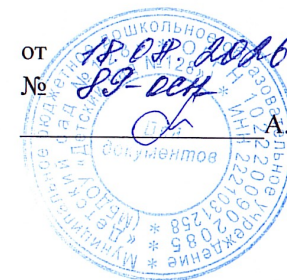


УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад №128"

от
№



А.Н. Лова

**ОСНОВНОЕ
ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с 12-часовым пребыванием.
В питании используются йодированные продукты

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	170	4.28	5.51	12.84	181.97	243
	Бутерброд с маслом.	30/6	2.23	6.17	14.23	151.24	1
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.67	26.92	411
Итого за завтрак:		406	6.55	11.69	33.74	360.13	
Обед							
	Лучок порционный	50	0.7	0.1	4.1	20.5	11
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	180	4.14	4.64	9.86	115.03	147
	Соус красный основной	20	0.36	1.64	2.32	16.68	54-3
	Котлеты из курицы	70	7.6	8.38	6.89	203.69	54-5
	"Рожки" отварные с маслом	130	4.91	3.22	28.26	110	317
	Кисель из повидла с витамином "С"	180	0.01	0	20.73	83.31	517
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		680	20.42	16.72	94.59	661.46	
Полдник				35.08			
	Ватрушка с повидлом.	70	5.16	4.32	41.06	183.61	561
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	99.14	534
Итого за полдник:		250	10.38	8.82	49.7	282.75	
Ужин							
	Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	70.5	386
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	14.07	20.05	33.8	270	237
	Компот из замороженных ягод	180	0.36	0.1	12.16	47.17	54-6
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	10.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		550	18.09	24.3	83.41	499.92	
Итого за день 1:		1886	55.44	61.53	261.44	1804.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 (Вторник)							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5.25	6.84	23.51	214.06	270
	Бутерброд с джемом (вареньем)	30/10	1.72	0.19	21.34	92.6	2
	Какао с молоком	200	4.33	3.62	17.68	121.79	387
Итого за завтрак:		410	11.3	10.65	62.53	428.45	
Обед							
	Овощи отварные порционные	50	0.49	0.05	2.69	15.75	427
	Суп "Московский" с мясом птицы и со сметаной	180	4.67	8.65	19.79	197.69	86
	Жаркое по-ингушки	200	17.57	24.82	28.33	276.29	153
	Напиток из шиповника с витамином "С"	180	0.16	0.07	8.31	61.51	256
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	25.95	33.97	83.87	663.49	
Полдник							
	Кондитерские изделия	50	3.7	2.6	37.5	188	ГП
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	418
Итого за полдник:		250	4.7	2.8	57.7	280	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Рагу из овощей	160	2.69	4.88	20.83	163.46	201
	Чай с молоком	200	1.53	3.89	12.08	89.74	501.506
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		450	12.36	13.51	57.94	428.25	
Итого за день 2:		1770	54.31	60.93	262.04	1800.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак							
	Каша Дружба	160	4.61	4.95	14.99	150.11	266
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/10/8	4.96	6.2	17.21	145.21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4.92	4.07	16.28	122.39	513.514
Итого за завтрак:		406	14.49	15.22	48.48	417.71	
Обед							
	Овощи отварные порционные	50	0.57	0.05	3.43	18.9	427
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.44	6.31	14.07	144.32	152
	Плов с птицей	200	6.63	12.29	28.37	224.21	411
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.07	0	12.16	47.17	527.531
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	14.77	19.03	82.78	546.85	
Полдник							
	Крендель сахарный.	70	1.75	6.85	44.08	235.11	574
	Кисломолочный продукт	180	7.38	4.5	10.62	102.6	420
	Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	70.5	386
Итого за полдник:		400	9.73	11.95	69.4	408.21	
Ужин							
	Рыба, припущенная с лучком	70	9.36	9.96	10.1	169.43	261
	Картофель запеченный со сливочным маслом	130	2.46	3.43	16.31	107.81	431
	Чай с лимоном	200	0.13	0.03	9.18	38.51	200.264
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		450	15.01	13.8	60.34	428	
Итого за день 3:		1916	54	60	261	1800.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4 (Четверг)							
Завтрак							
	Каша ячневая на молоке с маслом	160	4.25	4.75	21.1	217.32	170
	Бутерброд с джемом (вареньем)	30/15	1.72	0.19	21.34	92.6	2
	Какао с молоком	200	4.33	3.62	17.68	121.79	387
Итого за завтрак:		405	10.3	8.56	60.12	431.71	
Обед							
	Лучок порционный	50	0.7	0.1	4.1	20.5	11
	Суп гороховый с мясом птицы, со сметаной	180	4.1	5.84	12.04	196.34	36
	Биточки из говядины	70	6.45	12.12	4.45	152.5	386
	Пюре картофельное	130	2.59	2.98	13.5	130.77	137
	Кисель из повидла с витамином "С"	180	0.01	0	20.73	83.31	517
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	16.91	21.42	79.57	695.67	
Полдник							
	Кондитерские изделия	50	1.6	1.4	26	167.02	607
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	418
Итого за полдник:		250	2.6	1.6	46.2	259.02	
Ужин							
	Фрукты	100	11.1	23.25	15.42	125.4	406
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130	15.5	9.2	26.3	249.5	54-2г
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
	Чай с молоком	180	1.53	1.27	9.4	55.49	501.506
Итого за ужин:		460	31.19	34.1	75.87	542.64	
Итого за день 4:		1775	61	65.68	261.76	1929.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			качественность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5 (Пятница)							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	160	5.12	5.09	20.47	147.91	269
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/10/8	4.96	6.2	17.21	145.21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4.92	4.07	16.28	122.39	513.514
Итого за завтрак:		408	15	15.36	53.96	415.51	
Обед							
	Овощи отварные порционные	50	0.49	0.05	2.69	15.75	427
	Свекольник, с мясом птицы и со сметаной	180	7.05	5.79	22.83	168.28	34
	Гуляш	70	6.41	18.19	2.68	197.78	152
	Рожки отварные с маслом	130	5.03	6.65	23.54	161.13	317
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.07	0	12.16	47.17	527.531
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	22.11	31.06	88.65	702.36	
Полдник							
	Булочка гребешок	70	4.98	5.12	36.02	205.61	452
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	99.14	534
	Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	70.5	386
Итого за полдник:		400	10.8	10.22	59.36	375.25	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Рис отварной с овощами	160	2.8	3.5	24.33	151.86	334
	Компот из свежих яблок	200	0.23	0.18	14.5	62.68	390
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		450	6.09	4.06	63.58	326.79	
Итого за день 5:		1918	54	60.7	265.55	1819.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	160	3.87	4.51	25.93	282.7	317
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/10/8	4.96	6.2	17.21	145.21	3
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.67	26.92	411
Итого за завтрак:		408	8.87	10.72	49.81	454.83	
Обед							
	Лучок порционный	50	0.7	0.1	4.1	20.5	11
	Суп овощной на курином бульоне	180	4.29	7.18	9.12	115.32	86
	Биточки куринные	70	11.03	8.36	2.04	125.2	
	Соус красный основной	20	0.36	1.64	2.32	16.68	54-3
	Гарнир гречневый	130	7.66	3.65	42.64	201.07	330
	Напиток из шиповника с витамином "С"	180	0.16	0.07	8.31	37.57	256
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		680	27.26	21.38	93.28	628.59	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	6.4	2.96	39.22	192.5	274
	Компот из замороженных ягод	180	0.36	0.1	12.16	47.17	54-6
Итого за полдник:		250	6.76	3.06	51.38	239.67	
Ужин							
	Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	70.5	386
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140	5.33	22.91	20.58	243.9	130
	Чай с молоком	200	2.94	2.51	10.8	78.22	501.506
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		540	11.93	26.4	70.83	504.87	
Итого за день 6:		1878	54.82	61.56	265.3	1827.96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7 (Вторник)							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	160	5.27	5.99	21.22	173.65	273
	Бутерброд с джемом (вареньем)	30/15	1.72	0.19	21.34	92.6	2
	Какао с молоком	200	4.33	3.62	17.68	121.79	387
Итого за завтрак:		405	11.32	9.8	60.24	388.04	
Обед							
	Овощи отварные порционные (морковь)	50	0.49	0.05	2.69	15.75	427
	Борщ с капустой свежей, с мясом птицы и со сметаной	180	4.58	6.94	17.57	158	133
	Жаркое по-домашнему	200	16.66	23.75	26.24	342.67	153
	Кисель из повидла с витамином "С"	180	0.01	0	20.73	83.31	517
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	24.8	31.12	91.98	711.98	
Полдник							
	Кондитерские изделия	50	3.7	2.6	37.5	146.83	
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	110.16	534
Итого за полдник:		250	9.5	7.6	47.1	256.99	
Ужин	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Каша гречневая с овощами	160	6.84	16.51	31.19	320.6	144
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.67	26.92	411
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		410	9.94	16.9	62.61	459.77	
Итого за день 7:		1725	55.56	65.42	261.93	1816.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8 (Среда)							
Завтрак							
	Каша манная вязкая	160	4.46	7.28	27.41	163.2	256
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/10/8	4.96	6.2	17.21	145.21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4.92	4.07	16.28	122.39	513.514
Итого за завтрак:		408	14.34	17.55	60.9	430.8	
Обед							
	Овощи отварные порционные	50	0.57	0.05	3.43	18.9	427
	Рассольник ленинградский, с мясом птицы и со сметаной	180	2.84	4.63	14.73	165.72	33
	Капуста тушеная с мясом	200	16.6	22.4	18.9	332.18	153
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.07	0	12.16	47.17	527.531
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		680	23.14	27.46	73.97	676.22	
Полдник							
	Пирожки с повидлом	70	4.42	3.44	43.53	219.1	438
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	418
Итого за полдник:		250	5.32	3.62	61.71	301.9	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	7.65	12.33	30.5	66.48	144
	Рис отварной	130	5.08	4.36	0.28	164.64	419
	Чай с молоком	200	1.53	1.27	9.4	55.49	501.506
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		450	17.32	18.34	64.93	398.86	
Итого за день 8:		1788	60.12	66.97	261.51	1807.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9 (Четверг)							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	160	6.27	6.95	9.87	213.98	199
	Бутерброд с джемом (вареньем)	30/15	1.72	0.19	21.34	92.6	2
	Какао с молоком	200	4.33	3.62	17.68	121.79	387
Итого за завтрак:		405	12.32	10.76	48.89	428.37	
Обед							
	Лучок порционный	50	0.7	0.1	4.1	20.5	11
	Суп крестьянский с крупой, с мясом птицы и со сметаной	180	7.9	10.53	18.7	176.9	160
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	70	6.7	9.45	2.96	95.04	134
	Рис отварной с овощами	130	3.28	5.95	29.34	128.35	334
	Кисель из повидла с витамином "С"	180	0.01	0	20.73	83.31	517
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	21.65	26.41	100.58	616.35	
Полдник							
	Кондитерские изделия	50	1.6	1.4	26	169.29	607
	Кисломолочный продукт	180	5.76	4.5	21.24	151.2	420
	Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	70.5	386
Итого за полдник:		380	7.96	6.5	61.94	390.99	
Ужин							
	Сердце в соусе	80	11.1	23.25	15.42	125.4	406
	Гарнир перловый	130	4.08	0.31	22.04	163.22	243
	Чай с лимоном	200	0.13	0.03	9.18	38.51	200
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		450	18.37	23.97	71.39	439.38	
Итого за день 9:		1895	60.3	67.64	282.8	1875.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10 (Пятница)							
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный с повидлом.	160	10.88	18	22.69	261.86	325
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/10/8	4.96	6.2	17.21	145.21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4.92	4.07	16.28	122.39	513.514
Итого за завтрак:		408	20.76	28.27	56.18	529.46	
Обед							
	Овощи отварные порционные	50	0.49	0.05	2.69	15.75	427
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	6.57	15.52	14.7	220.1	151.178
	Тефтели из говядины	70	6.5	16.68	22.62	182.54	174
	Пюре картофельное	130	2.71	3.47	12.4	129.54	434
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.07	0	12.16	47.17	527.531
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за обед:		660	19.4	36.1	89.32	707.35	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	70	5.71	3.79	41.89	215.37	449
	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	418
Итого за полдник:		250	6.61	3.97	60.07	298.17	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Рагу овощное с фасолью	160	4.56	1.76	22.66	166.03	362
	Компот из замороженных ягод	180	0.36	0.1	12.16	47.17	54-6
	Хлеб пшеничный.	25	1.88	0.2	12.3	58.75	114
	Хлеб ржаной.	25	1.18	0.18	12.45	53.5	115
Итого за ужин:		450	7.98	2.24	59.57	325.45	
Итого за день 10:		1768	54.75	70.58	265.14	1860.43	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за весь период		540	600	2610	18006.73		
Среднее значение за период		54	60	261	1800.67		