

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
заведующего МБДОУ ЦРР -  
«Детский сад № 116» № 34- осн  
От «28 » марта 2024  
Г.А. Присекина

Основное организованное меню

МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 116»  
сад

*Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

*Менюготавливаемых блюд*

День 1.

№ рец епт ур ы	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
415	Каша рисовая на йодированном молоке с маслом	200	4,5	10,44	28,5	174,9
1	Бутерброд с маслом	30/5/	2,45	5,9	19,0	136,0
213	Яйцо отварное	40	2,4	2	0,3	56,6
395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,93	3,2	15,3	97,53
м/р	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,0
	Итого	575	12,88	22,14	77,8	580,4
	<b>Обед</b>					
67	Щи из свежей капусты вегетарианский со сметаной	200	5,05	5,1	15,7	96,1
277	Гуляш из отварного мяса	80	6,12	13,6	9,1	177,0
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,6	4,8	28,4	175,1
	Соленый огурец	30	1,02	0,3	4,1	24,3
376	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,4	0,00	20,8	72,9
1	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	690	20,79	24,3	98,8	647,2
	<b>Полдник</b>					
	Печенье/пряники	70	3,8	4,9	37,2	207,9
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого	250	9,9	9,4	47,1	312,5
	<b>Ужин</b>					
137	Рагу из овощей	200	3,3	5,36	29,65	152,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	15,8	77,9
393	Чай сладкий	200	0,2	-	6,4	26,8
	Итого	440	6,3	5,76	51,85	256,8
	Итого за весь день	1955	49,87	61,6	275,55	1800,0

День 2.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
418	Каша ячневая на йодированном молоке с маслом	200	4,73	9,8	30,19	187,3
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	2,45	7,55	14,62	136,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
397	Какао с йодированным молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
	Итого	541	9,8	13,04	72,95	474,7
	<b>Обед</b>					
76	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	200	1,25	2,7	10,0	61,1
282	Котлеты рубленые из говядины	80	5,68	5,15	11,5	211,3
321	Пюре картофельное	130	2,7	5,2	17,1	126,4
	Свекла отварная кусочками	50	0,65	3,6	3,6	16,6
348	Соус томатный	20	0,3	0,3	0,9	7,3
380	Компот из изюма с витамином С	180	0,4	0,00	20,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	710	30,95	28,14	113,99	597,4
	<b>Полдник</b>					
469	Домашняя булочка	70	3,5	4,8	31,5	171,2
399	Сок фруктовый	180	0,4	0	19,8	81,0
	Итого	250	6,18	7,91	34,15	252,2
	<b>Ужин</b>					
238	Запеканка из творога с морковью	160	9,75	10,29	37,22	299,64
351	Соус молочный сладкий	50	0,4	2,1	3,8	52,2
401	Чай сладкий с йодированным молоком	200	1,6	1,5	15,6	53,5
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,22	14,78	70,36
	Итого	440	28,83	30,6	71,17	475,7
	Итого за день	1941	75,76	79,69	292,26	1800,0

День 3.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с крупой (пшено) с маслом	200	5,98	1,87	39,8	199,1
3	Бутерброд с сыром	30/5/	2,45	7,55	14,62	112,0
395	Кофейный напиток с йодированным молоком	200	3,9	3,5	11,1	81,1
213	Яйцо отварное	40	2,4	2,0	0,3	56,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого	575	15,13	15,32	75,62	493,2
	<b>Обед</b>					
57	Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной.	200	4,2	6,1	14,1	114,3
301	Куры тушеные	80	23,78	24,98	28,1	221,08
355	Соус сметанный с томатом	30	0,73	3,54	6,29	59,95
	Пюре гороховое	150	11,2	1,65	103,8	108,0
	Морковь вареная кусочками	30	1,01	0,35	5,35	38,57
376	Сок фруктовый	180	0,9	0,24	18,24	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	720	45,42	37,36	196,58	721,7
	<b>Полдник</b>					
113	Булочка сахарная	70	3,14	9,8	23,2	165,5
401	Напиток кисломолочный (йогурт, варенец, ряженка)	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого	250	9,24	14,3	33,1	270,1
	<b>Ужин</b>					
268	Суфле из рыбы	70	10,52	11,15	5,1	115,28
125	Картофель отварной	140	2,8	3,9	18,7	98,2
392	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	15,8	77,9
	Итого	450	16,23	15,45	46,0	315,0
	Итого за весь день	1995	86,02	82,43	351,3	1800,0

День 4.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
22	Каша кукурузная на йодированном молоке с маслом	200	4,05	3,23	25,99	149,3
1	Бутерброд с маслом	30/5/	2,45	7,55	14,62	136,0
213	Яйцо отварное	40	2,4	2	0,3	56,6
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,93	3,2	15,3	97,53
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	44,4
	Итого	575	12,43	16,58	70,91	483,83
	<b>Обед</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	3,25	5,26	29,9	162,3
63	Бигус с мясом	180	19,0	17,6	15,5	291,87
53	огурец соленый	50	1,02	0,3	4,1	24,3
376	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	0,00	28,3	81,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	680	27,17	23,66	98,5	662,17
	<b>Полдник</b>					
	Печенье/пряники	70	3,8	4,9	37,2	207,9
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого	250	9,9	9,4	47,1	312,5
	<b>Ужин</b>					
231	Сырники из творога с повидлом	150/26	4,08	3,4	29,98	188,14
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	15,8	77,9
401	Чай с йодированным молоком	200	1,6	1,5	15,6	53,5
	Итого	416	8,48	5,3	61,38	341,5
	Итого за день		57,98	54,94	277,89	1800,0

День 5.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
168	Каша артек на йодированном молоке с маслом	200	4,73	9,8	30,19	188,86
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	2,45	7,55	14,62	136,0
397	Какао с йодированным молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого	541	11,25	20,94	70,43	476,26
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей	200	4,1	5,1	15,7	96,1
278	Суфле из печени с рисом	80	10,16	3,09	6,98	120,44
	Соус сметанный	50	0,68	1,74	0,02	28,7
	Картофель тушеный	130	2,7	5,2	17,1	126,4
85	Лук кольцами	30	0,58	1,64	3,38	33,4
379	Компот из изюма с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	2,7	101,8
	Итого	740	22,26	17,29	73,64	619,84
<b>Полдник</b>						
470	Булочка «Дорожная»	70	8,7	9,06	23,16	197,8
399	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	85,0
	Итого	270	9,7	9,06	43,36	282,8
<b>Ужин</b>						
251	Рыба, запеченная в томатном соусе	80	7,94	7,03	0,2	123,5
313	Перловый гарнир	130	3,86	3,76	25,84	169,0
392	Чай сладкий	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	460	15,6	11,29	53,14	421,1
	Итого за день	2011	58,81	58,58	240,57	1800,00

День 6.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
207	Макароны запеченные с сыром	160	5,4	6,2	38,58	195,11
6	Яйцо вареное	40	2,4	4,4	0,3	56,6
3	Бутерброд с маслом	30/5/	2,45	5,9	19,0	136,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
395	Кофейный напиток с йодированным молоком	200	3,9	3,5	21,1	81,1
	<b>Итого</b>					
		535	14,55	20,4	88,78	513,21
	<b>Обед</b>					
57	Борщ со свежей капустой со сметаной с курицей	200	4,2	6,1	14,1	114,3
59	Плов с мясом	200	25,47	28,43	29,15	260,68
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	1,25	7,05
376	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,8	0,24	18,24	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	<b>Итого</b>					
		680	34,97	40,82	89,84	561,83
	<b>Полдник</b>					
	Растягай с повидлом	70	4,35	2,8	29,0	153,0
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого</b>					
		250	10,45	7,3	38,9	257,6
	<b>Ужин</b>					
153	Запеканка морковная	200	14,24	13,7	37,2	242,0
351	Соус молочный, сладкий	50	0,4	2,1	3,8	52,2
393	Чай с лимоном	200	2,9	3,1	15,7	102,8
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,22	14,78	70,36
	<b>Итого</b>					
		480	20,34	19,12	71,48	467,36
	<b>Итого за день</b>					
		1945	80,31	90,83	289,0	1800,0

День 7.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
416	Каша манная на йодированном молоке с маслом	180	2,9	5,8	35,7	117,6
1	Бутерброд с маслом	40/5/	3	5,9	19	136,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
395	Кофейный напиток с йодированным молоком	180	3,9	3,18	21,1	81,1
	Итого	505	10,2	15,28	85,6	379,1
<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с горохом с курицей со сметаной	200	3,9	6,85	27,05	178,15
282	Шницель мясной	70	7,68	8,7	11,5	166,9
321	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	17,1	126,4
355	Соус сметанный с томатом	30	0,68	1,74	0,02	1,15
	Свекла вареная кусочками	30	0,53	0,28	1,6	37,3
380	Компот из изюма с витамином С	180	0,4	0,00	20,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	690	19,49	23,27	98,77	684,6
<b>Полдник</b>						
2	Печенье/ пряники	70	3,8	4,9	37,2	207,9
399	Сок фруктовый	180	0,4	0	19,8	81,0
	Итого	250	4,2	4,9	57,0	288,9
<b>Ужин</b>						
229	Вареники ленивые	250	31,85	20,55	30,92	316,0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	15,8	77,9
401	Чай сладкий с йодированным молоком	200	1,6	1,5	15,6	53,5
	Итого	490	36,25	22,45	62,32	447,4
	Итого за день	1935	70,14	65,9	303,69	1800,0



День 8.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
93	Суп молочный на йодированном молоке с макаронными изделиями	200	7,1	7,9	35,3	160,0
3,4	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	3,0	5,9	19,0	140,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
6	Яйцо вареное	40	2,4	4,4	0,3	56,6
395	Кофейный напиток с йодированным молоком	200	3,9	3,5	21,1	81,1
	итого	581	16,8	22,1	85,5	482,6
<b>Обед</b>						
65	Суп овощной с курицей и сметаной	200	3,3	9,08	11,84	92,7
300	Куры тушеные	80	23,78	24,98	28,1	221,08
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,1	6,0	11,2	178,56
348	Соус томатный	10	0,3	0,3	0,9	7,3
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	1,25	7,05
376	Сок фруктовый	180	0,9	0,24	18,24	78,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	итого	700	37,38	41,15	92,23	686,49
<b>Полдник</b>						
474	Сдоба Российская	70	3,4	4,68	33,38	156,0
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	итого	250	9,5	9,18	43,28	260,6
<b>Ужин</b>						
255	Котлеты рыбные запеченные	80	5,3	1,48	7,82	119,24
321	Пюре картофельное с маслом	130	2,2	5,2	14,22	146,37
392	Чай сладкий	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	15,8	77,9
	итого	450	10,5	7,08	44,24	370,31
	Итого за день	1981	74,48	79,51	265,25	1800,00

День 9.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
416	Каша геркулесовая на йодированном молоке с маслом	200	6,3	0,65	41,1	180,0
1,4	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	3,0	5,9	19,0	140,5
396	Кофейный напиток с йодированным молоком	200	3,9	3,5	21,1	81,1
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	56,6
	Итого	541	13,6	10,45	91,00	458,2
<b>Обед</b>						
85	Суп картофельный с клецками с курицей	200	5,0	1,72	21,11	114,24
287	Тефтели мясные	80	7,68	8,7	11,5	211,3
134	Свекла, тушеная в сметане	130	2,9	8,3	16,9	134,6
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,25	7,05
376	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,4	0,00	20,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	690	19,98	19,27	92,26	641,89
<b>Полдник</b>						
	Хлеб с повидлом	70	3,37	3,7	28,3	152,1
399	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого	250	9,47	8,2	38,2	256,7
<b>Ужин</b>						
235	Пудинг из творога	160	9,75	10,29	37,22	267,15
351	Соус молочный сладкий	50	0,4	2,1	3,8	52,2
401	Чай сладкий с йодированным молоком	200	1,6	1,5	15,6	53,5
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,22	14,78	70,36
	Итого	440	14,55	14,11	71,14	443,21
	Итого за день	1921	57,6	60,52	292,86	1800,00

День 10.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
417	Каша пшенная на йодированном молоке с маслом	200	10,4	11,4	33,42	224,7
3,4	Бутерброд с маслом, сыр порционно	30/5/6	2,45	7,55	14,62	136,0
6	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6
104	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
98	Какао с йодированным молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
	Итого	581	18,26	17,27	84,8	568,7
<b>Обед</b>						
57	Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной	200	4,2	6,1	14,1	114,3
62	Бефстроганов из печени	80	34,5	9,6	24,7	127,4
321	Картофельное пюре с маслом	130	2,7	5,2	17,1	126,4
11	Лук кольцами	50	0,58	0,3	3,38	24,3
380	Компот из изюма с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	710	45,63	21,24	90,11	607,2
<b>Полдник</b>						
458	Сдоба ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	222,0
399	Сок фруктовый	180	0,4	0	19,8	81,0
	Итого	250	9,85	8,9	37,0	303,0
<b>Ужин</b>						
249	Рыба запеченая с яйцом	80	14,17	3,86	1,75	102,0
320	Овощи отварные с маслом (морковь)	90	2,3	2,4	12,9	90,5
393	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,8
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,5	20,7	101,8
	Итого	420	11,65	24,08	72,66	321,1
	Итого за день	1961	85,39	71,49	284,577	1800,0