



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №206»
5.03.2023
ДЕКУМЕНТИ

Н.В. Бокова



Основное (организованное) меню
для организации питания, обогащенное витаминами и
минеральными веществами продуктов питания
в МБДОУ «Детский сад №206»
возрастная категория 1,5 – 3 года, 3 – 7 лет

День :понедельник

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	39
Каша овсяная « геркулес» на цельном молоке с маслом	150/180 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	129,2/144,8	185/1
Кофейный напиток сладкий на молоке	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	253 сп 3
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/ 16,1	120,8/141,1	1/3
Итого	412/475				365/465	
Обед(11.35-12.30)						
Борщ из свежей капусты (со сметаной,с зеленью)	150/180/(8/10/5/7)	1,9/2,3	5,2/6,7	9,6/12,9	110/122,2	57
Тефтели мясные	60/ 80	8,5/11, 1	9,8/13, 1	8,7/10,2	85,1/98,4	286
Макароны отварные с маслом	110/130	4,5/5,1	5,9/7,3	38,4/43,8	160/243,6	202\104
Огурец свежий порционно	30/50	0,4	0,05	1,25	7	
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	332\179
Компот из с\ф с вит «с»	160/180	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	309/162
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Итого	570/710				509//637	
Полдник (15.00-15.30)						
Булочка «дорожная» (посыпная)	40/50	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	56,5/85,3	59
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Кисломолочный напиток	140/160	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
Итого	240/290	9,4	12,5	41,3	216/275	
Ужин(17.00-17.30)						
Суп рыбный из консерв,(с зеленью)	160/180(10/15)	8,4/10, 3	3,5/4,8	5,3/6,3	160,3/235,4	16/127
Морковь отварная порц.	20/40	0,4	0,05	1,25	7	
Чай сладкий на молоке	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	110/122,8	394
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	
Итого	400/470				355/457	
Итого за день	1622/194 5	42/54	47/60	203/261	1445/1834	

День :вторник

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Каша Дружба на молоке с маслом	150/180 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	148,9/225,3	180/93
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	395
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	1
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	427/510				358/455	
Обед(11.35-12.30)						
Овощи по сезону	30/50	0,4/0,6		1,25/1,6	7/9	
Суп рассольник,(со сметаной,с зеленью)	150/180 (8/10/5/7)	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	102/134,6	15
Мясной рулет с яйцом	60/80	12,5/14 ,7	4,3/5,9	3,9/5,44	85,3/135,4	55/458
Сложный гарнир	110/130	3,8/4,6	6,1/7,2	10,9/12,4	170,1/192,5	213\132
Компот из изюма с вит С	170/200	0,3	0,07	28,3	55,2/61,2	705
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Итого	560/690				499/637	
Полдник (15.00-15.30)						
Печенье	40/60	1,9/3	2,6/3,9	21,8/29,8	90,5/130	
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
Итого	200/250				212/278	
Ужин(17.00-17.30)						
Сырники творожные	160/180	18,3/22 ,4	15,4/19 ,0	19,3/23,6	170,3/250,3	260/133
Соус молочный сладкий	30/40	14,2/17 ,2	10,2/13 ,5	10,3/13,1	50/75	323\174
Чай с вареньем	180/200	0,1/0,3	0,1	9,4/10,7	45/53,2	392/103
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	
Итого	400/460				356/458	
Итого за день	1587/1910	42/54	47/60	203/261	1425/1828	

День :среда

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	39
Суп молочный с вермишелью 1 сп	160/200 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	75,3/85,4	106\55
Какао на цельном молоке	180/200	3,9	4,1	16,5	102,3/120,3	397
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	1
Итого	425/499				415/485	
Обед(11.35-12.30)						
Суп Овощной или Щи(со сметаной, с зеленью)	150/180 (8/10/5/7)	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/	156/180	12/30
Плов из отварной курицы или мяса говядины	170/200 (50/70)	19,1/	20,3/26,2	28,5/38,5	185,3/230,2	24\105
Икра кабачковая	30/50	0,5 /0,9	3,4 /4,8	2,5 /3,8	42/61	2
Кисель с вит «с»	170/200	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	118
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Итого	558/690				520/646	
Полдник (15.00-15.30)						
Выпечка	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	50/71,1	469/583/458
Кисломолочный напиток	140/160	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	240/300				210/280	
Ужин(17.00-17.30)						
Котлеты или биточки рыбные	70/80	10,8/13,9	1,2/2,1	7,6/8,1	95/132	5
Пюре овощное	110/130	1,2/1,6	1,6/2,8	12,3/17,4	104,2/141,2	324
Чай сладкий с лимоном	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	90/112,8	393
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	
Итого	400/450				350/455	
Итого за день	1623/1939	42/54	47/60	203/261	1495/1866	

День :четверг

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Каша ячневая на цельном молоке с маслом	150/180/ (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	109,2/124,8	173\90
Кофейный напиток сладкий на сгущенном молоке	180/200	2,8/3,3	2,7/3,5	16,2/21,1	98/128,1	253\сп2
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/ 141,1	1
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	420/500				377/463	
Обед(11.35-12.30)						
Суп Лапша по домашнему	160/180	17,1/23	4,3/ 5,6	12/ 14,2	198/ 236,4	2.17/86
Голубцы ленивые со сметаной	170/200 (8/10)	12,1/16 ,2	11/ 15,1	15.5	185,2/240,3	92/298
Овощи по сезону	20/50	0,4/0,6		1,25/1,6	7/9	
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
сок	180/200	1	0,2	20,2	55	705
Итого	570/680				514/634	
Полдник (15.00-15.30)						
Вафли	40/60	2,5/2,9	0,2/0,3 8	31,2/41,8	135/175,5	2
Молоко кипяченое	160/200	5,9	6,5	9,6	102,2/122,1	697
Итого	200/260				237/297	
Ужин(17.00-17.30)						
Котлета,запеканка картофельная с печенью	150/200	11,2	1,65	103,8	185,8/290,2	19
Соус томатный	30/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	332/179
Чай сладкий с молоком	180/200	2,1/2,9	2,4/3,1	12,4/16,7	85/98,3	394
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-
Итого	400/470				350/479	
Итого за день	1597/1910	42/54	47/60	203/261	1478/1883	

День :пятница

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	150/180 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	113,2/142,1	182/94
Кофейный напиток злаковый с молоком	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	253 сп 1
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	1
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	420/500/				386/481	
Обед(11.35-12.30)						
Суп гороховый	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	155/197,4	81
Гуляш мясной (печень)	50/70 20/30	18	21,2	37,2	90,8/116,5	277/291
Картофельное пюре	110/130	2,6	4,7	19,8	100/127	213/109
Овощи по сезону(порционно)	20/40	0,56	2,9	3,6	27	4/126
Компот яблочный	180/200	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	243
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Итого	570/700				506/642,9	
Полдник (15.00-15.30)						
Булочка домашняя	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	180/215,2	281
сок	200/200	1	0,2	20,2	55	705
Итого	240/260				235/270	
Ужин(17.00-17.30)						
Запеканка овощная (капустная,морковная)	160/180	11,2	1,65	20,1	203,4/270,2	222\154
Соус молочный	20/40	17,2	13,5	13,1	49/64,2	323\325
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-
Чай с сахаром	180/200	0,12/0,16	0,1	11,4/15,7	42/53,2	392
Итого	390/460				349/459	
Итого за день	1620/1920	42/54	47/60	203/261	1476/1852	

День :понедельник

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Яйцо отв	45	9	9,7	0,3	127	39
Каша манная на цельном молоке с маслом	150/200 (3/4)	7,4	9,8	28,9	79,2/94,8	185/2
Кофейный напиток сладкий на молоке	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	253 сп 3
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	1
Итого	420/500				424/490	
Обед(11.35-12.30)						
Суп Свекольник со сметаной	160/180 (8/10)	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	85,2/120,4	11
Овощи по сезону	20/40	0,4/0,6		1,25/1,6	7/9	
Шницель мясной	60/80	13,5	17,1	12,8	158,6/169,3	282
Горошница с маслом	110/130	11,2	1,65	103,8	131/153	96/211
Компот из сухофруктов с вит С	170/200	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	309/162
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Итого	560/680				515/635	
Полдник (15.00-15.30)						
Булочка Гребешок	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	60/85,2	469
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Кисломолочный напиток	140/160	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
Итого	240/300				223/303	
Ужин(17.00-17.30)						
Рыба запеченная, с овощами в томате	60/80/35	10,3/11,2	4,8/5,1	6,3/6,9	125,3/155,2	46
Картофельное пюре	110/130	2,6	4,7	19,8	100/137	213/109
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-
Чай сладкий на молоке	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	90/102,8	394
Итого	415/485				370/461	
Итого за день	1635/1935/	42/54	47/60	203/261	1532/1889	

День :вторник

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Пудинг,запеканка из творога (сгущеное молоко,повидло)	140/180 20/30	15,2	13,9	24,6	132,8/165, 4	68/235
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17 ,1	98/128	395
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16 ,1	120,8/141, 1	1
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	410/500				405/504	
Обед(11.35-12.30)						
Суп Кудрявый, Метелица(со сметаной)	150/180(8/10)	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18 ,7	158,6/198, 4	18/21
Огурец свежий(порционно)	20// 40	0,4	0,05	1,25	7/13	
Мясо тушеное с капустой (белокачанной)	160/200(50/70)	14,1/19 ,4	41,2/46 ,7	9,3/ 11,6	210,1/268, 3	371
Компот из изюма с вит С	170/200	0,3	0,07	28,3	55,2/61,2	705
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19 ,3	69,3/94,7	
Итого	540/670				499/630	
Полдник (15.00-15.30)						
Пряник	40/60	2,5/4,2	0,2	31,5/41 ,8	108,3/125, 2	
Кисломолочный напиток	180/200	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148, 5	698
Итого	220/260				210/278,7	
Ужин(17.00-17.30)						
Макароны ,запеченные с сыром	180/200	11,2	1,65	103,8	191/243,3	62/274
Овощи по сезону	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	9,8/14, 4	55,2/70,5	-
Чай с вареньем	180/200	0,1/0,3	0,1	9,4/10, 7	85/103,2	392
Итого	410/480				352/456	
Итого за день	1580/19 10	42/54	47/60	203/26 1	1466/1868	

День :среда
Неделя:2
Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	39
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	150/200 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/ 32,4	89,2/104,8	68/2
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/ 17,1	98/128	395
Бутерброд с маслом с сыром	30/403/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/ 16,1	120,8/ 141,1	1
Итого	420/500				415/490	
Обед(11.35-12.30)						
Суп картофельный с крупой (со сметаной)	150/180 (8/10)	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/ 18,7	129,3/ 153,3	80
Котлета,биточки мясные	60/ 80	11,5	11,0	2,7	78,5/95,6	282
Картофель отварной , запеченный с растит маслом	110/130	5,6	7,9	34,8	143,3/ 160,5	208\107
Икра кабачковая	30/50	0,5 /0,9	3,4 /4,8	2,5 /3,8	32/51	2
Кисель с вит «с»	170/200	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	118
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	
Итого	560/640				517/643	
Полдник (15.00-15.30)						
Булочка с изюмом	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/ 34,1	95,5/110,9	278/142
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Кисломолочный напиток	140/160	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148, 5	698
Итого	240/300				252/318	
Ужин(17.00-17.30)						
Суфле из рыбы	60/80	11,2/14 ,1	3,8/4,4	9,2/ 11,1	142,8/188, 9	268
Овощи тушеные,пюре	130/130	17,2	13,5	13,1	121,1/153, 2	324
Чай сладкий с молоком	180/200	2,1/2,9	2,4/3,1	12,4/ 16,7	85/98,3	298
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-
Итого	380/450				401/500	
Итого за день	1600/1890	42/54	47/60	203/ 261	1585/1951	

День :четверг

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	150/200 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	98,5/130,1	175/91
Кофейный напиток сладкий на сгущенном молоке	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	253\сп2
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	1
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	420/500				379/469	
Обед(11.35-12.30)						
Суп с клецками ,с галушками	160/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	152,5/ 198,5	16,16/2
Жаркое по домашнему, АЗУ, с мясом цыпленка,говядины	160/200 (50/70)	9,2	12	28,3	251,63/ 345.2	152/81 16/637.02
Свекла отварная ,порционно	20/40	0,4	0,05	1,25	7	
сок	180/200	0,9/1	0,2	20,2	50/55	705
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Итого	560/670				529/699	
Полдник (15.00-15.30)						
Печенье Любительское,Овсяночка,Юбилейное	40/60	3,1	6,7	28,1	153,5/198,6	139
Молоко кипяченое	170/200	5,9	6,5	9,6	98/122,2	697
Итого	210/260				251/320	
Ужин(17.00-17.30)						
Запеканка из печени с рисом	170/200	11,2	1,65	103,8	181/223,3	294
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	332\179
Чай сладкий с лимоном	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	90/102,8	393
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-
Итого	400/480				350/435	
Итого за день	1590/ 1910	42/54	47/60	203/261	1509/1923	

День :пятница

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак(8.00-8.30)						
Каша рисовая на цельном молоке с маслом	150/180 (3/4)	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/ 32,4	119,2/154,8	178/92
Кофейный напиток злаковый с молоком	180/200	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/ 17,1	98/128	253 сп 1
Бутерброд с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/ 16,1	120,8/141,1	1
фрукты	60/80	1	0,2	20,2	55//70	1,2
Итого	420/500				392/478	
Обед(11.35-12.30)						
Суп фасолевый(со сметаной)	150/180(8 /10)	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/ 18,7	153/189	45
Овощи по сезону(порционно)	20/40	0,4/0,6		1,25/1,6	7/9	
Зразы мясные с яйцом , ласточкино гнездо	60/80	11,2	10,6	18,8	110/142	470/99.02
Каша гречневая, перловая рассыпчатая	110/130	4,7	5,6	27,5	95/102,2	160/85 158/84
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	332/179
Компот яблочный	170/200	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	243
Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	
Итого	570/720				519/647	
Полдник (15.00-15.30)						
Выпечка	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34, 1	205,2/235	469
сок	200/200	1	0,2	20,2	55	705
Итого	240/260				260/290	
Ужин(17.00-17.30)						
Котлета овощная	160/200	240,3/ 304	7,5/9,6	3,2/4,8	215,2/284,5	32/143
Соус молочный	30/50	14,2/ 17,2	10,2/ 13,5	9,8/13,1	38,2/49,1	323/325
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-
Чай с сахаром	180/200	0,12/ 0,16	0,1	11,4/15, 7	42/53,2	392
Итого	400/490				350/450	
Итого за день	1640/1920	42/54	47/60	203/261	1521/1865	