

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №190»

Н.Г.Разгон

Приказ от 28.04.2023

№26-осн



**Основное организованное меню МБДОУ
«Детский сад №190» обогащенное
витаминами и минеральными веществами
продуктов питания
возрастная категория 1-3 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1707	76	51	237	1714	
ЗАВТРАК		349	11	12	37	295	
	Каша гречневая с маслом (завтрак)	130	3,81	3,89	17,18	118,99	168/1
	Чай с сахаром	150			7,01	28,02	392/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		733	32	24	66	613	
	Салат из белокачанной капусты и морков	40	0,65	2,01	3,16	33,24	5/1
	Суп - лапша домашняя с курицей	150	4,56	4,64	14,96	119,76	101/1
	Птица тушеная порц.	50	14,96	12,88	0,72	178,64	301/1
	Пюре гороховое	100	9,24	4,27	19,31	152,57	156/1
	Компот из кураги (Витамин С)	150	0,52	0,03	12,09	50,69	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		200	7	6	54	298	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Кондитерские изделия	50	2,95	2,35	37,50	182,95	/0
УЖИН		425	26	9	80	508	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Сырники из творога	70	19,64	7,77	20,08	228,69	231/1
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1778	60	63	212	1656	
ЗАВТРАК		355	14	18	46	401	
	Каша пшенная молочная с маслом, сахар	135	5,39	7,40	18,90	163,68	417/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	3,99	4,09	14,51	110,84	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4,57	6,49	12,37	126,11	3/1
ОБЕД		733	25	25	68	600	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Свекольник с кур.мясом (гов. мясом) со	150	4,91	5,52	17,58	139,58	64/1
	Гуляш из говядины	60	13,50	14,25	2,92	193,91	277/1
	Макаронные изделия отварные	100	3,34	4,02	21,22	134,36	204/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		315	10	11	51	347	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД		773	25	29	75	657	
	Салат из свеклы (по сезону)	30	0,60	1,04	3,52	25,83	24/1
	Суп с рыбными консервами	150	3,96	6,32	16,26	137,58	66/1
	Рис отварной*	110	2,13	3,20	22,25	126,34	192/1
	Рулет мясной с яйцом	60	15,01	14,23	6,21	212,90	72/1
	Соус томатный	30	0,61	3,50	3,30	47,11	/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		295	10	10	49	327	
	Крендель сахарный	50	5,31	5,01	32,30	195,41	460/1
	Молоко	150	4,35	4,80	7,05	88,80	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
УЖИН		400	21	14	41	378	
	Суфле из печени	80	17,85	8,98	14,39	209,59	104/1
	Рагу из овощей	120	1,73	5,10	9,92	92,42	141/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,14	0,06	6,92	28,74	376/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1828	58	63	200	1603	
ЗАВТРАК		355	13	17	39	359	
	Каша манная молочная с маслом, сахар	140	4,68	6,28	15,97	139,07	416/1
	Какао с молоком, сахаром	180	3,93	4,19	13,00	105,35	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	4,19	6,45	9,91	114,39	3/1
ОБЕД		778	31	26	85	697	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,52	2,04	3,76	35,45	18/1
	Суп карт с мясн фрик, яйцом и сметаной	150	10,43	11,45	15,64	207,31	776/1
	Рыба запеченая в сметанном соусе	55	12,90	6,94	2,22	122,85	/1
	Картофельное пюре (обед)	100	4,10	4,50	27,54	167,08	335/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		295	7	11	38	279	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	/0
	Молоко	170	4,93	5,44	7,99	100,64	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
УЖИН		400	7	10	38	268	
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,58	6,30	18,32	148,28	93/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК		315	10	9	62	369	
	Расстегай с изюмом	70	5,33	5,31	35,59	211,29	154/0
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
УЖИН		385	21	9	54	378	
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	
	Творожно-розовый пудинг	150	19,32	8,37	15,00	212,49	189/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,14	0,06	6,92	28,74	376/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1767	69	60	192	1582	
ЗАВТРАК		349	16	19	47	426	
	Каша молочная "Дружба"	130	5,28	7,26	21,64	173,06	183/1
	Какао с молоком, сахаром	150	3,93	4,19	13,00	105,35	397/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		723	26	25	57	554	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Суп картофельный с клецками, курицей	150	5,28	4,53	21,73	148,77	92/1
	Капуста тушеная с курицей	150	17,31	18,81	8,72	273,41	131/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		295	8	9	45	294	
	Молоко	150	4,35	4,80	7,05	88,80	
	Ватрушка с повидлом	50	3,66	3,97	27,95	161,99	459/1
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
УЖИН		400	19	7	43	307	
	Суфле из рыбы	110	15,40	6,19	6,72	144,20	268/1
	Свекла отварная порционная	70	1,05	0,07	6,16	29,47	339/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1778	67	66	197	1649	
ЗАВТРАК		360	19	23	46	468	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сг	130	5,40	7,83	20,13	172,42	167/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	150	3,97	4,06	13,47	106,26	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4,57	6,49	12,37	126,11	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		723	21	23	69	571	

Утверждаю:
Заведующая _____

Разгон Наталья Генна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	17867	681	604	2086	16500	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1787	68	60	209	1650	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	33	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- 3