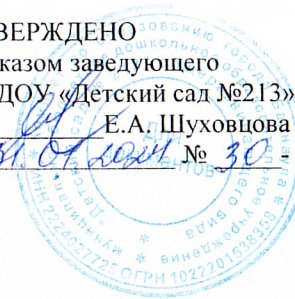


УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №213»
Е.А. Шуховцова
от 31.07.2021 № 30 - осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 213»
(МБДОУ «Детский сад №213»)
(возрастная категория 1,5 – 3 года)

В меню включены йодированные продукты:

- молоко
- творог
- соль

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК**(Первая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,04	2,7	6,67	77,33	5
	Макаронны отварные с маслом, сыром	150	5,99	20,0	22,0	226,17	76
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	7,1	12,51	193
	Фрукты свежие	95	0,2	0,2	4,9	44,65	60
Всего за завтрак		450	7.31	22.92	40.67	360,66	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,36	0,06	1,24	27,24	217
	Суп фасолевый на м/б со сметаной	150	4,51	8,97	14,2	85,45	308
	Гарнир гречневый	110	1,32	2,53	1,40	95,68	143
	Котлета мясная	50	6,65	4,01	8,95	110,7	159
	Кисель фруктовый с витамином «С»	150	0,12	0,08	19,06	87	47
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	17.0	16.24	68.69	494,47	
Полдник							
	Калач на сметане	40	6,4	5,02	39,98	119,33	164
	Сок	160	0,75	0,15	16,5	90,94	57
Всего в полдник		200	7.15	5.17	56.48	210,27	
Ужин							
	Запеканка овощная	190	5,88	3,42	11,54	140,80	203
	Кисломолочный продукт	170	3,18	0,0	20,96	130,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	17
Всего в ужин		400	11.04	3.57	46.04	360,1	
Итого за день		1580	42.5	47.9	211.88	1425,5	

2 ДЕНЬ ВТОРНИК (Первая неделя)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	3,07	2,90	4,27	91,95	37
	Пудинг творожный	130	2,3	6,55	21,15	108,7	275
	Соус молочный	20	0,72	1,07	8,9	8	63
	Какао с молоком	180	1,86	3,18	7,42	92,52	35
	Фрукты свежие	95	0,2	0,15	5,15	54,15	60
Всего за завтрак		455	8.15	13.85	46.89	355,32	
Обед							
	Огурец порционно	30	4,55	3,59	1,91	4,5	306
	Щи по-уральски на мясном бульоне со сметаной	150	1,2	4,22	6,26	115,44	310
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	8,25	9,87	18,7	256,76	175
	Компот из изюма с витамином «С»	150	0,09	0,0	19,40	30	213
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	18.02	18.22	69,38	502.69	
Полдник							
	Булочка с сахаром	50	3,97	8,99	49,73	93,90	23
	Кисломолочный продукт	150	1,5	2,16	4,55	121,91	87
Всего в полдник		200	5.47	11.15	54.28	493,1	
Ужин							
	Суп молочный с крупой	170	8,98	4,29	79,24	255,01	344
	Яйцо	40	8,08	4,6	0,28	25	27
	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	7,1	11,12	193
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	11.04	4.46	99.88	354,53	
Итого за день		1585	42.68	47.68	386,7	1419,66	

**3 ДЕНЬ СРЕДА
(Первая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Батон с сыром	20/5	1,04	2,7	6,67	62,27	99
	Каша из смеси круп «Дружба»	130	5,17	9,56	12,3	122,98	185
	Яйцо	40	8,08	4,6	0,28	25	27
	Кофейный напиток на молоке	160	0,01	0,0	8,12	83,9	115
	Фрукты свежие	95	0,75	0,25	12,5	84,55	60
Всего за завтрак		450	6.97	12.51	39.59	353,7	
Обед							
	Свекла порционно	30	0,27	0,02	1,58	14,7	121
	Суп на кур./б «Паутинка» со сметаной	150	1,83	2,67	8,49	110,26	304
	Суфле куриное	50	10,09	12,75	21,75	71,42	314
	Капуста тушеная	110	1,78	3,93	13,05	109,23	79
	Кисель «Витаминный» из плодов шиповника	150	0,12	0,08	19,06	87	47
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	16.24	16.06	73.99	481,01	
Полдник							
	Печенье	30	1,18	0,94	15,0	119,8	198
	Сок	170	0,75	0,15	16,5	90,94	57
Всего в полдник		200	1.93	1.09	31.5	210,74	
Ужин							
	Запеканка из печени с рисом	180	12,7	14,67	33,82	130,7	330
	Кисломолочный продукт	180	2,65	2,89	11,22	132,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	17.33	17.71	58.58	352	
Итого за день		1580	42.47	47.37	203.66	1401,45	

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ
(Первая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Батон с маслом	20/5	2,53	2,6	10,01	68,54	5
	Каша кукурузная на молоке с маслом	145	2,27	7,77	28,73	147,7	171
	Какао с молоком	180	1,86	3,18	7,42	92,52	35
	Фрукты свежие	95	0,2	0,2	4,9	44,65	60
Всего за завтрак		445	6.86	13.41	51.06	353,41	
Обед							
	Лук полукольцами	30	0,36	0,05	1,13	12	217
	Рассольник со сметаной на м/б	150	2,56	3,56	9,05	96	123
	Рыба с овощами	60	4,38	13,17	14,92	68,54	381
	Картофельное пюре	100	2,68	3,86	16,54	110,56	45
	Компот из кураги с витамином «С»	150	0,78	0,05	17,89	123,5	81
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	12.72	22.64	83.02	493	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	0,76	0,08	6,1	91,6	71
	Кисломолочный продукт	150	1,5	2,16	4,55	121,91	87
Всего в полдник		200	2.26	2.24	10.65	213,51	
Ужин							
	Сырники творожные с маслом	180	18,21	9,13	32,21	190,46	94
	Чай с молоком	180	2,65	2,89	11,22	77,60	97
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	20.99	10.37	61.75	356,46	
Итого за день		1575	42.83	48.66	206.48	1416,38	

**5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА
(Первая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	20/5	4,97	7,85	27,72	68,54	5
	Каша манная	150	3,29	3,87	20,29	147	155
	Кофейный напиток на молоке	180	0,01	0,0	8,12	83,9	115
	Фрукты свежие	95	0,2	0,15	5,15	54,15	60
Всего за завтрак		450	10.47	11.87	61.28	353,5	
Обед							
	Огурец соленый	30	0,39	1,46	1,51	6	54
	Борщ на м/б со сметаной	150	1,18	3,3	6,46	56	11
	Шницель мясной	50	4,65	5,01	14,95	186,9	125
	Пюре картофельное с морковью	100	2,67	1,82	10,19	71,2	312
	Компот из с/фр с витамином «С»	150	0,03	0,0	14,16	82	15
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	12.93	10.77	70.73	495,1	
Полдник							
	Батон с повидлом	30	3,75	4,9	17,2	120,85	164
	Сок	170	0,75	0,15	16,5	90,94	57
Всего в полдник		200	4.5	5.05	33.7	211,79	
Ужин							
	Суфле рыбное	60	9,92	14,46	7,63	99,3	89
	Капуста тушеная	120	2,03	5,23	8,04	100,1	79/1
	Чай с сахаром	180	3,18	0,0	20,96	72,2	29
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	17.11	19.84	50.17	360	
Итого за первый день		1580	43.01	47.53	215.88	1420,39	

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК**(Вторая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,04	2,7	6,67	68,54	5
	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	150	4,78	5,49	24,54	232,1	211
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	7,1	11,12	193
	Фрукты свежие	95	0,2	0,2	4,9	44,65	60
Всего за завтрак		450	6.1	8.41	43.21	356,41	
Обед							
	Икра овощная	30	0,39	1,46	1,51	16,38	53
	Свекольник на м/б со сметаной	150	1,22	2,64	5,67	58	39
	Бефстроганов из мяса с том соусом	50	9,76	6,18	13,99	121,7	140
	Макаронные изделия отварные	100	9,1	13,0	32,0	119,09	103
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	0,12	0,08	19,06	87	47
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	24.52	23.9	95.34	490,57	
Полдник							
	Корж молочный	40	1,18	0,94	15,0	110,6	129
	Сок	160	0,75	0,15	16,5	99,94	57
Всего в полдник		200	1.93	1.09	31.5	210,54	
Ужин							
	Рагу овощное	190	8,56	11,26	10,24	140	135
	Кисломолочный продукт	170	2,65	2,89	11,22	122,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	13.19	14.3	35.0	351,3	
Итого за день		1580	45.74	47.7	205.05	1408,28	

**7 ДЕНЬ ВТОРНИК
(Вторая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологичес- кой карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Батон с маслом, сыром	20/5/5	2,53	2,6	10,01	86,1	37
	Каша рисовая на молоке с маслом	150	5,2	6,8	9,38	127,8	95
	Кофейный напиток на молоке	170	0,01	0,0	8,12	83,9	115
	Фрукты свежие	95	0,2	0,15	5,15	54,15	60
Всего за завтрак		445	7.94	9.55	32.66	351,95	
Обед							
	Огурец соленый	30	0,27	0,02	1,58	14,7	54
	Суп гороховый на м/б	150	1,15	4,16	8,95	80,5	199
	Пудинг из сердца говядины	50	2,89	6,0	10,11	88,84	307
	Картофельное пюре	110	2,68	3,86	16,54	110,2	45
	Компот из с/фр с витамином «С»	150	0,03	0,0	14,16	110,9	15
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	10.95	14.58	74.45	490,2	
Полдник							
	Гренки	50	5,09	2,68	51,0	88,4	55
	Кисломолочный продукт	150	1,5	2,16	4,55	121,91	87
Всего в полдник		200	6.59	4.84	55.55	210,31	
Ужин							
	Пудинг творожный	170	8,61	10,67	4,63	233	202
	Напиток из плодов шиповника	180	1,06	0,43	21,48	34,02	183
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	14.66	19.76	46.77	355,42	
Итого за день		1575	42.14	48.73	209.43	1407,88	

8 ДЕНЬ СРЕДА (Вторая неделя)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Батон с сыром	20/5	3,07	2,90	4,27	65,2	99
	Каша пшениная вязкая с маслом	120	8,33	5,1	35,67	125	33
	Какао с молоком	170	1,86	3,18	7,42	92,52	35
	Яйцо	40	8,08	4,6	0,28	25	27
	Фрукты свежие	95	0,2	0,2	4,9	44,65	60
Всего за завтрак		450	19.54	15.98	52.54	355,37	
Обед							
	Лук полукольцами	30	0,36	0,06	1,24	12	217
	Суп на кур./б с макаронными изделиями	150	1,42	13,63	9,8	89,55	77
	Птица тушеная с овощами	160	12,91	10,82	14,09	184,1	299
	Компот из кураги с вит «С»	150	0,78	0,05	17,89	115,5	81
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	19.4	25.1	66.13	518.25	
Полдник							
	Расстегай с повидлом	40	1,84	1,0	23,2	121,3	55
	Сок	170	0,75	0,15	16,5	90,94	57
Всего в полдник		210	2.59	1.15	39.7	212,24	
Ужин							
	Запеканка морковная	190	4,48	6,2	11,5	135	330
	Кисломолочный продукт	170	3,18	0,0	20,96	130	87
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	9.75	6.4	46.73	353,4	
Итого за день		1590	43.28	48.63	205.1	1410,56	

**9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ
(Вторая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Батон с маслом	20/4	1,04	2,7	6,67	68,54	5
	Запеканка творожная	130	6,3	8,55	21,15	110	113
	Соус молочный	20	0,72	1,07	8,9	9,9	63
	Кофейный напиток на молоке	180	0,01	0,0	8,12	83,9	115
	Фрукты свежие	95	0,75	0,25	12,5	84,55	60
Всего за завтрак		450	8.82	12.57	57.34	356,89	
Обед							
	Огурец порционно	30	0,36	0,05	1,13	6	306
	Щи на к/б со сметаной	150	0,70	7,90	2,95	68,3	139
	Фрикадельки рыбные в смет-томат. соусе	50	11,05	7,73	6,97	54,25	385
	Рис отварной	100	2,55	4,28	25,79	43,5	225
	Компот из кураги и изюма с вит. «С»	150	0,03	0,0	18,57	143,2	292
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	18.73	20.55	78.89	495,15	
Полдник							
	Булочка с сыром	50	6,52	7,22	38,13	91,6	83
	Кисломолочный продукт	150	1,5	2,16	4,55	121,91	87
Всего в полдник		200	8.02	9.38	42.68	213,51	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,39	4,36	14,99	312,4	344
	Яйцо	40	8,08	4,6	0,28	25	27
	Чай с лимоном	170	0,08	0,02	7,1	11,12	193
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	6.45	4.53	35.63	354,4	
Итого за день		1580	42.02	47.03	214,54	1419,95	

**10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА
(Вторая неделя)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	20/4	0,76	0,08	6,1	68,54	5
	Каша овсяная «Геркулес» на молоке с маслом	145	5,35	9,0	15,56	140,8	137
	Какао с молоком	180	1,86	3,18	7,42	92,52	35
	Фрукты свежие	95	0,2	0,15	5,15	54,15	60
Всего за завтрак		450	8.17	12.41	34.23	356,01	
Обед							
	Свекла порционно	30	0,36	0,05	1,13	4,5	121
	Суп из рыбных консервов	150	6,22	2,42	12,44	69,2	101
	Гуляш из мяса говядины	50	7,31	8,81	6,6	151	191
	Гарнир из капусты	110	9,38	0,84	6,60	94,1	366
	Кисель из протертой ягоды с витамином «С»	150	0,12	0,08	19,06	85,3	47
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		530	27.32	12.74	68.94	492,5	
Полдник							
	Печенье	30	1,18	0,94	15,0	119,8	165
	Сок	170	0,75	0,15	16,5	90,94	57
Всего в полдник		200	1.93	1.09	31.5	210,74	
Ужин							
	Сельдь с луком	30	0,39	1,46	1,51	43,2	298
	Картофельное пюре	150	4,68	16,86	50,54	144	219
	Чай с молоком	180	2,65	2,89	11,22	77,6	97
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,15	13,54	48,4	17
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	40	19
Всего в ужин		400	9.7	21.36	76.81	353,2	
Итого за первый день		1580	45.12	47.12	211.48	1412,45	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД		15440	431,79	478,35	2270,2	14142,44	