



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 213»
(МБДОУ «Детский сад №213»)
(возрастная категория 3-7 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	30/5	1,64	3,78	9,34	116	5
	Макаронны отварные с маслом, сыром	170	7,53	24,44	26,8	279	76
	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	7,9	13,9	193
	Фрукты свежие	100	0,22	0,3	5,2	47,0	60
Всего за завтрак		505	9.48	28.54	49.24	455,9	
Обед							
	Икра кабачковая	50	0,6	0,1	2,06	54,40	217
	Суп фасолевый на м/б со сметаной	170	7,12	12,97	19,33	99,12	308
	Гарнир гречневый	130	2,72	3,29	1,88	115,44	143
	Котлета мясная	70	9,35	5,64	15,53	157,78	159
	Кисель фруктовый с витамином «С»	180	0,14	0,11	22,87	104,4	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,86	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		660	24.03	22.7	84.88	634,74	
Полдник							
	Калач на сметане	90	7,5	6,02	46,64	179	164
	Сок	160	0,9	0,15	16,5	108	57
Всего в полдник		250	8.4	6.17	63.14	287	
Ужин							
	Запеканка овощная	210	6,88	4,42	14,94	210,97	203
	Кисломолочный продукт	200	3,18	0,0	20,96	146,3	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		450	14.32	4.81	64.23	445,67	
Итого за день		1865	56.23	62.22	261.49	1823,31	

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	30/5/6	4,42	4,18	6,14	130	37
	Пудинг творожный	160	2,6	8,06	26,03	158,4	275
	Соус молочный	20	1,08	1,61	13,35	8	63
	Какао с молоком	200	2,06	3,53	8,24	102,8	35
	Фрукты свежие	100	0,21	0,16	5,42	57	60
Всего за завтрак		516	10.37	17.54	59.18	456,2	
Обед							
	Огурец порционно	50	7,58	5,98	3,18	7,5	306
	Щи по-уральски на мясном бульоне со сметаной	180	1,6	5,62	8,35	138,53	310
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	9,28	11,10	21,53	337,2	175
	Компот из изюма с витамином «С»	180	0,11	0,0	19,40	36	213
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		670	22.5	23.24	56.31	631,83	
Полдник							
	Булочка с сахаром	70	5,29	14,83	66,30	151,47	23
	Кисломолочный продукт	180	1,8	2,59	5,46	121,91	87
Всего в полдник		250	7.09	17.42	71.76	273,38	
Ужин							
	Суп молочный с крупой	180	7,88	3,72	79,16	343,37	344
	Яйцо	60	16,18	7,9	0,68	62	27
	Чай с лимоном	200	0,08	0,02	7,1	13,9	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		450	14.22	4.46	116.15	445,67	
Итого за день		1886	54.18	62.66	303.4	1807,08	

**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 сыром	30/6	1,46	3,78	9,45	94	99
	Каша из смеси круп «Дружба»	130	6,86	10,83	16,94	173,38	185
	Яйцо	60	16,18	7,9	0,68	62	27
	Кофейный напиток на молоке	180	0,01	0,3	9,55	93,26	115
	Фрукты свежие	100	0,79	0,26	13,5	89	60
Всего за завтрак		511	9.12	15.17	49.44	449,64	
Обед							
	Свекла порционно	50	0,45	0,04	2,63	24,5	121
	Суп на кур./б «Паутинка» со сметаной	180	2,49	3,67	13,49	151,52	304
	Суфле куриное	70	13,77	19,2	32,86	107	314
	Капуста тушеная	130	2,14	4,72	18,66	129,09	79
	Кисель «Витаминный» из плодов шиповника	180	0,14	0,96	23,87	104,4	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		670	20.78	24.41	95.96	629,11	
Полдник							
	Печенье	80	2,36	2,65	27,0	165	198
	Сок	170	0,79	0,19	20,9	108	57
Всего в полдник		250	3.15	2.84	47.9	271	
Ужин							
	Запеканка из печени с рисом	220	9,46	7,67	31,7	233,16	330
	Кисломолочный продукт	190	4,18	3,48	13,46	146,3	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		450	22.91	17.71	67.04	467,86	
Итого за день		1875	55.96	60.13	260.34	1817,61	

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	30/5	4,53	3,65	13,68	116	5
	Каша кукурузная на молоке с маслом	160	2,27	7,77	28,73	196,16	171
	Какао с молоком	200	3,86	8,18	35,42	102,8	35
	Фрукты свежие	100	0,25	0,3	5,19	47	60
Всего за завтрак		501	10.91	19.9	83.02	461,96	
Обед							
	Лук полукольцами	50	0,6	0,83	1,88	20	217
	Рассольник со сметаной на м/б	180	3,56	4,47	13,06	115,2	123
	Рыба с овощами	80	5,84	17,56	19,98	92,72	381
	Картофельное пюре	110	3,68	4,86	20,54	126,05	45
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,94	0,05	21,46	174,6	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		660	18.60	29.94	100.66	631,17	
Полдник							
	Булочка ванильная	60	1,14	1,08	9,15	126,8	71
	Кисломолочный продукт	190	1,9	2,74	5,85	146,3	87
Всего в полдник		250	3.04	3.82	15.00	273,1	
Ужин							
	Сырники творожные с маслом	200	23,29	12,19	52,13	289,4	94
	Чай с молоком	200	2,71	3,02	11,88	86,3	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		440	27.63	13.14	87.53	464,1	
Итого за день		1851	42.83	48.66	206.48	1830,33	

**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	30/5	7,46	11,87	41,58	116	5
	Каша манная	160	4,56	4,37	24,99	156,8	155
	Кофейный напиток на молоке	200	0,013	0,04	12,12	93,26	115
	Фрукты свежие	100	0,21	0,16	6,15	57	60
Всего за завтрак		505	12.24	16.44	84.84	448,8	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,65	2,46	2,51	10	54
	Борщ на м/б со сметаной	180	1,57	4,6	8,63	69,7	11
	Шницель мясной	70	6.51	7,14	21,95	242,1	125
	Пюре картофельное с морковью	120	3,57	2,22	12,19	102,08	312
	Компот из с/фр с витамином «С»	180	0,04	0,0	16,16	102,6	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		660	16.39	15.41	85.02	649,08	
Полдник							
	Батон с повидлом	80	9,4	12,25	43,0	170,6	164
	Сок	170	0,84	0,17	18,5	99,08	57
Всего в полдник		250	10.24	12.42	61.5	270,4	
Ужин							
	Суфле рыбное	80	11,42	16,6	9,73	159,12	89
	Капуста тушеная	130	2,34	6,43	8,04	129,09	79/1
	Чай с сахаром	200	3,53	0,0	24,96	80,3	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		450	21.55	23.42	71.03	456,91	
Итого за первый день		1865	60.42	67.69	302.39	1825,19	

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	30/5	1,46	3,78	9,34	116	5
	Каша гречневая с маслом и сахаром вязкая	170	5,48	6,29	27,81	274,36	211
	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	8,1	13,9	193
	Фрукты свежие	100	0,21	0,23	5,6	47	60
Всего за завтрак		505	7.26	10.32	50.85	451,86	
Обед							
	Икра овощная	50	0,65	2,46	2,52	27,3	53
	Свекольник на м/б со сметаной	180	1,66	3,64	7,67	69,7	39
	Бефстроганов из мяса с том. соусом	70	13,79	8,64	19,53	248,78	140
	Макаронные изделия отварные	110	10,75	15,63	38,7	211	103
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	0,14	1.1	20,06	104,4	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		650	30.92	32.01	111.59	637,48	
Полдник							
	Корж молочный	80	2,38	1,84	30,0	162,2	129
	Сок	170	0,93	0,16	18,5	108	57
Всего в полдник		250	3.31	2.0	48.5	270,2	
Ужин							
	Рагу овощное	220	9,56	12,86	12,54	220,2	135
	Кисломолочный продукт	190	3,25	3.49	13,52	146,3	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		450	17.07	16.74	54.36	454,9	
Итого за день		1855	58.56	61.07	265.53	1814,44	

**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	30/5/6	3,53	3,65	13,68	122	37
	Каша рисовая на молоке с маслом	160	6,2	7,8	11,38	168,36	95
	Кофейный напиток на молоке	200	0,11	0,03	9,62	93,26	115
	Фрукты свежие	100	0,25	0,16	6,15	57	60
Всего за завтрак		501	10.09	11.64	40.83	448,62	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,45	0,33	2,68	24,5	54
	Суп гороховый на м/б	180	1,56	5,66	12,55	109,8	199
	Пудинг из сердца говядины	70	4,09	8,4	16,51	159,2	307
	Картофельное пюре	120	3,68	4,86	169,54	126,65	45
	Компот из с/фр с витамином «С»	180	0,33	0,0	15,16	102,6	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		660	14.04	19.79	239.55	635,25	
Полдник							
	Гренки	70	6,79	3,68	67,0	128,8	55
	Кисломолочный продукт	180	1,8	2,89	5,57	146,3	87
Всего в полдник		250	8.59	6.57	72.57	275,1	
Ужин							
	Пудинг творожный	190	11,21	12,07	5,23	328,5	202
	Напиток из плодов шиповника	200	1,26	0,47	23,48	37,8	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		450	21.74	22.07	64.14	454,7	
Итого за день		1856	54.46	60.07	417.09	1813,77	

**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	30/6	4,47	4,17	6,27	94	99
	Каша пшениная вязкая с маслом	130	9,53	6,3	42,67	154,06	33
	Какао с молоком	200	2,46	3,78	8,42	102,8	35
	Яйцо	60	16,18	7,9	0,68	62	27
	Фрукты свежие	100	0,25	0,23	5,9	47	60
Всего за завтрак		506	32.89	22.38	63.94	459,86	
Обед							
	Лук полукольцами	50	0,6	0.1	1,84	20	217
	Суп на кур./б с макаронными изделиями	180	1,98	18,63	13,1	107,46	77
	Птица тушеная с овощами	180	16,91	14,82	18,09	216,3	299
	Компот из кураги с вит «С»	180	0,85	0,06	18,89	174,6	81
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		650	25.27	34.15	75.03	630,96	
Полдник							
	Расстегай с повидлом	90	5.58	2.3	34,2	164,6	55
	Сок	160	1.1	0,17	18,5	108	57
Всего в полдник		250	6.68	2.47	52.7	272,6	
Ужин							
	Запеканка морковная	210	5,48	7,2	17,5	217,8	330
	Кисломолочный продукт	200	3,98	0,0	29,96	146,3	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		450	13.89	7.65	76.69	451,7	
Итого за день		1856	78.73	66.65	268.36	1815,12	

**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	30/5	2,38	8,7	15,04	116	5
	Запеканка творожная	150	8.1	8,65	26,55	150,1	113
	Соус молочный	20	0,78	1,70	9.8	9,9	63
	Кофейный напиток на молоке	200	0,38	8.9	8,2	93,26	115
	Фрукты свежие	100	0,95	0,48	17.8	89	60
Всего за завтрак		505	12.59	28.43	77.39	458,26	
Обед							
	Огурец порционно	50	0,48	0,05	2,04	10	306
	Щи на к/б со сметаной	180	3.6	7,99	7,69	83,16	139
	Фрикадельки рыбные в сметанно – томатном соусе	70/10	12,85	8.31	8.18	86,8	385
	Рис отварной	110	2,78	4,68	29,99	171	225
	Компот из кураги и изюма с вит. «С»	180	0,04	0,0	19,62	72,6	292
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		660	23.82	21.63	84.40	636,16	
Полдник							
	Булочка с сыром	70	7.20	9,72	42.44	123,8	83
	Кисломолочный продукт	180	1,7	2,26	4,82	146,3	87
Всего в полдник		250	8.9	11.98	47.26	270,1	
Ужин							
	Суп молоч. с макаронными изделиями	170	8.0	7.8	17.24	345,66	344
	Яйцо	60	16,18	7,9	0,68	62	27
	Чай с лимоном	180	0,16	0,32	9.6	13,9	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		450	12.42	8.51	55.14	447,96	
Итого за день		1865	57.73	70.55	264.19	1817,9	

**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	30/5	0,90	0,09	6,9	116	5
	Каша овсяная «Геркулес» на молоке с маслом	170	5,65	10,92	16,56	180,33	137
	Какао с молоком	200	2,01	3,38	7,62	102,8	35
	Фрукты свежие	100	0,3	0,17	5,75	57	60
Всего за завтрак		506	8.86	13.46	36.83	456,13	
Обед							
	Свекла порционно	50	0,66	0,06	1,15	7,5	121
	Суп из рыбных консервов	180	8,12	4,20	22,98	95,04	101
	Гуляш из мяса говядины	70	7,51	14,32	7,4	216,06	191
	Гарнир из капусты	120	9,88	1,91	7,8	103,02	366
	Кисель из протертой ягоды с витамином «С»	180	0,16	0,09	20,08	102,42	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	72,6	17
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	40	19
Всего в обед		660	30.26	21.12	82.52	636,82	
Полдник							
	Печенье	80	2,20	1,88	19,0	163	165
	Сок	170	0,75	0,15	16,5	108	57
Всего в полдник		250	2.95	2.03	35.5	271	
Ужин							
	Сельдь с луком	40	0,41	1,72	1,63	77,6	298
	Картофельное пюре	170	4,84	19,86	63,43	197,2	219
	Чай с молоком	200	2,71	3,02	11,88	86,3	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		450	12.22	24.99	105.24	449,5	
Итого за день		1866	54.29	61.6	260.09	1813,45	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД		18615	573,39	621,3	2809,36	18807,27	