

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»
Прокофьева Л.В.



Основное (организованное) меню
для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»
(с 12-часовым пребыванием)
ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецептуры	Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Итого за Завтрак		370	11.2	7.2	54	326.2
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Итого за Второй завтрак		180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		690	26.3	24.3	77.6	633.6
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	4.4	7.7	46.5	272.9
Ужин						
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		455	5.3	8.1	41.4	259.8
Итого за день		1925	47.8	47.5	233.1	1551.3

Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-18к	Суп молочный с рисом	180	4.4	4	16.5	120.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	410	10	7.4	41.8	274.4
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-2с		180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
12.3-7	Огурец соленый 3-7	50	0.4	0.1	0.9	5.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	640	26.4	22.7	63.1	561.7
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.		50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Полдник	230	4.4	7.7	46.5	272.9
Ужин						
11.1-3	Запеканка из творога с лапшой 1-3	130	11.5	5.9	27.5	209.7
13.1-3	Соус молочный сладкий 1-3	35	0.6	1.4	4.3	32.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	445	12.6	7.7	47.3	310.2
	Итого за день	1905	54	45.7	212.3	1478

Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6.4	5.2	24	168.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	405	12.5	11.4	53.5	367.3
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-4с	Рассольник домашний	180	4.1	5.1	10.4	104.5
54-1бупьон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5
54-12м	Плов с курицей	170	23.2	5.5	28.3	255.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	755	37.1	11.7	78.2	567.8
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Полдник	230	4.4	7.7	46.5	272.9
Ужин						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
10. 1-3	Пирог с рыбными консервами1-3	110	11	9.4	42.1	297.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	390	11.5	9.8	57.6	365.2
	Итого за день	1960	66.1	40.8	249.4	1632

Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Итого за Завтрак		400	10.8	9.5	59.2	365.9
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Итого за Второй завтрак		180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
7.3-7	Салат из картофеля с кукурузой 3-7	60	1	2.8	6.4	55
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3	84.2
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		700	27.1	24.8	82	659.6
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	4.4	7.7	46.5	272.9
Ужин						
54-1о	Омлет натуральный	80	6.8	9.6	1.7	120.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Ужин		285	8.8	9.8	19.7	202.2
Итого за день		1795	51.7	52	221	1559.4

Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	405	8	8.9	51.2	317.6
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-8с	Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8
54-2бульон	Бульон мясной	180	5.1	4.1	0.3	58
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	870	30.4	22	84.2	655.8
Полдник						
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	250	9.7	8.4	33.4	247.6
Ужин						
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	120	2.3	21.2	6.5	226.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	425	4.7	21.8	34.3	352.8
	Итого за день	2130	53.4	61.3	216.7	1632.6

№ рецептуры	Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей					Энергетическая ценность ккал
	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
1. 1-3г	Сладкий плов 1-3г	180	8.5	5	104	494.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	400	11.8	5.4	129.3	613.1
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.5
7. 1-3	Суп кудрявый 1-3	180	1.7	2	11.1	69.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	680	31.3	19.2	93.4	671.8
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6
Ужин						
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Ужин	385	7.3	6.3	29.3	203.2
	Итого за день	1895	61.1	43.8	314.4	1896.5

Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	410	10.1	8.7	46.9	306.3
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-34з	Суп из овощей	180	1.3	1.8	7.3	50
54-17с	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
54-4г	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2
54-16м	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
54-1хн	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.						
	Итого за Обед	670	26.7	24.5	85.2	667.2
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
	Итого за Полдник	230	4	3.4	31.1	170.9
Ужин						
9.1-3	Запеканка из творога с рисом 1-3	130	11.8	7.3	39.2	269.9
13.1-3	Соус молочный сладкий 1-3	35	0.6	1.4	4.3	32.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	445	12.9	9.1	59	370.4
	Итого за день	1935	54.3	45.9	235.8	1573.6

№ рецептуры	Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей					Энергетическая ценность ккал	
	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
54-19з	Масло сливочное (порциями)		5	0	3.6	0.1	33
	Каша вязкая из хлопьев овсяных						
54-29к	"Геркулес"	180	7.3	10.1	29.2		236.7
54-21гн	Какао с молоком	180	2.6	1.9	8.3		60.8
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6		95
	Итого за Завтрак	405	13.1	16	57.2		425.5
Второй завтрак							
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6		58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6		58.8
Обед							
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1		5.6
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3		84.2
54-1бульон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4		28.5
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26		167.8
14.1-3	Гуляш из курицы 1-3	80	9.6	13	2.2		164.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8		72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8		97.8
	Итого за Обед	815	26.7	22.7	77.5		621.5
Полдник							
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7		23.5
	Мучное кондитерское изделие в						
Пром.	потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8		249.4
	Итого за Полдник	230	4.4	7.7	46.5		272.9
Ужин							
54-1о	Омлет натуральный	80	6.8	9.6	1.7		120.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7		23.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9		48.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8		44.4
	Итого за Ужин	385	9	10.3	27.1		236.9
	Итого за день	2015	53.8	56.9	221.9		1615.6

№ рецептуры	Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Итого за Завтрак		400	10.8	9.5	59.2	365.9
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Итого за Второй завтрак		180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
Салат из белокочанной капусты с						
54-8з	морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
2. 1-3г	Запеканка вермишелевая с мясом 1-3	150	15.8	15.3	36.2	345.5
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		670	23.6	26.3	93.6	704.8
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	4.4	7.7	46.5	272.9
Ужин						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Ужин		425	3.8	11.3	35.8	260.8
Итого за день		1905	43.2	55	248.7	1663.2

Название меню: осенне- зимнее Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	405	8.1	9.2	48.2	308.3
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.7	2.5	16.6	107.7
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.9	6	80
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	660	21.5	10.1	80.2	497.1
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Полдник	230	4.4	7.7	46.5	272.9
Ужин						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
5.3-7	Пирог с капустой 3-7	110	7.1	5.4	42.9	248.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	390	7.6	5.8	58.4	316.6
	Итого за день	1865	42.2	33	246.9	1453.7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	401	10.39	9.13	59.79	363.32
Средние показатели за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Средние показатели за Обед	715	27.71	20.83	81.5	624.09
Средние показатели за Полдник	234	5.46	7.84	43.88	267.84
Средние показатели за Ужин	403	8.35	10	40.99	287.81
Средние показатели за период	1933	52.5	48	239.8	1601.9
	B1	B2	A	D	C
	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг
Средние показатели за Завтрак	0.18	0.17	43.42	0.14	0.5
Средние показатели за Второй завтрак	0.01	0.04	37.5	0	72
Средние показатели за Обед	0.34	0.39	225	0.16	26.8
Средние показатели за Полдник	0.03	0.07	12.1	0.02	0.3
Средние показатели за Ужин	0.1	0.13	103.81	0.43	13.51
Средние показатели за период	0.7	0.8	421.8	0.8	113.1
	Na	K	Ca	Mg	P
	мг	мг	мг	мг	мг
Средние показатели за Завтрак	469.28	180	216.37	54.96	198.72
Средние показатели за Второй завтрак	1.55	7.63	73.37	2.66	2.66
Средние показатели за Обед	785.28	270	265.25	116.33	390.91
Средние показатели за Полдник	60.38	74.36	96.95	8.06	45.41
Средние показатели за Ужин	296.81	180	138.42	30.67	118.2
Средние показатели за период	1613.3	679.6	790.4	212.7	755.9
	Fe	I	Se	F	
	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Завтрак	2.15	41.15	8.27	44.89	
Средние показатели за Второй завтрак	0.49	0	0	0	
Средние показатели за Обед	6.42	89.86	15.89	225.3	
Средние показатели за Полдник	0.41	9.16	1.33	9.84	
Средние показатели за Ужин	3.26	28.02	8.34	58.05	
Средние показатели за период	12.7	168.2	33.8	338.1	

