

РАССМОТРЕНО:

на Управляющем совете МБДОУ

Протокол от 15.04.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ

Жогова / Г.Л. Жогова/
от 18.04.2024 № 32-0111

06-03

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №90 «Надежда»

(МБДОУ ЦРР- «Д/с №90»)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

**ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

ЯСЛИ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	135	5,07	4,22	22,89	149,64	243
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,07	10,12	84,45	1
Итого	350	12,1	12,92	40,41	326,86	
ОБЕД						
Лук бланшированный	30	0,4	1,8	2,36	25,89	14
Щи с мясом и сметаной	150	3,85	5,79	5,35	87,49	147
Шницель мясной	50	8,37	7,85	2,17	111	386
Рожки отварные	110	3,11	0,39	16,03	81,12	297
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	555	19,09	16,45	58,15	458,35	
ПОЛДНИК						
Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	608
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого	275	6,5	5,54	39,01	236,98	
УЖИН						
Запеканка из творога с морковью	160	13,9	9,71	19,65	227,44	252
Ягода, протёртая с сахаром	20	0	0	11	44,6	
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	15,51	68,92	538
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	17,35	10,36	62,68	422,76	
ИТОГО за день	1580	55,04	45,27	200,25	1444,95	

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдо	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	140	4,91	6,1	24,6	173,8	274
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/6	3,19	5,84	10,12	106,29	3
Итого	351	11,87	15,19	48,99	382,37	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,23	0	1,31	7,13	427
Суп картофельный с горохом и мясом	150	5,82	5,1	12,82	122,32	149
Говядина, тушеная с капустой	160	11,89	17,02	4,95	225,09	371
Кисель из протертых ягод	150	0,06	0	17,97	71,78	517
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	20,46	22,56	51,11	496,37	
ПОЛДНИК						
Булочка дорожная	50	3,56	4,41	29,25	171,06	453
Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
Итого	200	7,61	8,16	45,45	289,56	
УЖИН						
Котлета рыбная	60	5,62	2,12	5,04	61,91	271
Картофель отварной с маслом	60	1,5	2,43	8,81	74,37	136
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	7,01	28,78	411
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб пшеничный	14	1,06	0,11	6,89	32,9	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	399	10	5,31	43,74	277,41	
ИТОГО за день	1475	49,94	51,22	189,29	1445,71	

СРЕДА 3 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	145	5,17	6,14	24	172,8	271
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,07	10,12	84,45	1
Итого	350	11,1	13,69	48,5	363,71	
ОБЕД						
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Бульон из птицы "Детский" с курицей	150	3,35	2,44	0,67	40,28	60
Гренки из пшеничного хлеба	20	1,52	0,16	9,84	47	123
Фрикадельки из птицы	50	8,84	6,71	2,53	113,25	325
Икра свекольная	110	1,73	7,14	8,13	102,76	124
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	570	22,74	21,47	46,31	483,69	
ПОЛДНИК						
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Итого	275	5,57	5,12	39,7	232,27	
УЖИН						
Вареники ленивые отварные с маслом	180	19,72	12,92	34,8	337,82	331
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб пшеничный	14	1,06	0,11	6,89	32,9	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	394	22,28	13,31	56,5	439,79	
ИТОГО за день	1589	61,69	53,59	191,01	1519,46	

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная с маслом	140	5,91	7,93	21,5	179,38	272
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/6	3,19	5,84	10,12	106,29	3
Итого	351	12,87	17,02	45,89	387,95	
ОБЕД						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
Суп с макаронными изделиями и мясом	150	4,16	4,42	9,7	95,68	163
Гуляш из говядины	50	7,03	5,91	0	86,86	293
Пюре картофельное	110	2,92	3,07	13,32	112,24	339
Компот из кураги	150	0,78	0,04	14,64	62,73	531
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	17,59	13,83	52,47	431,76	
ПОЛДНИК						
Сдоба обыкновенная	50	3,56	4,41	29,25	171,06	449
Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого	200	7,91	9,21	35,25	259,56	
УЖИН						
Рыба, тушеная с овощами	115	6,91	6,88	6,46	117,37	261
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	405	14,86	11,45	41,95	338,19	
ИТОГО за день	1481	53,23	51,51	175,56	1417,46	

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	140	5,75	8	22,41	198,43	273
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/6	3,19	5,84	10,12	106,29	3
Итого	351	13,07	17,32	46,91	411,18	
ОБЕД						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	30	0,33	0,06	1,14	7,5	112
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	3,95	5,96	7,76	101,01	139
Запеканка картофельная с печенью	160	17,4	9,53	18,34	243,56	164
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	555	25,04	16,09	59,48	504,92	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с яблоками	50	3,76	4,61	34,15	194,56	437
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Итого	200	8,11	8,36	41,35	277,18	
УЖИН						
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Капуста тушёная	170	3,36	6,29	17,09	136,21	143
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	405	11,81	11,36	43,47	322,53	
ИТОГО за день	1511	58,03	53,13	191,21	1515,81	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша перловая с маслом	135	3,71	3,77	26,01	157,01	258
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,06	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,07	10,12	84,45	1
Итого	350	10,74	11,93	43,53	334,23	
ОБЕД						
Лук бланшированный	30	0,4	1,8	2,36	25,89	14
Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	150	4,97	6,63	8,88	115	148
Биточек мясной	50	8,37	7,85	2,17	111	386
Икра морковная	110	1,56	7,14	6,79	97,64	124
Кисель из кураги	150	0,36	0	25,63	108,53	517
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	18,12	23,78	59,89	528,11	
ПОЛДНИК						
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Итого	180	6,6	6,69	29,52	207,72	
УЖИН						
Запеканка из творога	80	14,55	9,99	8,2	185,73	251
Соус молочный сладкий	30	0,55	1,15	3,87	28,12	369
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	58,54	538
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	395	18,83	12,13	51,13	398,84	
ИТОГО за день	1450	54,29	54,53	184,07	1468,9	

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	140	5,4	6,9	21,51	168,1	250
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/6	3,19	5,84	10,12	106,29	3
Итого	351	12,36	15,99	45,9	376,67	
ОБЕД						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
Борщ с мясом и сметаной	150	4,02	5,71	7,63	96,66	63
Сердце говяжье в соусе	50	15,58	6,39	5,83	144,1	262
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,11	0,39	16,03	81,12	297
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	555	26,31	13,14	62,48	478,93	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	50	3,48	4,81	27,79	169,35	583
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Снежок	150	4,35	3,75	16,3	81	420
Итого	295	8,21	8,94	53,4	295	
УЖИН						
Рыба, запечённая с картофелем	210	9,96	3,96	22,82	167,17	264
Чай с сахаром и молоком	150	2,3	1,91	10,61	69,28	413
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	405	15,48	6,31	52,41	330	
ИТОГО за день	1606	62,36	44,38	214,19	1480,6	

СРЕДА 8 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная с маслом	135	4,76	6,04	18,79	147,64	121
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Какао с молоком	150	3,78	3,19	12,87	96,34	416
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,07	10,12	84,45	1
Итого	350	15,42	17,9	42,06	391,23	
ОБЕД						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	30	0,33	0,06	1,14	7,5	112
Суп картофельный с клёцками и курицей	150	5,06	5,94	9,22	109,26	151
Плов из курицы	160	6,67	6,28	27,45	178,15	321
Компот из сухофруктов	150	0,08	0	8,29	32,88	531
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	14,6	12,72	60,16	397,84	
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный	50	3,68	4,53	29,26	172,63	443
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Итого	200	8,03	8,28	36,46	255,25	
УЖИН						
Сырники из творога	90	15,37	14	15,33	242,27	327
Ягода протертая с сахаром	20	0	0	11	44,6	
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	7,01	28,78	411
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	114
Итого	400	19,09	14,85	61,63	453,85	
ИТОГО за день	1475	57,14	53,75	200,31	1498,17	

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	140	5,7	6,96	23,15	176,46	270
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/6	3,19	5,84	10,12	106,29	3
Итого	351	12,66	16,05	47,54	385,03	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,31	1,14	1,62	18,39	427
Суп картофельный с мясом и сметаной	150	3,79	5,78	8,26	102,45	83
Голубцы ленивые	160	12,98	15,35	7,05	221,9	315
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	555	20,44	22,89	49,17	495,59	
ПОЛДНИК						
Ватрушка	50	3,43	4,15	35,49	193,96	441
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого	295	8,16	9,33	50,8	327,11	
УЖИН						
Пудинг рыбный запеченный	160	12,52	3,6	2,07	81,65	285
Соус молочный	50	1,66	2	3,82	40,29	370
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,86	42,3	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	398	21,22	9,73	28,63	281,66	
ИТОГО за день	1599	62,48	58	176,14	1489,39	

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	140	5,52	6,89	23,21	177,28	256
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/6	3,19	5,84	10,12	106,29	3
Итого	351	12,84	16,21	47,71	390,03	
ОБЕД						
Свекла отварная	30	0,35	1,14	2,06	20,28	427
Суп рыбный (консервы- сайра)	150	4,37	2,47	6,9	66,46	95
Жаркое по-домашнему	160	17,64	18,65	12,82	291,43	374
Компот из свежих яблок	150	0,23	0,23	12,57	54,72	390
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	25,05	22,85	48,41	502,94	
ПОЛДНИК						
Пирог открытый с повидлом	50	3,23	4,07	38,98	203,85	442
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Итого	200	7,58	7,82	46,18	286,47	
УЖИН						
Рагу из овощей	170	3,24	6,58	18,87	148,78	148
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	405	11,69	11,65	45,25	335,1	
ИТОГО за день	1481	57,16	58,53	187,55	1514,54	

Прием пищи	Б	Ж	У	Ккал
Итого за весь период	571,36	523,9	1909,5	14794,9
Среднее значение за период	57,13	52,39	190,95	1479,49