

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
заведующего МБДОУ
«Детский сад № 116» №17 осн
От «10» января 2025
Г.А. Присекина

Основное организованное меню

МБДОУ «Детский сад № 116»
сад

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

День 1.

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
415	Каша рисовая на йодированном молоке с маслом	150	6,6	7,1	24,4	143,0
1	Бутерброд с маслом	20/3/	2,86	5,6	18,7	96,72
213	Яйцо отварное	40	2,4	2	0,3	56,6
395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,3	2,8	13,7	85,4
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
	Итого	458	14,54	17,88	66,4	423,9
	<i>Обед</i>					
67	Щи из свежей капусты вегетарианский со сметаной	180	5,05	6,64	14,1	98,5
277	Гуляш из отварного мяса	60	5,1	8,05	1,7	115,37
205	Макароны отварные с маслом	110	3,8	4,06	14,0	118,16
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,25
376	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,3	0,00	28,3	81,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	3,8	0,61	35,0	110,0
	Итого	590	18,29	19,39	93,85	528,18
	<i>Полдник</i>					
	Печенье/пряники	30	3,1	7,7	28,1	148,6
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	5,08	3,75	8,25	87,16
	Итого	180	8,18	11,45	36,35	235,76
	<i>Ужин</i>					
137	Рагу из овощей	150	3,3	5,36	25,4	140,13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
393	Чай сладкий	180	0,18	0,16	4,8	20,1
	Итого	360	5,78	5,82	44,6	230,73
	Итого за весь день		46,79	54,54	241,2	1418,57

День 2.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
418	Каша ячневая на йодированном молоке с маслом	150	3,07	6,14	20,04	136,81
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	2,86	5,6	18,17	134,39
368	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
397	Какао с йодированным молоком	150	2,75	2,39	11,87	70,25
	Итого	432	9,96	14,51	63,34	384,13
	<i>Обед</i>					
76	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	150	0,93	1,27	7,44	45,44
282	Котлеты рубленые из говядины	60	4,9	4,57	9,8	142,46
321	Пюре картофельное	110	2,2	4,4	14,4	106,95
	Свекла отварная кусочками	30	0,39	0	2,16	9,96
348	Соус томатный	10	0,3	0,3	0,9	7,3
380	Компот из изюма с витамином С	150	0,3	0,00	16,8	60,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,8	0,61	35,0	110,0
	Итого	540	13,82	11,15	86,5	482,86
	<i>Полдник</i>					
469	Домашняя булочка	50	2,6	3,4	18,2	122,2
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0
	Итого	200	3,4	3,6	33,4	187,2
	<i>Ужин</i>					
238	Запеканка из творога с морковью	140	7,44	10,25	32,61	233,92
351	Соус молочный сладкий	50	0,4	2,1	3,8	52,2
401	Чай сладкий с йодированным молоком	180	1,2	1,1	9,4	40,1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,39	60,78
	Итого	400	11,17	13,67	52,8	387,0
	Итого за день		38,35	79,69	241,44	1441,19

День 3.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
94	Суп молочный с крупой (пшено) с маслом	150	5,98	1,87	39,8	124,0
3	Бутерброд с сыром	20/4/	2,45	7,55	14,62	74,0
395	Кофейный напиток с йодированным молоком	180	2,9	2,6	8,3	68,4
213	Яйцо отварное	40	2,4	3	0,3	56,6
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
	Итого	469	14,1	17,29	72,37	365,18
	<i>Обед</i>					
57	Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной.	150	1,09	2,95	7,65	75,7
301	Куры тушеные	60	12,66	8,16	28,1	124,0
355	Соус сметанный с томатом	20	0,36	0,82	1,4	16,02
	Пюре гороховое	100	11,2	1,65	10,8	138,0
	Морковь вареная кусочками	30	0,39	0	2,16	9,96
376	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	Итого	550	29,29	14,18	89,01	509,78
	<i>Полдник</i>					
113	Булочка сахарная	50	3,88	2,36	26,14	142,0
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	5,08	3,75	8,25	87,16
	Итого	200	8,96	6,11	34,39	229,16
	<i>Ужин</i>					
268	Суфле из рыбы	60	6,13	5,94	3,61	129,05
125	Картофель отварной	110	2,2	4,4	14,4	106,95
392	Чай с сахаром	180	0,16	0,0	4,8	20,1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,39	60,78
	Итого	380	10,62	10,56	35,2	316,88
	Итого за весь день		62,97	85,37	230,92	1421,0

День 4.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
22	Каша кукурузная на йодированном молоке с маслом	150	4,5	5,85	21,75	159,15
1	Бутерброд с маслом	30/3/	2,86	5,6	18,17	96,72
368	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
213	Яйцо отварное	40	2,4	2,0	0,3	56,6
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,9	2,6	8,3	68,4
	Итого	478	13,04	16,43	57,82	423,05
	<i>Обед</i>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	2,93	2,13	19,04	98,04
63	Бигус с мясом	150	14,29	11,71	9.73	221,85
53	огурец соленый	30	0,24	0,03	0,75	4,23
376	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,3	0,00	16,8	60,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	Итого	520	20,56	14,27	62,82	465,97
	<i>Полдник</i>					
	Печенье/пряники	50	3,8	4.9	37,2	207,9
399	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	5,08	3,75	8,25	87,16
	Итого	200	8,85	8,65	45,45	295,06
	<i>Ужин</i>					
231	Сырники из творога с повидлом	130	3,2	2,85	23,3	115,05
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,29	60,78
401	Чай с йодированным молоком	180	1,2	1,1	9,4	40,1
	Итого	340	6,53	4,17	45,09	215,93
	Итого за день		48,98	43,52	211,18	1400,01

День 5.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
30	Каша артек на йодированном молоке с маслом	150	3,9	5,43	17,49	135,48
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	2,86	5,6	18,17	134,39
397	Какао с йодированным молоком	160	2,75	2,39	11,87	70,25
368	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
	Итого	442	9,89	13,8	56,83	382,3
	Второй завтрак					
	Обед					
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей	150	3,78	4,5	11,74	79,07
278	Суфле из печени с рисом	60	26,37	10,36	18,55	89,2
	Картофель тушеный	120	2,6	4,7	19,8	144,72
85	Лук кольцами	30	0,52	0,05	3,5	16,5
379	Компот из изюма с витамином С	150	0,3	0,00	16,8	60,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	Итого	550	36,74	20,01	86,89	471,34
	Полдник					
108	Булочка «Дорожная»	50	6,88	6,95	11,25	146,36
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	5,08	3,75	8,25	87,16
	Итого	200	11,96	10,7	19,5	233,52
	Ужин					
251	Рыба, запеченная в томатном соусе	60	6,13	5,11	0,17	92,6
313	Перловый гарнир	110	3,45	3,0	22,65	143,
392	Чай сладкий	180	0,16	0,0	4,8	20,1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,39	60,78
	Итого	380	11,87	8,3	40,01	321,88
	Итого за день		70,46	52,84	203,23	1409,04

День 6.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
207	Макароны запеченные с сыром	150	4,36	5,2	18,58	147,7
6	Яйцо вареное	40	2,4	4,4	0,3	56,6
3	Бутерброд с маслом	20/3/	2,86	5,6	18,7	96,72
368	Фрукты свежие	195	0,38	0,38	9,3	42,18
395	Кофейный напиток на йодированном молоке	180	2,9	2,6	8,3	68,4
	<i>Итого</i>	488	12,9	18,18	55,18	411,6
	<i>Обед</i>					
57	Борщ со свежей капустой со сметаной с курицей	150	2,5	4,5	7,57	75,7
59	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	215,9
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,24
376	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,3	0,00	16,8	60,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	Итого	520	20,01	16,89	66,7	437,7
	<i>Полдник</i>					
	Растягай с повидлом	50	2,91	4,0	18,0	156,0
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	5,08	3,75	8,25	87,16
	Итого	200	7,99	7,75	26,25	243,16
	<i>Ужин</i>					
153	Запеканка морковная	160	14,24	13,7	37,2	193,6
351	Соус молочный, сладкий	30	0,7	2,49	6,3	37,05
393	Чай с лимоном	170	2,16	0	5,3	22,32
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,39	60,78
	Итого	390	17,23	16,41	61,69	313,75
	Итого за день		58,13	59,23	209,82	1406,11

День 7.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
416	Каша манная на йодированном молоке	150	1,4	3,75	20,7	95,8
1	Бутерброд с маслом	20/3/	2,86	5,6	18,7	96,72
368	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,,3	42,18
395	Кофейный напиток на йодированном молоке	160	2,9	2,6	8,3	68,4
	Итого	428	7,54	12,33	57,0	360,1
	Обед					
80	Суп картофельный с горохом с курицей со сметаной	150	2.16	5,17	24.77	103,57
282	Шницель мясной	60	6,9	6,7	9,8	131,1
321	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	14,4	106,95
355	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,82	1.4	16,02
	Свекла вареная кусочками	30	0,39	0,0	2,16	9,96
380	Компот из изюма с витамином С	150	0,3	0,00	16,8	60,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,8	0,61	35,0	111,0
	Итого	550	17,1	17,7	104,33	448,35
	Полдник					
2	Печенье/пряники	50	3,1	7,7	28,1	148,6
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,00
	Итого	200	3,9	7,9	43,3	213,6
	Ужин					
229	Вареники ленивые	170	31,85	20,55	30,92	286,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
401	Чай сладкий с йодированным молоком	180	1,2	1.1	9,4	40,1
	Итого	380	35,35	21,95	54,72	396,6
	Итого за день		63.89	59,88	259,35	1418,65

День 8.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
93	Суп молочный на йодированном молоке с макаронными изделиями	150	7,1	7,9	35,3	108,9
3,4	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/4	2,86	5,6	18,17	134,39
	Фрукты свежие	95	0,38	038	9,3	42,18
6	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6
395	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	2,9	2,6	8,3	68,4
	итого	482	15,64	18,48	80,2	410,47
	Обед					
65	Суп овощной с курицей и сметаной	150	3,2	4,74	11,43	70,03
300	Куры отварные	60	12,6	8,16	28,1	165,19
313	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,2	5,06	19,0	77,33
348	Соус томатный	10	0,3	0,3	0,9	7,3
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,23
376	Компот из чернослива с витамином С	150	0,8	0,2	15,2	65,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	итого	550	22,14	18,89	91,88	470,18
	Полдник					
474	Сдоба Российская	50	2,9	3,2	22,93	129,0
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	4,4	3,8	7,2	80,0
	итого	200	7,3	7,0	30,13	209,0
	Ужин					
255	Биточки рыбные запеченные	60	2,77	1,28	7,71	108,52
321	Пюре картофельное с маслом	130	2,2	4,4	13,45	123,95
392	Чай сладкий	180	0,16	0,0	4,8	20,1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	13,34	60,78
	итого	400	7,26	5,9	39,3	313,35
	Итого за день		52,34	50,27	241,51	1403,0

День 9.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
416	Каша геркулесовая на йодированном молоке с маслом	150	3,56	7,98	25,75	140,3
1,4	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	2,86	5,6	18,17	1364,39
396	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	2,9	2,6	8,3	68,4
368	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
	Итого	442	10,7	16,56	61.52	385,27
	<i>Обед</i>					
85	Суп картофельный с клецками с курицей	150	3.8	1,29	12,67	85,68
287	Тефтели мясные	60	5,9	6,7	9,8	131,1
134	Свекла, тушеная в сметане	110	1,45	6,4	12,6	100,8
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,75	4,23
376	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,3	0,0	16,8	60,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	Итого	540	14,49	14,82	69,12	463,66
	<i>Полдник</i>					
	Хлеб с повидлом	40	1,9	2,1	16,17	86,9
401	Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт)	150	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого	190	8,0	6,6	26,07	191.5
	<i>Ужин</i>					
235	Пудинг из творога	140	7,44	10,25	32,61	218,92
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	2,1	3,8	52,2
401	Чай сладкий с йодированным молоком	180	1,2	1,1	9,4	40,1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,39	60,78
	Итого	380	11,17	13,67	58,2	372,0
	Итого за день		44,36	51,65	214,91	1412,43

День 10.

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Завтрак</i>					
417	Каша пшенная на йодированном молоке с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159,0
3,4	Бутерброд с маслом, сыр порционнно	30/3/4	2,86	5,6	18,17	134,39
6	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6
104	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,18
98	Какао с йодированным молоком	150	2,75	2,39	11,87	70,25
	Итого	472	12,66	15,23	39,54	462,42
	<i>Обед</i>					
57	Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	75,7
62	Бефстроганов из печени	60	25,8	7,2	18,5	95,55
321	Картофельное пюре с маслом	130	2,2	4,4	13,45	123,95
11	Лук кольцами	30	0,34	0	1,96	20,06
380	Компот из изюма с витамином С	150	0,3	0,00	16,8	60,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1
	Итого	560	32,53	14,95	89,81	457,11
	<i>Полдник</i>					
458	Сдоба ватрушка	50	6,5	3,9	20,8	158,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65,0
	Итого	200	7,3	4,1	36,0	223,0
	<i>Ужин</i>					
249	Рыба запеченая с яйцом	60	6,13	5,94	3,61	129,05
320	Овощи отварные с маслом (морковь)	80	0,9	1,1	10,9	53,84
393	Чай с сахаром	180	0,16	0,0	4,8	20,1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	12,39	60,78
	Итого	350	9,32	7,26	31,7	263,77
	Итого за день		61,81	41,53	197,15	1406,3