Утверждено:
приказом заведующего МДОБУ
Бурейского д/с № 50 " Теремок" № 46
от"30" 08 2023 г.

Оновное (организованное) меню с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-й день								
1- й Завтрак	каша молочная пшенная	200	5,2	6,1	26,61	179	32	96
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	кофейный напиток	180	1,3	1,4	14,13	66	1	253
Итого за 1-й завтрак		415	8,8	11,86	55,36	353		
2- й Завтрак								
	сок натуральный	150	0,75	0	15,15	63,33	88	130
Итого за 2- завтрак		150	0,75	0	15,15	63,33		
Обед								
	суп гороховый с мясом	200	6,5	5,2	22,09	150	34	36
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	20	206
	котлета мясная	120	9,84	8,02	7,16	139,13	60	161
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	103	15	1
	компот с/ф.	200	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за обед		720	23,3	20,02	88,53	615,13		
Уплотненный полдник								
	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	56	206
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	пряник	25	1,77	1,41	22,5	109,8	94	промышленое пр-во
Итого за уплотненный ужин		450	15,28	12,23	86,19	512,8		
Итого за день		1735	48,13	44,11	245,23	1544,26		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2-й день								
1- й Завтрак	каша молочная рисовая	200	4,17	5,6	24,08	163,33	35	173
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	52	261
	будерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,08	92	57	2
	Итого за 1-й завтрак	418	7,29	6,84	57,66	311,33		
2- й Завтрак								
	бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	141	66	368
Итого за 2- завтрак		150	2,25	0,75	31,5	141		
Обед								
	помидоры свежие	100	1,01	0,2	3,08	24	103	сборник рецептур 2010г
	борщ со св. капустой с мясом и со сметанной	250	3,52	5,98	9,78	117	5	27
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	70	186
	гуляш печеночный	120	12,3	17,7	3,46	182,5	75	150
	хлеб ржаной	50	3,48	1,58	19,8	103	15	1
	компот из плодов быстроразмороженных ягод	180	0,16	0,04	18	27,67	10002,10003,10004	
Итого за обед		850	24,97	31,9	76,02	717,17		
Уплотненный полдник								
	запеканка из творога с молоком сгущенным	140	19,6	16,7	43,1	475,3	12	117
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	49	сборник рецептур 2019г
Итого за уплотненный ужин		395	21,97	17,24	98,83	710,6		
Итого за день		1813	56,48	56,73	264,01	1880,1		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3-й день								
1- й Завтрак	каша молочная ячневая	200	4,81	5,6	23,33	161,33	13	99
	какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	6	248
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
Итого за 1-й завтрак		415	8,31	11,26	51,95	329,33		
2- й Завтрак								
	компот из апельсинов	190	0,45	0,1	33,99	138,6	130	374
Итого за 2- завтрак		190	0,45	0,1	33,99	138,6		
Обед								
	салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	39	19
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	30	39
	плов с мясом	180	17,51	13,3	29,46	342	9	433
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	компот с/ф.	200	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за обед		740	28,47	26,69	86,11	792		
Уплотненный полдник								
	суфле рыбное	120	7,5	11,2	3,42	250,3	31	183
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
	зефир	30	0,23	0	24	90	37	промышленое пр-во
Итого за уплотненный ужин		375	10,07	11,74	59,33	479,3		
Итого за день		1720	47,3	49,79	231,38	1739,23		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
4-й день								
1- й Завтрак	каша молочная пшеничная	200	5,05	7,65	23,37	161,33	47	91
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	кофейный напиток	180	1,3	1,4	14,13	66	1	253
Итого за 1-й завтрак		415	8,65	13,41	52,12	335,33		
2- й Завтрак								
	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	59	90
Итого за 2- завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66		
Обед								
	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	95	13
	суп болтушка	250	5,16	7,05	18,95	196,8	131	37
	пельмени отварные с маслом сливочным	250	24,8	39,29	46,34	588,81	86	442,443,444
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	сок натуральный	150	0,75	0	15,15	63,33	88	130
Итого за обед		760	34,64	51,55	101,66	993,32		
	Уплотненный полдник							
	овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	17	136
	чай с о лимоном	180	0,04	0	12,13	47	21	200,264
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
Итого за уплотненный ужин		375	18,21	18,47	46,91	333,13		
Итого за день		1700	62,1	84,03	215,39	1727,78		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
5-й день								
1- й Завтрак	суп молочный с макаронными изделиям	190	3,3	3,8	17,49	114	28	44
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	52	261
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
Итого за 1-й завтрак		405	6,4	9,16	45,61	278		
2- й Завтрак								
	сок натуральный	150	0,75	0	15,15	63,33	88	130
Итого за 2- завтрак		150	0,75	0	15,15	63,33		
Обед								
	свекольник с мясом	216	4,22	6,5	13,77	145	49	34
	рыба тушеная под соусом с овощами	70	6,6	3,5	3,08	78,4	78	453
	каша перловая рассыпчатая	150	7,5	1,1	69,2	325	82	186
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	компот из плодов консервированных	200	0,04	0,4	11,98	48,46	111	сборник рецептур 2010г
Итого за обед		686	21,84	13,06	117,83	700,86		
Уплотненный полдник								
	сырники из творога с сгущ молоком	120/16	15,3	18,6	40,2	498,3	38	130
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
Итого за уплотненный ужин		225	17,64	19,14	72,11	637,3		
Итого за день		1466	46,63	41,36	250,7	1679,49		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
6-й день								
1- й Завтрак	каша молочная гречневая	200	3,2	3,5	14,97	102,3	61	43
	какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	6	248
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
Итого за 1-й завтрак		415	6,7	9,16	43,59	270,3		
2- й Завтрак								
	сок натуральный	200	0,75	0	25,4	120	88	130
Итого за 2- завтрак		200	0,75	0	25,4	120		
Обед								
	салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	14	96
	суп крестьянский с крупой	250	3	2	16,5	165,44	31	134
	мясной рулет с яйцом	120	19,8	15,83	13,77	267,6	62	162
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	128	256
Итого за обед		680	27,19	23,19	71,2	684,5		
Уплотненный полдник								
	омлет натуральный с маслом с сыром	100	5,63	7,5	32,45	255	65	110
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	52	261
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
Итого за уплотненный ужин		325	8,77	9,04	65,88	407		
Итого за день		1620	43,41	41,39	206,07	1481,8		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
7-й день								
1- й Завтрак	каша молочная кукурузная	200	2,2	3	11,2	79	25	4
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,4	14,13	66	1	253
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
Итого за 1-й завтрак		415	5,8	8,76	39,95	253		
2- й Завтрак								
	кисломолочный прдукт	200	6,4	4,66	20,86	149,8	21	251
Итого за 2- завтрак		200	6,4	4,66	20,86	149,8		
Обед								
	суп -уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	46	41
	вареники с фаршем творожным	100	11,78	7,78	28,97	234,83	101	
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	компот с/ф.	200	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за обед		600	20,99	15,84	95,49	570,13		
Уплотненный полдник								
	плов фруктовый	200	5,78	12,26	81,65	460,14	68	164
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
Итого за уплотненный ужин		425	8,12	12,8	113,56	599,14		
Итого за день		1640	41,31	42,06	269,86	1572,07		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
8-й день								
1- й Завтрак	каша молочная"Дружба"	200	4,92	5,88	26,38	177,33	5	84
	какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	6	248
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
Итого за 1-й завтрак		415	8,42	11,54	55	345,33		
2- й Завтрак								
	сок натуральный	200	0,75	0	25,4	120	88	130
Итого за 2- завтрак		200	0,75	0	25,4	120		
Обед								
	салат с кальмаром с перцем сладким	100	12,36	11,47	3,18	165,78	106	сборник рецептур 2010г
	щи из свежей капустой	200	3,68	7,07	8,58	118	24	56
	оладьи печеночные	280	9,78	11,66	16,41	210	126	284
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	напиток из изюма	200	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за обед		830	29,73	31,76	69,39	678,78		
Уплотненный полдник								
	суп лапша -домашняя с курицей	200	12	1,6	9,7	61	121	37
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
	вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	607	сборник рецептур 2013г
Итого за уплотненный ужин		485	16,02	4,12	87,99	410		
Итого за день		1930	54,92	47,42	237,78	1554,11		

Прием пищи	Наименование блюд Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
9-й день								
1- й Завтрак	каша молочная манная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	22	88
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	52	261
	бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	102	3
Итого за 1-й завтрак		380	12,06	13,87	54,6	379,58		
2- й Завтрак								
	бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	141	66	368
Итого за 2- завтрак		150	2,25	0,75	31,5	141		
Обед								
	суп фасолевый с мясом	200	6,5	5,2	22,09	150	34	36
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	2	206
	рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	36	130	8
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	компот из плодов быстроразмороженных ягод	180	0,16	0,03	14,1	27,67	10002,10003,10004	
Итого за обед		605	17,44	14,16	74,05	459,67		
Уплотненный полдник								
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	70	186
	гуляш мясной, куринный	120	6	7,6	2,47	164,8	25	152
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	4	263,264
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
	конфеты	40	1,08	1,72	45,89	208,84	69	331,01
Итого за уплотненный ужин		535	13,92	16,26	102,17	775,64		
Итого за день		1670	45,67	45,04	262,32	1755,89		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
10-й день								
1- й Завтрак	каша молочная геркулесовая	200	4,9	5,5	22,17	165,3	54	93
	какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	6	248
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
Итого за 1-й завтрак		415	8,4	11,16	50,79	333,3		
2- й Завтрак								
	груши свежие	150	0,6	0,45	15,45	69	59	90
Итого за 2- завтрак		150	0,6	0,45	15,45	69		
Обед								
	рассольник с мясом со сметанной	200	4,1	7,16	20,93	145	14	33
	рис отварной рассыпчаттый	150	3,64	5,37	36,67	210	72	315
	курица запеченная в сметанном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	25	179
	хлеб ржаной	50	3,48	1,56	19,8	104	15	1
	напиток из кураги	200	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за обед		670	19,07	23,42	101,4	646		
Уплотненный полдник								
	салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	85	8
	пирожки печенные с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	25	454
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0	0	18	60	10	233
	хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	15	1
Итого за обед		385	7,53	6,45	86,67	426,1		
Уплотненный полдник		1620	35,6	41,48	254,31	1474,4		