

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №267»
от «09» сентября 2024 № 604



Основное (организованное) меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,49	4,86	54,03	303,8	3/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		415	7,7	12,4	77,3	473,7	
Обед	Суп гороховый с мясом птицы	180	6,11	1,84	30,88	100,69	68
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	9,42	28,3	151,22	204
	Котлеты из мяса говядины	70	12,89	11,09	10,99	250,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Салат луковый	50	0,399	2,7	2,1	34	58
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		715	30,1	26,9	95,6	739,9	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,6	14,4	41,5	274,0	
Ужин	Рагу овощное	215	4,63	6,27	26,82	155,79	57
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	11,3	11,4	48,1	314,5	
Итого за день		1860	59,7	65,1	262,6	1802,0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	3,4	3,77	27,63	195,5	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	12,0	11,9	59,4	432,0	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	180	6,53	5,9	15,53	179,7	5/2
	Плов с мясом говядины	200	10,6	13,1	55,5	227	91
	Салат из белокочанной капусты	50	0,71	2,54	4,33	42,95	20
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель витаминизированный с вит.С	180	0,08	0	22,26	89,4	б/н
Итого за обед		685	22,8	22,7	108,7	683,2	
Полдник	Печенье	30	3,15	3,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	243	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		453	9,1	8,8	41,1	298,0	
Ужин	Суфле рыбное	200	10	14,6	40,2	265,3	341
	Соус молочный	50	1,04	2,6	3,55	41,9	350
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		475	12,6	17,8	64,7	402,9	
Итого за день		2040	56,5	61,1	273,9	1816,1	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	3,21	7,73	20,71	155	185
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	8,5	17,9	49,5	383,9	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	180	2,95	1,55	15,21	198,82	43
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,14	5,18	44,37	133	134
	Тефтели из мяса говядины	90	6,14	7,05	10,76	119,25	287
	Кукуруза консервированная	50	1,3	0,9	2,35	22,5	245
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		725	18,8	15,8	93,3	658,0	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,85	6,15	41,16	166	555
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,4	10,9	49,1	262,3	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	255	20,28	18,52	48,66	410	235
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	21,9	19,1	69,6	505,7	
Итого за день		1870	59,5	63,7	261,5	1809,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,85	5,4	28,08	205,4	11/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	14,4	13,5	59,8	441,9	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	180	1,8	2,02	36,94	74,34	80
	Картофельное пюре	150	3,11	4,2	20,6	135	3/3
	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	29
	Соус молочный	50	1,04	2,6	3,55	41,9	350
	Овощи соленые порционно(огурец)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из с/фр с вит.С	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		755	18,5	13,8	114,2	566,5	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	175,7	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(банан/яблоко)	243	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		453	7,4	6,2	44,6	332,7	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	17,7	31,7	21,4	369,4	215
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		425	19,3	32,3	42,4	465,1	
Итого за день		2060	59,6	65,7	261,0	1806,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	3,49	4,86	34,03	163,8	8/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	8,8	15,1	62,8	392,7	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	212,44	76
	Капуста тушеная	150	2,61	9,64	73,1	153	132
	Котлеты из мяса птицы	70	10,53	3,36	8,77	119,75	107
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		705	20,6	19,1	117,0	694,3	
Полдник	Булочка «Русская коса»	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	10,5	14,5	42,6	279,7	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	15,95	10	22,9	301,1	294
	Соус сметанный	55	0,71	2,5	2,94	37,05	354
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	18,3	13,1	46,8	433,9	
Итого за день		1850	58,1	61,8	269,2	1800,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,14	12,38	33,22	265,44	204
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		407	10,7	17,0	57,9	425,2	
Обед	Суп рыбный из консервы	180	7,33	11,87	50,79	268,91	42
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	200	25,02	4,06	29,96	248,9	276
	Овощи соленые порционно(огурец)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		685	38,1	17,1	102,1	708,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	6,18	4,55	37,8	219,33	8/12
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за полдник		270	6,2	4,6	48,3	261,4	
Ужин	Икра кабачковая	200	3,52	16,47	34,05	254,4	4
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		485	10,2	21,6	55,3	413,1	
Итого за день		1847	65,2	60,2	263,7	1808,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	180	15,5	17,75	13,15	323,3	215
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	24,1	25,9	44,9	559,8	
Обед	Борщ с мясом птицы со сметаной	180	1,15	3,49	7,87	67,5	56
	Перловый гарнир	130	3,98	5,84	67,27	61,25	248
	Печень, тушенная в сметане	90	10,16	5,71	6,4	173,86	103
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	3а
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96	97
Итого за обед		705	21,8	16,3	120,3	562,7	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	175,7	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	243	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		453	7,4	6,2	44,6	332,7	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	255	30,28	19,52	48,66	310	235
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	31,9	20,1	69,6	405,7	
Итого за день		2065	85,2	68,4	279,4	1861,0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) на молоке с маслом	180	5,85	5,4	78,68	198,4	15/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	11,1	15,6	107,4	427,3	
Обед	Суп фасолевый с мясом птицы	180	6,11	1,84	16,88	100,69	68
	Бигус с мясом говядины	200	18	14,4	23,2	432	329
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		685	30,1	18,7	63,2	741,8	
Полдник	Булочка школьная	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,6	14,4	41,5	274,0	
Ужин	Картофельное пюре	180	2,79	3,78	22,5	144	3/3
	Тефтели из мяса говядины	90	6,14	7,05	10,76	119,25	287
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		495	10,5	11,4	54,2	359,0	
Итого за день		1845	62,3	60,1	266,4	1802,0	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	195	21,57	21,69	25,87	344,6	237
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		442	30,2	29,8	57,6	581,1	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	180	1,94	2,05	12,35	75,42	82
	Гороховое пюре	130	4,07	1,13	59,29	137,49	77
	Котлеты из мяса птицы	70	13,53	3,36	8,77	119,75	107
	Салат луковый	50	0,399	2,7	2,1	34	58
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	54
Итого за обед		685	24,9	10,5	117,5	608,4	
Полдник	Печенье	30	3,15	3,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(банан/яблоко)	246	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		456	9,1	8,8	41,1	298,0	
Ужин	Суфле рыбное	200	12	12,6	40,2	265,3	341
	Соус молочный	50	1,04	2,6	3,55	41,9	350
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		475	14,6	15,8	64,7	402,9	
Итого за день		2058	78,8	64,9	280,9	1890,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	4,77	4,59	24,75	198,2	5/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	10,0	14,8	53,5	427,1	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	180	0,44	2,34	35,94	50,4	6/2
	Гречневый гарнир	130	3,97	3,51	17,36	122,3	3/4
	Гуляш из мяса говядины	90	11,6	9,17	2,95	280,33	277
	Овощи отварные порционно(свекла)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		705	22,0	17,5	79,4	662,1	
Полдник	Пирог с картофелем	70	4,7	3,1	28,4	162	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	10,2	8,0	37,5	264,0	
Ужин	Винегрет овощной	200	5,3	16,4	72,23	258	45
	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		485	14,5	23,9	93,7	448,2	
Итого за день		1855	56,7	64,1	264,0	1801,4	