



Утверждено:  
заведующий МДОБУ  
Бурейского д/с № 50 "Теремок" № 51  
от "28" 06 2024 г.

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,5-лет до 3-х лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-й день								
1- й Завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	68	91
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2	253
Итого за 1-й завтрак		324	7,88	10,61	42,71	314,42		
2- й Завтрак								
	напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97	282
Итого за 2- завтрак		150	0,11	0,01	18,32	72		
<u>Обед</u>								
	суп картофельный	200	1,4	1,69	9,98	61	169	77
	греники из хлеба	5	0,57	0,57	3,49	16,71	176	104
	голубцы ленивые	130	16,2	13,28	11,03	228	19	92
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
	компот с/ф.	180	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за обед		552	21,04	15,98	58,28	451,09		
Итого за обед								
<u>Уплотненный полдник</u>								
	макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	16	206
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
Итого за уплотненный ужин		342	11,32	10,72	45,5	318,76		
Итого за уплотненный ужин								
Итого за день		1368	40,35	37,32	164,81	1156,27		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2-й день								
1-й Завтрак	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	14	84
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	15	248
	Итого за 1-й завтрак	324	7,2	10,33	41,36	303,75		
2-й Завтрак	Дрожжевой напиток	90	0,007	0,001	0,041	39,1	126	263,264
Итого за 2- завтрак		90	0,007	0,001	0,041	39,1		
Обед								
	щи со св. капустой с мясом и со сметанной	213	2,95	4,8	6,87	94,49	34	56
	жаркое по- домашнему/	150	5,63	3,98	11	170,45	19	153
	азу из оварного мяса кур	150	13,01	14,06	5,02	198,05	30	300
	компот из св яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	54	240
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		550	11,14	9,34	42,15	374,32		
Итого за обед		550	18,52	19,42	36,17	401,92		
Уплотненный полдник								
	вареники ленивые с маслом/	100	14,15	9,29	13,65	175,5	55	10
	запеканка из творога с сгущенным молоком	130	12,8	11,5	31,13	343,27	22	117
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
Итого за уплотненный ужин		292	16,18	10	36,44	276,26		
Итого за уплотненный ужин		322	14,83	12,21	53,92	444,03		
Итого за день		1256	34,527	29,671	119,991	993,43		
Итого за день		1286	40,557	41,961	131,491	1188,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3-й день								
1-й Завтрак	каша гречневая молочная	130	4,5	6,98	16,3	144,5	66	57
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2	253
Итого за 1-й завтрак		304	7,12	11,52	37,72	299,17		
2-й Завтрак								
	компот со свежемороженными ягодами	180	0,018	0,06	15,66	62,46	187	123
Итого за 2-й завтрак		180	0,018	0,06	15,66	62,46		
Обед								
	суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	210	4,3	3,9	17,51	105,6	47	36
	рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150	419	11
	рыба тушеная под соусом с овощами/	50	4,735	2,485	2,205	56	78	453
	рыба по польски	60	10,8	4,41	0,66	125,31	39	81
	витаминный напиток	180	0,6	0,18	13,1	67	83	244
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		587	14,775	11,405	69,975	442,98		
Итого за обед		597	20,84	13,33	68,43	512,29		
Уплотненный полдник								
	омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	37	110
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
	вафли	20	0,55	0,65	15,4	71	56	25
	зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	58	20
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		292	9,79	11,37	39,98	296,76		
Итого за уплотненный ужин		292	9,4	12,04	80,32	290,96		
Итого за день		1363	31,703	34,355	163,335	1101,37		
Итого за день		1373	37,378	36,95	202,13	1164,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
4-й день								
1-й Завтрак	каша вязкая молочная с хлопьями	150	4,76	6,38	16,4	140,25	84	93
	овсяными "Геркулес"							
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	15	248
	Итого за 1-й завтрак	324	7,3	10,92	36,98	293,25		
2-й Завтрак								
	Напиток из изюма	180	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за 2- завтрак		180	0,43	0	21,42	81		
Обед								
	овощи натуральные огурцы свежие	30	0,2	0,03	0,8	4,2	112	85
	борщ с капустой свежей , с мясом и со сметанной	213	2,82	4,79	7,83	93,69	5	27
	пельмени отварные с маслом сливочным	205	19,84	31,43	37,07	471,05	86	442,443,444
	компот из плодов консервированных	180	0,03	0	10,78	43,61	111	288
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		665	25,33	36,69	68,84	676,93		
Итого за обед		665	25,33	36,69	68,84	676,93		
Уплотненный полдник								
	суп болтушка с мясом птицы/	200	4,12	5,63	15,13	139,6	131	37
	суп "Снежок" с мясом птицы	200	5,71	8,08	9,51	108,24	29	95
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		392	6,15	6,34	37,92	240,36		
Итого за уплотненный ужин		392	7,74	8,79	32,3	209		
Итого за день		1561	39,21	53,95	165,16	1291,54		
Итого за день		1561	40,8	56,4	159,54	1260,18		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
5-й день								
1-й Завтрак	каша молочная кукурузная	154	5,58	6,05	26,46	182,94	89	161
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2	253
	Итого за 1-й завтрак	328	8,2	10,59	47,88	337,61		
2-й Завтрак	Компот со свежих груш	150	0,12	0,12	11,92	45	54	240
Итого за 2- завтрак		150	0,12	0,12	11,92	45		
<u>Обед</u>								
	салат из редиса	30	0,71	2,21	0,78	25,89	105	31
	суп -Уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	67	41
	суп -Уха	200	4,13	2,66	11,06	85,33	47	181
	печеночные оладьи/	60	14,55	6,97	5,85	144	126	284
	суфле из печени	60	12,7	6,01	6,86	136,19	49	120
	витаминный напиток	180	0,6	0,18	13,1	67	83	244
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		507	22,54	15	52,33	414,07		
Итого за обед		507	20,69	11,5	44,16	378,79		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	овощное рагу с курицей	150	10,6	11,9	9,9	126,75	90	77
	чай с молоком	159	0,67	0,83	11,25	46,67	13	261
	печенье/	20	2,25	3,54	22,47	125,1	59	230
	пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	60	233
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		362	15,55	16,98	57,43	369,28		
Итого за уплотненный ужин		362	14,26	14	50,5	311,34		
Итого за день		1347	46,41	42,69	169,56	1165,96		
Итого за день		1347	43,27	36,21	154,46	1072,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
6-й день								
<u>1-й Завтрак</u>	каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	23	99
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	15	248
	Итого за 1-й завтрак	324	7,52	10,23	41,68	306		
<u>2-й Завтрак</u>								
	кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	21	251
Итого за 2- завтрак		140	4,06	4,48	5,6	82,6		
<u>Обед</u>								
	суп картофельный с мячными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	41	39
	плов из отварной птицы/	150	11,4	11,4	27,1	256,4	411	30
	плов из отварной говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	375	29
	компот с/ф.	180	0,43	0	21,42	81	9	241
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		567	19,47	16,08	72,5	535,58		
Итого за обед		567	19,37	15,88	74,9	543,18		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	ватрушки с творогом/	60	7,9	4,69	25	173	18	458
	ватрушки с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	18	458
	кисель	150	0	0	13,5	46,5	20	233
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		243	9,93	5,4	52,31	290,26		
Итого за уплотненный ужин		243	5,85	3,26	65,11	307,26		
Итого за день		1274	40,98	36,19	172,09	1214,44		
Итого за день		1274	36,8	33,85	187,29	1239,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
7-й день								
1-й завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	39	474
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2	253
	Итого за 1-й завтрак	324	7,01	8,9	36,41	270,92		
2-й завтрак								
	напиток из кураги	180	0,43	0	21,42	81	9	241
Итого за 2- завтрак		180	0,43	0	21,42	81		
<u>Обед</u>								
	овощи натуральные помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	112	85
	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	213	3,28	4,8	16,76	116,11	25	33
	суфле из птицы/	75	7,5	11,2	3,42	250,3	42	183
	пудинг из говядины, курицы	75	13,61	17,3	14,61	203	279	174
	компот со свежемороженными ягодами	180	0,018	0,06	15,66	62,46	187	123
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		535	13,538	16,6	59,03	500,45		
Итого за обед		535	19,648	22,7	70,22	453,15		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	65	186
	гуляш мясной/куриный	60	4,5	5,7	1,85	123,6	35	152
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		352	9,53	10,68	39,24	399,69		
Итого за уплотненный ужин		352	9,53	10,68	39,24	399,69		
Итого за день		1391	30,508	36,18	156,1	1252,06		
Итого за день		1391	36,618	42,28	167,29	1204,76		



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
8-й день								
<b>1-й Завтрак</b>	каша вязкая рисовая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227	84	177
	бутерброд с сыром	40	4,72	3,25	14,73	107,8	88	6
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	15	248
	Итого за 1-й завтрак	340	13,23	12,67	56	409,8		
<b>2-й Завтрак</b>								
	соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,8	0,2	15,2	69	1	399
Итого за 2- завтрак		150	0,8	0,2	15,2	69		
<b>Обед</b>								
	суп геркулесовый с крупой с мясом птицы	210	4,66	4,37	20,54	131,91	46	37
	картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	8	206
	рыба соленая порциями	25	4,25	2,13	0,00	36	130	8
	компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,49	97,95	130	374
	компот из мандаринов	150	0,3	0,075	25,26	102,9	130	374
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		542	14,12	11,205	72,84	443,84		
Итого за обед		542	14,09	11,205	72,61	448,79		
<b>Уплотненный полдник</b>								
	капуста тушенная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201	112	200
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		342	16,32	12,42	32,52	301,76		
Итого за уплотненный ужин		342	16,32	12,42	32,52	301,76		
Итого за день		1374	44,47	36,495	176,56	1224,4		
Итого за день		1374	44,44	36,495	176,33	1229,35		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
9-й день								
1-й завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	45	96
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	16	1
	кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	2	253
	Итого за 1-й завтрак	324	7,88	10,61	42,71	314,42		
2-й завтрак								
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	66	368
Итого за 2- завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
<u>Обед</u>								
	салат из морской капусты	45	0,41	3,81	0,68	55,5	56	19
	свекольник с мясом со сметаной	213	3,38	5,2	11,03	116,11	70	34
	мясная "Бабка"	125	6,81	20,75	18,25	287	7.16	291
	подлив	30	0,41	1,17	1,85	18,6	6	228
	напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	128	256
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		600	13,63	31,45	57,92	616,59		
Итого за обед		600	13,63	31,45	57,92	616,59		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	суп -лапша с курицей/	200	12	1,6	9,7	61	2.17	86
	суп картофельный с клецками, с мясом птицы	210	4,12	5,63	15,13	139,6	57	37
	чай с лимоном	163	0,04	0	9,1	35	31	200,264
	шоколадные конфеты/	15	0,6	3,95	8,9	73,5	69	331
	мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	57	26
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		411	14,67	6,26	41,51	240,26		
Итого за уплотненный ужин		426	6,21	6,34	53,92	309,56		
Итого за день		1435	36,58	48,72	151,94	1215,27		
Итого за день		1450	28,12	48,8	164,35	1284,57		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
10-й день								
1-й Завтрак	каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	32	88
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	84	3
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	15	248
	Итого за 1-й завтрак	324	7,2	10,14	39,4	297		
2-й Завтрак								
	витаминный напиток	180	0,6	0,18	13,1	67	83	244
Итого за 2- завтрак		180	0,6	0,18	13,1	67		
<u>Обед</u>								
	суп крестьянский со сметаной	150	1,815	1,215	9,9	105,02	31	134
	рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150	419	11
	курица запеченная в сметанном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	25	179
	компот с/ф.	180	0,43	0	21,42	81	9	241
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	51	2
Итого за обед		542	14,275	14,905	70,88	497,83		
Итого за обед		542	14,275	14,905	70,88	497,83		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	пудинг творожный со сгущенным молоком	115	13,78	18,23	29,39	346,64	49	128
	чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	13	263,264
	хлеб пшеничный	33	2,03	0,71	13,81	70,76	15	1
Итого за уплотненный ужин		307	15,81	18,94	52,18	447,4		
Итого за уплотненный ужин		307	15,81	18,94	52,18	447,4		
Итого за день		1353	37,885	44,165	175,56	1309,23		
Итого за день		1353	37,885	44,165	175,56	1309,23		

