862	119,995	0	297
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		525	19,976	20,38	64,047	466,273	13,684	
Итого за 6 день.		1976	54,358	60,93	260,137	1838,973	42,177	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Какао с молоком	200	3,554	2,975	12,419	91,665	1,43	416
	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	200	12,049	20	29,824	296,85	0,615	319
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
Итого за завтрак		438	17,839	29,588	48,57	453,655	2,094	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп с макаронными изделиями на кб	200	2,051	4,248	30,1	150	2,405	163
	Птица, тушенная	80	4,8	3,22	0	87,584	0	318
	Картофельное пюре	130	6,532	3,933	20,832	175,532	4,503	434
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0	12,324	49,72	0,6	394
	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,26	13,4	7,56	13
Итого за обед		725	16,667	12,059	81,785	528,436	15,068	
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	535
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Фрукты свежие	200	0,797	0,797	30	49,82	18	118
Итого за полдник		450	9,947	10,697	88,8	416,32	19,8	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Рагу из овощей	200	4,052	4,005	23,229	300,516	17,67	201
	Чай с лимоном	200	0,146	0,032	7,901	33,138	1,369	412
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		485	11,161	9,076	44,339	431,254	19,039	
Итого за 7 день.		2098	55,615	61,42	263,493	1829,666	56,001	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расш иф ровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Каша "Дружба" молочная с маслом	205	4,1	10,318	30,801	256,301	1,588	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,422	2,955	12,011	112,275	1,548	513
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		443	11,069	20,413	55,74	499,22	3,184	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из свежих плодов	200	0,104	0,026	11,358	46,66	1,95	390
	Борщ с картофелем на овощ/б со сметаной	200	4,023	8,051	50,045	270,05	15,427	133
	Говядина, тушенная с капустой (белокачанной)	200	4	17,421	30,05	300,5	13,326	371
	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,26	13,4	7,56	13
Итого за обед		715	11,371	26,156	109,981	682,81	38,263	
Полдник								
	Пирожки печеные из сдобного теста с печенью	70	5,614	5,355	17,416	140,245	10,38	437
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
Итого за полдник		270	11,414	10,355	27,016	250,405	12,98	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Лапшевник с творогом с соусом	210	21	4,305	42,052	286,142	0,31	226
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		455	23,884	4,943	75,181	412,942	4,31	
Итого за 8 день.		1883	57,738	61,867	267,918	1845,376	58,737	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Каша гречневая молочная с маслом	205	4,1	4,1	30,791	278,851	0,866	170
	Какао с молоком	200	3,554	2,975	12,419	91,665	1,43	416
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
Итого за завтрак		443	9,89	13,688	49,536	435,656	2,345	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп фасолевый на м/б со сметаной	200	10,051	10,1	50,04	250,051	11,147	150
	Жаркое по-домашнему	200	8,104	12,64	30,04	370,051	0	374
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,26	13,4	7,56	13
Итого за обед		715	21,51	23,424	117,436	762,252	20,657	
Полдник								
	Калачик сдобный на сметане	60	4,798	5,702	28,262	185,691	0,017	596
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за полдник		260	5,798	5,902	48,462	277,691	4,017	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Рыба, тушеная с овощами	200	10,13	12,1	30,104	250,045	2,6	261
	Чай с лимоном	200	0,146	0,032	7,901	33,138	1,369	412
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		485	17,24	17,171	51,214	380,783	3,969	
Итого за 9 день.		1903	54,438	60,185	266,648	1856,382	30,989	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,422	2,955	12,011	112,275	1,548	513
	Лапша молочная жидкая	200	2,04	8,045	30,05	210,511	0,91	171
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
Итого за завтрак		478	12,778	22,213	48,667	450,726	2,507	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп картофельный с клецками	210	3,205	12,654	33,652	262,554	10,631	151
	Биточки мясные	80	8,018	10,42	14,4	141,416	0	384
	Пюре из гороха	130	5,232	0,998	26,026	120,869	0	422
	Компот из свежих плодов	200	0,104	0,026	11,358	46,66	1,95	390
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	3,43	4,1	50,467	5	11
Итого за обед		725	19,803	28,087	105,805	674,165	17,581	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
	Плоды свежие	200	0,797	0,797	30	49,82	18	118
Итого за полдник		450	13,747	9,547	74,5	409,62	19,2	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	0,564	0,198	6,248	0	0	114
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	225	4,77	3,697	13,556	198,045	8,801	440
	Чай с лимоном	200	0,146	0,032	7,901	33,138	1,369	412
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115-1
Итого за ужин		470	6,8	4,168	34,386	265,983	10,171	
Итого за 10 день		2123	53,128	64,015	263,358	1800,495	49,459	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		53,128	64,015	263,358	1800,495	49,459	
Среднее значение за период		5,313	6,401	26,336	180,049	4,946	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		11,54	31,28	57,19			