

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №207 «Ручеек»
комбинированного вида от 1,5 до 3 лет**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №207»
С. Кобелева О.В.



2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

О.В. Скобелева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	130	4,666	6,122	18,76	147,802	0,997	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	10,044	68,871	1,072	395
	Бутерброды с сыром рж	33	3,274	2,264	8,818	69,96	0,046	3
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		423	10,675	10,79	46	326,818	10,666	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Ши со сметаной на овсяной муке	150	1,241	4,074	6,44	65,275	11,268	67
	Зразы мясные с яйцом	70	10,301	7,71	8,117	169,675	0,77	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) 20/20	15	0,401	1,402	1,546	20,468	0,098	352
	Пюре картофельное	130	2,712	4,062	12,423	114,834	4,497	321
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		595	18,471	20,448	63,46	554,613	20,432	
Полдник								
	Булочка "Косичка"	60	4,747	4,263	29,614	176,046	0,105	466
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
Итого за полдник		210	5,497	4,413	44,764	245,046	3,105	
Ужин								
	Запеканка из творога	100	17,109	11,808	14,596	239,183	0,238	237
	Соус молочный сладкий	15	0,292	0,684	2,043	15,554	0,098	351
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		306	21,939	15,272	36,524	378,529	1,703	
Итого за 1 день.		1534	56,583	50,923	190,749	1505,006	35,907	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная с маслом	130	5,314	5,814	22,199	176,941	1,141	185
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		435	11,76	13,624	59,032	423,554	11,059	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с клецками на курбугльоне	150	3,842	4,642	10,476	96,052	3,667	85
	Капуста тушеная с курицей	170	13,402	16,152	7,001	228,059	18,512	336
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		550	20,908	24,07	51,099	504,39	25,979	
Полдник								
	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	90,1	1,19	401
	Пянники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Итого за полдник		200	6,7	5,66	29,3	199,9	1,19	
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	120	14,988	8,25	3,075	147,843	0,42	249
	Овощи отварные с маслом (морковь)	120	1,51	3,171	7,201	61,226	4,427	320
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с сахаром	170	0,084	0,021	5,672	23,201	0,042	391
Итого за ужин		431	18,077	11,651	24,7	275,52	4,888	
Итого за 2 день.		1616	57,446	55,005	164,131	1403,363	43,116	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

О.В. Скобелева

Расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,656	3,268	12,948	94,992	0,592	100
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	10,044	68,871	1,072	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		423	10,247	8,201	44,65	295,92	10,26	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Борщ со сметаной на ов/бульоне	180	1,442	4,918	6,172	73,067	7,128	57
	Плов из отварной говядины	180	21,283	18,24	28,891	366,086	0,442	304
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		590	26,242	26,479	65,257	605,215	11,37	
Полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и луком	50	4,128	3,659	20,302	130,939	2,304	454
	Молоко кипляченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Итого за полдник		200	8,478	8,459	27,352	220,939	4,254	
Ужин								
	Картофель запеченный	180	3,399	8,367	21,418	194,085	7,008	151
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		371	7,937	11,146	41,304	317,877	8,376	
Итого за 3 день.		1584	52,904	54,284	178,564	1439,952	34,26	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

О.В. Скобелева
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	110	15,95	10,734	24,631	263,645	0,24	236
	Какао с молоком	165	2,994	2,434	9,701	73,648	1,072	397
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		410	22,349	18,407	60,032	503,364	9,863	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп гороховый на ов/бульоне	150	3,269	3,645	14,37	103,81	4,194	81
	Жаркое по-домашнему	180	20,901	16,436	0	286,009	0	276
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		560	27,833	23,356	47,992	570,098	7,994	
Полдник								
	Сухарики из пшеничного хлеба	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	400
Итого за полдник		200	8,15	4,15	31,8	200,031	1,95	
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	70	8,286	3,399	4,751	79,935	0,223	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) 20/20	15	0,401	1,402	1,546	20,468	0,098	352
	Пюре из свеклы (с маслом)	140	2,251	2,695	13,836	89,854	12,208	425
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		416	15,475	10,275	40,019	314,048	13,897	
Итого за 4 день.		1586	73,807	56,188	179,842	1587,541	33,704	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная с маслом	130	3,537	4,77	20,001	136,568	0,845	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	10,044	68,871	1,072	395
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
Итого за завтрак		423	10,127	9,703	51,704	337,496	10,514	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп "Московский" со сметаной на ов/бульоне	150	2,376	3,187	16,812	95,776	5,238	80
	Печень по-строгановски	70	11,972	7,488	7,762	147,337	22,33	82
	Макаронь отварные с маслом	100	3,572	2,711	22,077	117,957	0	205
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		550	21,437	16,705	76,845	527,132	31,368	
Полдник								
	Булочка Гребешок	60	4,299	2,055	28,433	149,648	0,105	462
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		210	8,649	5,805	35,633	232,178	2,055	
Ужин								
	Рагу овощное (3й вариант)	200	2,537	3,745	14,545	103,699	12,396	344
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
Итого за ужин		431	12,155	11,124	34,711	290,291	13,764	
Итого за 5 день.		1614	52,369	43,337	198,893	1387,097	57,701	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	130	4,675	6,106	18,43	158,836	1,268	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	10,044	68,871	1,072	395
	Бутерброды с сыром рж	33	3,274	2,264	8,818	69,96	0,046	3
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		423	10,685	10,774	45,67	337,852	10,936	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с рыбными консервами	150	6,054	2,391	9,938	85,75	4,212	87
	Тефтели мясные	70	8,352	7,527	8,732	147,273	0,919	287
	Капустя тушеная	140	2,73	4,545	13,811	105,379	22,602	132
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		590	20,953	17,663	67,415	522,764	31,532	
Полдник								
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Булочка "Домашняя"	60	4,027	0,714	26,111	131,152	0	469
Итого за полдник		210	4,777	0,864	41,261	200,152	3	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	110	12,216	9,877	16,141	204,151	2,076	154
	Соус молочный сладкий	15	0,292	0,684	2,043	15,554	0,098	351
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
Итого за ужин		356	22,127	17,941	38,349	406,297	3,542	
Итого за 6 день.		1579	58,541	47,242	192,696	1467,065	49,01	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

О.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак	Омлет натуральный	90	7,5	11,211	1,649	137,332	0,162	215	
	Какао с молоком	165	2,994	2,434	9,701	73,648	1,072	397	
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1	
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386	
	Итого за завтрак	390	13,898	18,884	37,05	377,051	9,785		
Обед	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320	
	Суп с вермишелью на кур/бульоне	150	3,795	3,926	15,087	101,725	5,085	82	
	Курица тушеная с гречкой	160	15,888	12,43	22,86	262,47	1,794	321	
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		
	Итого за обед	540	23,347	19,631	71,569	544,473	10,679		
	Полдник								
		Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
		Расстегай с повидлом	60	3,699	1,979	33,641	167,585	0,02	454
Итого за полдник	210	8,049	5,729	40,841	250,116	1,97			
Ужин									
	Запеканка картофельная с печенью	135	10,119	5,796	16,438	172,668	7,229	291	
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0		
Итого за ужин	326	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394		
Итого за 7 день.		1466	59,951	52,819	185,784	1468,1	31,03		

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В.Скобелева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	130	5,025	5,814	22,281	161,843	1,394	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	10,044	68,871	1,072	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		423	11,616	10,747	53,983	362,771	11,063	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Свекольник со сметаной на ов/бульоне	150	1,511	4,587	6,657	69,29	5,959	58
	Котлеты рыбные любительские	70	17,294	4,017	4,411	123,559	1,797	256
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) 20/20	15	0,401	1,402	1,546	20,468	0,098	352
	Каша ячневая вязкая с маслом	110	1,789	4,603	14,439	105,534	0	314
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		575	24,511	17,929	57,247	484,913	11,653	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		200	6,84	7,19	40,68	259,4	1,53	
Ужин								
	Запеканка капустная	180	4,584	7,733	12,09	138,971	31,599	152
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
Итого за ужин		411	14,201	15,112	32,255	325,563	32,967	
Итого за 8 день.		1609	57,168	50,978	184,166	1432,647	57,213	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

О.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Вареники ленивые	100	14,448	10,88	14,457	213,664	0,195	230
	Чай с молоком	170	3,042	2,571	11,134	80,542	1,368	394
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		405	20,895	18,69	51,29	460,276	10,113	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп овощной со сметаной и з/горошком	150	1,412	4,085	6,865	67,579	11,628	40
	Запеканка из пшена с рисом	65	10,438	3,447	7,907	110,294	11,07	294
	Пюре картофельное	130	2,712	4,062	12,423	114,834	4,497	321
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за обед		575	18,225	14,869	60,817	472,986	30,995	
Полдник								
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,701	3,224	19,25	121,144	8,869	454
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	400
Итого за полдник		200	8,051	6,974	26,45	203,675	10,819	
Ужин								
	Пюре из гороха	140	10,956	5,46	21,758	162,898	0	422
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с сахаром	170	0,084	0,021	5,672	23,201	0,042	391
Итого за ужин		331	12,536	5,689	36,182	229,349	0,042	
Итого за 9 день.		1511	59,707	46,222	174,738	1366,286	51,969	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
Фамилия Имя Отчество

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	130	3,68	6,78	21,705	161,411	0,997	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	10,044	68,871	1,072	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
	Яблоко	95	0,342	0,342	8,379	40,185	8,55	386
Итого за завтрак		423	10,27	11,713	53,407	362,339	10,666	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Рассольник со сметаной на ов/бульоне	150	1,441	4,138	12,406	85,089	4,536	76
	Гуляш из отварного мяса	140	23,283	18,589	0	277,049	0	277
	Макароны отварные с маслом	100	3,572	2,711	22,077	117,957	0	205
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		620	31,813	28,759	64,677	646,156	8,336	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	400
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
Итого за полдник		180	5,19	4,74	30,39	188,731	1,95	
Ужин								
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	180	3,864	10,286	27,524	219,751	13,112	133
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с сахаром	170	0,084	0,021	5,672	23,201	0,042	391
Итого за ужин		411	10,524	15,115	42,228	349,002	13,154	
Итого за 10 день.		1634	57,797	60,327	190,702	1546,229	34,106	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В.Скобелева



Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	586,272	517,325	1840,265	14603,285	428,016	
Среднее значение за период	58,627	51,732	184,026	1460,329	42,802	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,33	32,42	51,25			

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью на 12 листах
« 13 МАЙ 2023 года
Заведующий МАДОУ «д/с № 207»
О.В. Скобелева

