

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 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1986	94	64	292	2123	
ЗАВТРАК		406	12	14	48	369	
	Каша гречневая с маслом (завтрак)	150	5,08	4,95	22,91	156,45	168/1
	Чай с сахаром	180			10,00	40,01	392/1
	Бутерброд с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		870	43	30	88	798	
	Салат из белокачаной капусты и морков	50	0,79	2,01	3,68	35,90	5/1
	Суп - лапша домашняя с курицей	180	5,51	4,78	21,74	152,00	101/1
	Птица тушеная порц.	75	20,57	17,71	0,99	245,63	301/1
	Пюре гороховое	130	12,70	5,23	26,54	203,99	156/1
	Компот из кураги (Витамин С)	180	0,62	0,04	15,10	63,23	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		250	9	8	72	394	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Кондитерские изделия	70	4,13	3,29	52,50	256,13	/0
УЖИН		460	30	12	84	562	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
	Сырники из творога	100	23,84	10,50	22,68	280,48	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	2070	71	75	265	2011	
ЗАВТРАК		410	18	22	63	519	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахар	150	6,50	9,40	25,05	210,71	417/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,32	4,40	18,25	129,82	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	3/1
ОБЕД		845	29	30	84	721	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Свекольник с кур.мясом (гов. мясом) со	180	5,57	7,38	21,03	172,73	64/1
	Гуляш из говядины	70	15,43	15,86	3,27	217,44	277/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,45	4,87	28,28	174,73	204/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	7,99	33,73	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		360	11	13	54	374	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД		895	30	35	94	809	
	Салат из свеклы (по сезону)	50	0,90	2,06	5,28	43,24	24/1
	Суп с рыбными консервами	180	5,43	8,15	20,53	177,05	66/1
	Рис отварной*	130	2,83	3,30	29,65	159,64	192/1
	Рулет мясной с яйцом	70	17,12	17,06	6,22	246,87	72/1
	Соус томатный	30	0,61	3,50	3,30	47,11	/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	12	12	54	373	
	Крендель сахарный	50	5,63	5,33	34,77	209,51	460/1
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	26	18	55	484	
	Суфле из печени	100	20,53	11,26	15,19	244,10	104/1
	Рагу из овощей	130	2,04	6,13	11,95	111,14	141/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	2125	72	77	262	2023	
ЗАВТРАК		430	17	20	59	481	
	Каша манная молочная с маслом, сахар	170	5,70	7,39	22,39	178,87	416/1
	Какао с молоком, сахаром	200	4,28	4,55	16,48	123,94	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	3/1
ОБЕД		895	38	31	104	849	
	Салат из моркови (по сезону)	60	0,91	3,07	5,83	54,55	18/1
	Суп карт с мясн фрик, яйцом и сметаной	180	13,79	14,58	24,48	284,28	776/1
	Рыба запеченая в сметанном соусе	70	14,95	7,59	2,22	136,90	/1
	Картофельное пюре (обед)	130	4,51	5,31	30,82	189,05	335/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	9	15	54	389	
	Кондитерские изделия	50	3,20	8,40	34,25	225,40	/0
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	7	10	46	303	
	Суп молочный с макаронными изделиями	210	4,58	6,30	19,32	152,27	93/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК		370	11	11	68	410	
	Расстегай с изюмом	70	5,36	5,31	35,60	211,48	154/0
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	30	12	70	511	
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	
	Творожно-розовый пудинг	180	26,56	11,97	22,60	304,30	189/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	2045	81	67	243	1894	
ЗАВТРАК		400	17	21	54	473	
	Каша молочная "Дружба"	150	5,78	8,11	26,14	200,57	183/1
	Какао с молоком, сахаром	180	4,16	4,42	15,29	117,58	397/1
	Бутерброд с маслом	30	1,94	3,83	12,37	91,65	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		845	30	28	73	662	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Суп картофельный с клецками, курицей	180	6,65	4,84	30,65	192,70	92/1
	Капуста тушеная с курицей	200	19,55	21,16	10,08	308,79	131/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	11	11	62	390	
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	
	Ватрушка с повидлом	70	5,75	4,47	43,68	237,87	459/1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	22	8	53	369	
	Суфле из рыбы	120	17,10	7,04	6,72	158,65	268/1
	Свекла отварная порционная	95	1,50	0,10	8,80	42,10	339/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	2065	83	76	253	2028	
ЗАВТРАК		420	23	26	59	559	
	Каша пшеничная молочная с маслом, с	150	6,50	8,96	25,36	207,99	167/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	4,32	4,40	16,25	121,84	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	50	6,65	7,90	17,29	166,78	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		845	25	26	85	673	

Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8

Заведующая _____

Разгон Наталья Генна

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

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	20626	823	710	2623	20170	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2063	82	71	262	2017	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	32	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник рецептур 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