

СОГЛАСОВАНО:

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

М.П.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «Детский сад «Звёздочка» с. Випино

2024 ГОД

МЕНЮ с 09.01.24 С

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

I день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	205	8,87	12,68	34,34	287,98	183
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	11,38	20,25	58,95	463,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,54	0,18	27,36	113,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,54	0,18	27,36	113,00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0,42	1,52	2,71	26,22	20
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,26	107,80	81
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
Тефтели мясные I вариант	120	8,87	9,83	11,71	171,00	286/356
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	710	22,55	19,82	100,19	685,31	
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные	70	3,19	1,20	25,30	125,00	454
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	250	3,31	1,22	35,50	166,00	
ИТОГО за весь день:	1560	37,79	41,47	222,00	1428,29	

МЕНЮ с 09.01.24 С

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшениная	205	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	9,84	19,01	60,78	454,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	180	0,81	0,15	18,67	79,00	398
Итого за второй завтрак:	180	0,81	0,15	18,67	79,00	
ОБЕД						
Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,58	81,80	86
Овощи по сезону	30	0,37	0,03	3,48	15,69	41
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321
Шницель рыбный с маслом сливочным	70	12,08	3,92	8,21	116,00	258
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	660	20,79	12,61	88,64	567,28	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	295	8,00	13,93	29,60	269,20	
ИТОГО за весь день	1555	39,44	45,71	197,69	1369,69	

меню с 09.01.24 С

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	165	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Батон пшеничный с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	400	11,55	13,62	60,82	411,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0,26	1,53	0,78	17,94	19
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
Плов из птицы	150	16,59	5,81	26,76	226,00	304
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	610	22,38	11,60	87,33	560,24	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	70	17,54	12,05	17,15	247,00	237/362
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	17,60	12,07	27,14	287,00	
ИТОГО за весь день:	1360	51,93	37,69	185,09	1302,97	

меню с 09.01.24 С

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	205	3,18	3,89	21,44	134,00	181
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	5,69	11,46	46,05	310,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	180	0,81	0,15	18,67	79,00	398
Итого за второй завтрак:	180	0,81	0,15	18,67	79,00	
ОБЕД						
Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,58	81,80	86
Рагу из овощей	130	2,34	5,27	13,73	111,67	344/348
Котлеты мясные рубленые с маслом сливочным	70	12,44	9,24	12,58	183,00	282
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	630	20,45	19,01	85,54	611,31	
ПОЛДНИК						
Пицца "Детская"	70	11,24	9,37	19,56	207,20	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	250	11,36	9,39	29,76	248,20	
ИТОГО за весь день:	1480	38,31	40,01	180,02	1248,51	

меню с 09.01.24 С

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день								Энергетическая ценность	№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20		93		
Батон пшеничный с сыром	45	5,04	6,59	13,86	138,00		3		
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		395		
Итого за завтрак:	425	13,64	14,21	47,06	374,20				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00		368		
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00				
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0,56	0,05	1,75	10,00		70		
Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	9,76	80,00		58		
Каша вязкая пшеничная	130	3,16	4,66	31,79	181,74		314		
Тефтели рыбные	75	7,30	2,59	7,55	83,00		261/354		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80				
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80				
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24		372		
Итого за обед:	665	16,56	11,75	100,51	589,58				
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	183,50				
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00		393		
Итого за полдник:	250	3,87	4,92	47,40	224,50				
ИТОГО за день:	1440	34,47	31,28	204,77	1232,28				

мeнo с 09.01.24 С

Дeнь:пoнeдeльннк

Недeля: втoрая

Вoзpaстная кaтeгopия: 3 - 7 лeт

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная пшенная	205	7,33	11,44	36,17	278,21	182	
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	420	9,84	19,01	60,78	454,21		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399	
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,21	12,70	78,2	80	
Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,70	132	
Котлеты мясные рубленые с маслом сливочным	70	12,44	9,24	12,58	183,00	282	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372	
Итого за обед:	630	20,50	16,72	87,27	598,74		
ПОЛДНИК							
Пирожки печеные	70	5,58	2,56	19,49	123,00	454	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	1,20	0,56	28,23	134,82	381	
Итого за полдник:	250	6,78	3,12	47,72	257,82		
ИТОГО за весь день:	1480	38,02	38,85	217,91	1405,77		

меню с 09.01.24 С

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рец.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная рисовая	205	7,33	11,44	36,17	278,21	182	
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	420	9,90	19,01	60,99	455,21		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368	
Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00		
ОБЕД							
Овощи по сезону	30	0,43	1,83	2,51	28,17	33	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	1,64	89,8	84	
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,49	7,01	16,93	169,04	302/357	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Итого за обед:	640	18,50	11,60	70,67	521,31		
УЖИН							
Сырники из творога соусом молочным	70	13,02	8,82	7,53	162,40	231/351	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за полдник:	250	13,08	8,84	17,52	202,40		
ИТОГО за весь день:	1410	42,98	39,95	170,18	1273,93		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день								Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная манная	205	3,18	3,89	21,44	134,00			181	
Батон пшеничный с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00			2	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00			397	
Итого за завтрак:	440	9,36	11,01	66,14	402,00				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00			399	
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00				
ОБЕД									
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,26	107,80			81	
Голубцы ленивые	135	14,12	9,04	20,26	219,00			298/357	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80				
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80				
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70			376	
Итого за обед:	565	22,60	13,60	83,12	561,10				
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00			215	
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00				
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00			392	
Итого за полдник:	295	6,30	13,71	3,44	163,00				
ИТОГО за весь день:	1480	39,16	38,32	174,84	1221,10				

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93	
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	415	8,26	17,38	43,45	321,20		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из плодов шиповника	180	0,81	0,15	18,67	79,00	398	
Итого за второй завтрак:	180	0,81	0,15	18,67	79,00		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	9,76	80,00	58	
Овощи по сезону	30	0,56	0,05	1,75	10,00	70	
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,47	3,90	33,67	191,75	313	
Птица тушенная в соусе	80	11,24	3,43	3,58	90,00	301/357	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Итого за обед:	640	22,82	11,83	98,43	606,59		
ПОЛДНИК							
Пирог открытый	50	3,09	1,61	28,16	137,50	459	
Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400	
Итого за полдник:	230	8,57	6,49	37,23	239,50		
ИТОГО за весь день:	1465	40,46	35,85	197,77	1246,29		

меню с 09.01.24 С

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100г)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	10,14	20,09	58,06	454,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,58	81,80	86
Овощи по сезону	30	0,37	0,03	3,48	15,69	41
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
Котлета рыбная с соусом томатным	90	10,64	3,76	7,67	107,00	255/348
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	560	19,52	12,34	88,04	557,74	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	183,50	
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого за полдник:	250	8,97	9,40	44,76	275,50	
ИТОГО за весь день:	1260	39,03	42,24	200,66	1331,45	