



Утверждено:

заведующий МДОБУ

Бурейского д/с № 50 "Теремок" № 51

от " 28 "

" 06 "

2024 г.

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми 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 блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-й день								
1- й Завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	68	91
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	2	253
Итого за 1-й завтрак		415	10,04	13,19	54	392		
2- й Завтрак								
	напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	97	282
Итого за 2- завтрак		200	0,15	0,013	24,43	96		
Обед								
	суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	169	77
	греники из хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	176	104
	голубцы ленивые	160	21,71	16,55	15,02	296	19	92
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
	компот с/ф.	200	0,48	0	23,8	90	9	241
Итого за обед		666	28,7	20,03	77,86	600,46		
Итого за обед								
Уплотненный полдник								
	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	16	206
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
Итого за уплотненный ужин		435	13,81	11,2	61,76	399,21		
Итого за уплотненный ужин								
Итого за день		1716	52,7	44,433	218,05	1487,67		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2-й день								
1-й Завтрак	каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	14	84
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15	248
	Итого за 1-й завтрак	415	9,71	13,39	55,33	399		
2-й Завтрак								
	Дрожжевой напиток	100	0,008	0,001	0,051	49,1	126	263,264
Итого за 2- завтрак		100	0,008	0,001	0,051	49,1		
Обед								
	щи со св. капустой с мясом и со сметанной	266	3,68	7,07	8,58	118	34	56
	жаркое по- домашнему/	200	7,5	5,3	14,66	227,27	19	153
	азу из оварного мяса кур	200	15,3	16,5	5,9	233	30	300
	компот из св яблок	200	0,16	0,16	15,893	60	54	240
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		712	14,38	13,08	54,493	485,31		
Итого за обед		712	22,18	24,28	45,733	491,04		
Уплотненный полдник								
	вареники ленивые с маслом/	150	21,22	13,94	20,48	328,5	55	10
	запеканка из творога с сгущенным молоком	180	19,6	16,7	43,1	475,3	22	117
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
Итого за уплотненный ужин		385	23,86	14,86	50,46	463,71		
Итого за уплотненный ужин		415	22,24	17,62	73,08	610,51		
Итого за день		1612	47,958	41,331	160,334	1397,12		
Итого за день		1642	54,138	55,291	174,194	1549,65		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3-й день								
1-й Завтрак	каша гречневая молочная	200	7	10,4	25	222,4	66	57
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	2	253
Итого за 1-й завтрак		415	10,6	16,06	53,62	422,4		
2-й Завтрак								
	компот со свежемороженными ягодами	200	0,2	0,08	17,42	69,44	187	123
Итого за 2-й завтрак		200	0,2	0,08	17,42	69,44		
Обед								
	суп картофельный с бобовыми с мясом птицы *	265	6,5	5,2	22,09	150	47	36
	рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419	11
	рыба тушеная под соусом с овощами/	70	6,629	3,479	3,087	78,4	78	453
	рыба по польски	80	14,4	5,88	0,88	158,69	39	81
	витаминный напиток	200	0,8	0,2	15,2	69	83	244
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		711	20,169	14,729	85,037	554,74		
Итого за обед		721	27,94	17,13	82,83	635,03		
Уплотненный полдник								
	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	37	110
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
	вафли	40	1,1	1,3	30,8	142	56	25
	зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	58	20
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
Итого за уплотненный ужин		375	13,07	14,73	63,02	433,46		
Итого за уплотненный ужин		375	13,07	13,47	64,14	421,86		
Итого за день		1701	44,039	45,599	219,097	1480,04		
Итого за день		1711	51,81	46,74	218,01	1548,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
4-й день								
<u>1-й Завтрак</u>	каша вязкая молочная с хлопьями	200	6,35	8,51	21,86	187	84	93
	овсяными "Геркулес"							
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15	248
	Итого за 1-й завтрак	415	9,85	14,17	49,48	385		
<u>2-й Завтрак</u>								
	Напиток из изюма	200	0,48	0	23,8	90	9	241
Итого за 2- завтрак		200	0,48	0	23,8	90		
<u>Обед</u>								
	овощи натуральные огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7	112	85
	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметанной	266	3,52	5,98	9,78	117	5	27
	пельмени отварные с маслом сливочным	256	24,8	39,29	46,34	588,81	86	442,443,444
	компот из плодов консервированных	200	0,04	0	11,98	48,46	111	288
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		818	31,8	45,92	84,76	841,31		
Итого за обед		818	31,8	45,92	84,76	841,31		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	суп болтушка с мясом птицы/	250	5,16	7,05	18,95	196,8	131	37
	суп "Снежок" с мясом птицы	250	7,73	9,31	15,91	121,65	29	95
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
Итого за уплотненный ужин		485	7,8	7,97	48,93	332,01		
Итого за уплотненный ужин		485	10,37	10,23	45,89	256,86		
Итого за день		1918	49,93	68,06	206,97	1648,32		
Итого за день		1918	52,5	70,32	203,93	1573,17		

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	205	7,44	8,07	35,28	243,92	89	161
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	2	253
	Итого за 1-й завтрак	420	11,04	13,73	63,9	443,92		
2-й завтрак	Компот со свежих груш	200	0,16	0,16	15,893	60	54	240
	Итого за 2- завтрак	200	0,16	0,16	15,893	60		
Обед								
	салат из редиса	50	1,18	3,69	1,3	43,15	105	31
	суп -Уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	67	41
	суп -Уха	250	5,25	3,37	13,75	106,25	47	181
	печеночные оладьи/	80	19,4	9,3	7,8	192	126	284
	суфле из печени	80	16,94	8,02	9,15	181,59	49	120
	витаминный напиток	200	0,8	0,2	15,2	69	83	244
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
	Итого за обед	626	29,72	20,24	64,96	534,49		
	Итого за обед	626	27,21	15,83	54,76	480,03		
Уплотненный полдник								
	овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13	90	77
	чай с молоком	192	0,8	1	13,5	56	13	261
	печенье/	40	4,5	7,08	44,94	250,2	59	230
	пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	60	233
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
	Итого за уплотненный ужин	455	23,77	26,93	91,29	588,54		
	Итого за уплотненный ужин	455	21,19	20,97	77,43	472,66		
	Итого за день	1701	64,69	61,06	236,043	1626,95		
	Итого за день	1701	59,6	50,69	211,983	1456,61		

Прием пищи	Наименование блюд	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	200	6,64	7,59	28,13	204	23	99
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15	248
	Итого за 1-й завтрак	415	10,14	13,25	55,75	402		
<u>2-й Завтрак</u>								
	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	21	251
Итого за 2- завтрак		150	4,35	4,8	6	88,5		
<u>Обед</u>								
	суп картофельный с мячными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	41	39
	плов из отварной птицы/	200	15,2	15,1	36,1	341,9	411	30
	плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352	375	29
	компот с/ф.	200	0,48	0	23,8	90	9	241
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		696	25,22	20,95	89,78	702,94		
Итого за обед		696	25,12	20,75	93,08	713,04		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	ватрушки с творогом/	80	10,5	6,26	33,3	230	18	458
	ватрушки с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	18	458
	кисель	200	0	0	18	60	20	233
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
Итого за уплотненный ужин		323	13,14	7,18	69,3	382,21		
Итого за уплотненный ужин		323	7,73	4,32	86,42	405,21		
Итого за день		1584	52,85	46,18	220,83	1575,65		
Итого за день		1584	47,34	43,12	241,25	1608,75		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
7-й день								
1- й Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	39	474
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	2	253
	Итого за 1-й завтрак	415	9,45	11,47	48,61	355		
2- й Завтрак								
	напиток из кураги	200	0,48	0	23,8	90	9	241
Итого за 2- завтрак		200	0,48	0	23,8	90		
Обед								
	овощи натуральные помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	112	85
	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	266	4,1	7,16	20,93	145	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	200	0,2	0,08	17,42	69,44	187	123
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		637	15,44	19,09	59,03	556,78		
Итого за обед		637	21,55	25,19	70,22	509,48		
Уплотненный полдник								
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	65	186
	гуляш мясной/куриный	80	6	7,6	2,47	164,8	35	152
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
Итого за уплотненный ужин		465	13,14	14,92	54,35	563,01		
Итого за уплотненный ужин		465	13,14	14,92	54,35	563,01		
Итого за день		1717	38,51	45,48	185,79	1564,79		
Итого за день		1717	44,62	51,58	196,98	1517,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
8-й день								
<u>1- й Завтрак</u>	каша вязкая рисовая молочная	200	10,6	11,34	41,26	307	84	177
	бутерброд с сыром	55	6,45	4,53	19,64	146,16	88	6
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15	248
	Итого за 1-й завтрак	435	18,25	17,17	73,9	543,16		
<u>2- й Завтрак</u>								
	соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,06	0,26	20,26	92	1	399
Итого за 2- завтрак		200	1,06	0,26	20,26	92		
<u>Обед</u>								
	суп геркулесовый с крупой с мясом птицы	263	5,82	5,46	25,67	164,88	46	37
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	8	206
	рыба соленная порциями	25	4,25	2,13	0,00	36	130	8
	компот из апельсинов	200	0,45	0,01	33,49	138,6	130	374
	компот из мандаринов	200	0,4	0,01	33,69	137,2	130	374
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		684	16,61	13,39	92,58	561,52		
Итого за обед		684	16,56	13,39	92,78	560,12		
<u>Уплотненный полдник</u>								
	капуста тушенная с мясом, курой	200	19,7	15	13,65	269	112	200
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
Итого за уплотненный ужин		435	22,34	15,92	43,63	404,21		
Итого за уплотненный ужин		435	22,34	15,92	43,63	404,21		
Итого за день		1754	58,26	46,74	230,37	1600,89		
Итого за день		1754	58,21	46,74	230,57	1599,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
9-й день								
1-й Завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	45	96
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	16	1
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	2	253
	Итого за 1-й завтрак	415	10,61	13,75	57,01	413		
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		
Обед								
	салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	56	19
	свекольник с мясом со сметаной	266	4,22	6,5	13,77	145	70	34
	мясная "Бабка"	165	8,99	27,39	24,09	378,84	7.16	291
	подлив	50	0,69	1,95	3,09	31	6	228
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	128	256
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
	Итого за обед	787	17,73	41,57	75,55	808,88		
	Итого за обед	787	17,73	41,57	75,55	489,1		
Уплотненный полдник								
	суп -лапша с курицей/	250	15	2	12,13	77,75	2.17	86
	суп картофельный с клецками, с мясом птицы	263	5,16	7,05	18,95	196,8	57	37
	чай с лимоном	197	0,04	0	12,13	47	31	200,264
	шоколадные конфеты/	30	1,2	7,9	17,8	147	69	331
	мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4	57	26
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
	Итого за уплотненный ужин	520	18,88	10,82	60,06	363,96		
	Итого за уплотненный ужин	543	7,88	7,97	80,84	464,41		
	Итого за день	1822	47,62	66,54	202,42	1629,84		
	Итого за день	1845	36,62	63,69	223,2	1410,51		

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	200	6,21	7,47	25,09	192	32	88
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	84	3
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15	248
	Итого за 1-й завтрак	415	9,71	13,13	52,71	390		
2- й Завтрак								
	витаминный напиток	200	0,8	0,2	15,2	69	83	244
Итого за 2- завтрак		200	0,8	0,2	15,2	69		
Обед								
	суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	165,44	31	134
	рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419	11
	курицв запеченная в сметанном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	25	179
	компот с/ф.	200	0,48	0	23,8	90	9	241
	хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80,04	51	2
Итого за обед		696	17,165	17,205	87,54	618,78		
Итого за обед		696	17,165	17,205	87,54	618,78		
Уплотненный полдник								
	пудинг творожный со сгущенным молоком	140	16,78	22,19	35,78	422	49	128
	чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	13	263,264
	хлеб пшеничный	43	2,64	0,92	18	92,21	15	1
Итого за уплотненный ужин		375	19,42	23,11	65,76	557,21		
Итого за уплотненный ужин		375	19,42	23,11	65,76	557,21		
Итого за день		1686	47,095	53,645	221,21	1634,99		
Итого за день		1686	47,095	53,645	221,21	1634,99		

