

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132»
от 07.04.2023 №35-осн



Прокушина О.Л.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ (10 дней)
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132»

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет и от 3-7 лет

Неделя 1
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	2.95	3.48	0.45	0.54	12.3	14.52	32.79	45.64	№2/14
Батон	45	60	3.38	4.51	1.31	1.75	23.13	33.84	117.9	157.2	№11/10
с маслом	4	6	0.4	0.06	2.88	4.32	0.04	0.06	26.44	39.66	№1/2
с сыром	4	6	0.92	1.38	1.2	1.8	0	0	14.32	21.48	№1/1
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.76	3.07	2.28	2.53	9.84	10.93	77.68	78.53	№9/7
Итого за завтрак	413	472	10.41	11.06	4.04	4.82	45.31	59.29	228.37	281.37	
Обед											
Свекла отварная	30	50	0	0	7.24	12.06	43.42	72.36	102.61	137.68	№1/4
Суп крестьянский со сметаной	150	180	3.84	4.61	4.34	5.2	8.07	9.68	86.69	104.02	№2/9; 2//10
Печень говяжья по строгановски	60	80	10.1	13.47	9.4	12.53	4	5.33	141.9	189.2	№7/4
Пюре картофельное	110	130	2.38	2.82	3.85	4.55	14.48	17.12	64.72	76.48	№4/7
Хлеб пшеничный	25	30	2.13	2.55	5.13	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№11/8
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№11/9
Напиток лимонно-апельсиновый	150	180	0.1	0.14	1.03	1.04	18.9	20.2	23.18	27.52	№9/9
Итого за обед	555	690	19.87	25.57	31.23	41.89	110.08	152.2	537.4	692.4	
Полдник											
Булочка "Косичка"	70	80	6.07	6.93	2.1	2.4	29.67	35.33	98.37	206.13	№11/3
Сок	150	180	1.01	1.21	0.1	0.1	13.4	16.08	59	70.8	№10/4
Итого за полдник	220	260	7.08	8.14	2.2	2.5	43.07	51.41	157.37	276.93	
Ужин											
Вареники ленивые	170	190	28.46	31.81	26.35	29.45	27.81	31.08	350.02	391.4	№5/5
с маслом	6	8	0.06	0.08	4.32	5.76	0.06	0.08	39.66	52.88	№1/2
Йогурт питьевой	150	180	11.07	13.28	4.95	5.94	15.93	19.12	154.8	185.76	№10/3
Итого за ужин	326	378	40	45	36	41	44	50	544	630	
Итого за день	1514	1800	77	90	73	90	242	313	1468	1881	
Среднее значение за период	379	450	19	22	18	23	61	78	367	470	

норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800
хлеб	100	130								

Неделя 2

День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом	180	190	7.35	7.76	9.15	9.66	33.9	35.78	247.35	261	№3/1
Батон	25	35	1.88	2.63	0.73	1.02	12.85	17.99	65.5	71.7	№11/10
маслом	4	6	0.4	0.06	2.88	4.32	0.04	0.06	26.44	39.66	№1/2
сыром	4	6	0.92	1.38	1.2	1.8	0	0	14.32	21.48	№1/1
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.3	2.76	1.9	2.28	8.2	9.84	58.9	70.68	№9/7
Фрукты	95	100	0.76	0.8	5.23	5.5	4.09	4.3	63.75	67.1	№12
Итого за завтрак	458	517	12.29	13.95	17.01	18.46	59.04	67.91	435.5	470.48	
Обед											
Суп с макаронными изделиями	150	180	2.87	4.16	2.09	2.78	13.88	18.5	89.7	119.6	№2/6
Капуста тушеная	110	130	2.75	3.25	3.21	3.79	10.73	12.68	83.23	98.37	№4/10
Котлеты рубленые из птицы	50	70	11.5	15.33	2.6	3.47	8.1	10.8	101.1	134.8	№7/8
Хлеб пшеничный	25	30	2.13	2.55	5.13	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№11/8
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№11/9
Кисель с витамином С	150	180	0	0	0	0	8.35	11.14	37.2	49.6	№9/8
Итого за обед	515	630	20.57	27.27	13.27	16.55	62.27	80.63	429.53	559.87	
Полдник											
Булочка с посыпкой	70	80	4.82	5.51	8	10.67	34.12	45.49	245	360	№11/4
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	170	4.82	5.51	1.08	2.04	21.96	24.89	124.2	140.76	№10/3
Итого за полдник	220	250	9.64	11.02	9.08	12.71	56.08	70.38	369.2	500.76	
Ужин											
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	220	8.5	9.35	11.33	12.47	39.17	43.08	294.5	323.95	№3/10
Хлеб пшеничный	25	30	1.5	2.3	0.5	0.8	10.7	16	56.9	85.3	№11/8
Чай без сахара	180	200	0.12	0.13	0	0	0	0	0.6	0.67	№36
Итого за ужин	405	450	10	12	12	13	50	59	352	410	
Итого за день	1598	1847	53	64	51	61	227	278	1586	1941	
Среднее значение за период	400	462	13	16	13	15	57	70	397	485	

норма

1500

1800

42

54

47

60

203

261

1400

1800

хлеб

105

135

Контрольные цифры. Среднее значение по меню за период (10 дней)

	выход		белки		жиры		углеводы		эн ценн	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
1 день 1	1589	1876	57	69	58	70	211	267	1544	1877
1 день 2	1524	1861	72	87	71	87	195	241	1657	1877
1 день 3	1563	1887	63	79	60	78	212	264	1528	1947
1 день 4	1514	1800	77	90	73	90	242	313	1468	1881
1 день 5	1578	1907	50	61	67	76	213	267	1413	1762
2 день 1	1608	1887	63	76	73	87	216	240	1560	1967
2 день 2	1474	1821	60	76	53	67	208	257	1510	1870
2 день 3	1598	1847	53	64	51	61	227	278	1586	1941
2 день 4	1614	1881	49	60	52	63	219	266	1560	1862
2 день 5	1598	1877	59	71	51	65	263	321	1623	1977
	15660	18644	603	732	610	744	2207	2715	15449	18961
среднее значение	1566	1864	60	73	61	74	221	271	1545	1896
	66	64	18	19	14	14	18	10	145	96
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800

УВЕЛИЧЕНИЕ НА %	4	4	44	36	30	24	9	4	10	5
--------------------	---	---	----	----	----	----	---	---	----	---