

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад №277»

Т.Л. Дробышева

приказ № 01-10/101-сн от 01.10.2015

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

В МАДОУ «Детский сад № 277»

Возрастная категория: 1-3 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

1 год

П.2075 пр.1030

2025

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	160	18	27	20	152	256
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,5	40	457
	Батон. Масло сливочное	25	0,8	3	5	52	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		525	19,26	30,42	40,1	288	
Обед	Суп гороховый на м.б.	150	3	7	17	154	127
	Зразы из говядины с яйцом	60	25	14	5	312	336
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4	4	18	146	202
	Соус томатный с овощами	30	1	2	6	47	421
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10	41	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	43	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	36,81	29,5	73,8	764	
Полдник	Печенье	30	1	3	20	117	
	Снежок	170	2,6	4	10	114	399
Итого за полдник		200	3,6	7	30	231	
Ужин	Винегрет овощной	150	2,6	11,3	16,8	168	47
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром и молоком	180	2,4	3,7	10	68	460
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		400	12,58	21,4	37,08	360	
Итого за день		1655	72,25	88,32	180,98	1643	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	3	4	20	145	232
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	16	100	465
	Батон. Сыр	35	3	5	14	83	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		445	9,3	12,1	65	396	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	6	7	14	138	122
	Бигус с мясом	150	9	7,8	18	180	329
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	12	156
	Кисель из повидла с вит С	150	1	0,1	12	80	483
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		540	20,3	17,44	64,5	484	
Полдник	Пирожок с печенью	50	2,49	1,93	17,56	200	535
	Молоко кипяченое	150	5	2,3	5,56	118	469
Итого за полдник		200	7,49	4,23	23,12	318	
Ужин	Пудинг творожный	160	79	9	30	280	285
	Сметанный соус	30	1,5	8	7	101	408
	Чай с лимоном	180	0,08	0,03	8,1	39	459
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		400	83,08	18,83	55,1	481	
Итого за день		1585	120,17	52,6	207,72	1679	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	180	3	4	18	129	230
	Чай с молоком	180	2	1	12	65	460
	Батон. Масло сливочное	30	6	6,4	17	87	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		580	11,4	11,8	52,6	325	
Обед	Рассольник ленинградский на м.б.	150	2,8	2,1	14	203	100
	Картофельное пюре	110	2	4	17	88	377
	Котлета из говядины	60	3	4	4,7	162	339
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих ягод с витамином С	150	1,2	0,1	8,6	67	486
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	13,3	12,74	64,1	606	
Полдник	Сдоба венская	50	4	5	29	153	545
	Сок	150	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник		200	4,3	5,1	44	221	
Ужин	Икра морковная	100	1	2,5	7	63	383
	Суфле рыбное	90	97	17	2,1	239	303
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		400	100,58	21,33	30,2	412	
Итого за день		1615	129,58	50,97	190,9	1564	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	160	3	3	24	163	220
	Какао на молоке	160	2	2	15	100	462
	Батон. Сыр	35	6	6,4	17	138	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		455	11,3	11,5	71	469	
Обед	Борщ с картофелем на м.б.	180	6	4,8	19	172	95
	Печень, тушённая в соусе с овощами	60	10	3	6	92	361
	Рис отварной	110	2	2,2	26	135	385
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	12	156
	Кисель из повидла с витамином С	150	1	0,1	17	71	483
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		560	23,3	12,64	88,5	556	
Полдник	Булочка дорожная	50	4	5	34	218	543
	Йогурт	150	1	5	16	94	470
Итого за полдник		200	5	10	50	312	
Ужин	Котлеты морковные с изюмом	150	4	5	22	148	190
	Соус молочный сладкий	40	1,4	2,9	9,9	63	406
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		400	7,98	9,73	53	321	
Итого за день		1615	47,58	43,87	262,5	1658	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	160	3	4	21	143	236
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	94	465
	Батон. Масло сливочное	30	6	6,4	17	87	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		530	11,4	12,8	59,8	355	
Обед	Суп с пшеном и гречками на к.б.	160	6	3	15	265	114
	Жаркое по домашнему с мясом кур	160	8	5	7	270	328
	Огурец соленый порционно	30	2		2	9	385
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10	41	495
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	19,81	10,5	51,8	659	
Полдник	Вафли	30	3	3	67	141	
	Молоко кипячёное	170	5	2,3	5,56	118	469
Итого за полдник		200	8	5,3	72,56	259	
Ужин	Капуста тушённая	160	4	4,4	12	142	380
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		430	11,66	10,83	33,38	315	
Итого за день		1690	47,79	45,83	266,76	1588	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	6	4	27	163	202
	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	10,1	39	457
	Батон. Сыр	35	6	6,4	17	138	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		455	12,38	10,53	69,1	408	
Обед	Суп картофельный с мясом	150	4	4	14	122	112
	Азу	60	3	7	13,8	183	286
	Макаронные изделия отварные	110	2	5	12	152	132
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих яблок с витамином С	150	1	0,1	24,6	71	486
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	14,3	18,64	84,9	614	
Полдник	Пряник	30	2	2	47	137	
	Кефир	170	6	3	14	101	401
Итого за полдник		200	8	5	61	238	
Ужин	Котлеты рыбные	70	5	4,8	2,1	103	307
	Маринад овощной со свеклой	110	1,2	0,5	9	86	431
	Чай с сахаром и молоком	200	2,4	3,7	10	68	460
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	11,1	10,8	32,1	328	
Итого за день		1595	45,78	44,97	247,1	1588	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	5	5	20	162	233
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	12	94	465
	Батон. Масло сливочное	30	6	6,4	17	87	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		580	13,4	13,8	58,8	387	
Обед	Свекольник со сметаной	150	3	4	11	127	98
	Картофельное пюре	110	15	7	30	115	377
	Печень тушенная в сметанном соусе	60	17	13	8	201	359
	Овощи порционные	30	0,4	0,03	2	11	320
	Компот из свежих ягод с вит С	150	1,2	0,1	8,6	67	486
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	40,4	26,63	77,4	595	
Полдник	Булочка домашняя	50	5	2	33	163	542
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник		250	5,3	2,1	48	231	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	160	17	7	15	209	282
	Соус молочный сладкий	30	1,1	2,5	9	71	406
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		400	20,68	11,33	45,1	390	
Итого за день		1760	79,78	53,86	229,3	1603	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	160	5	5	23	153	227
	Какао с молоком	150	3	3	14	101	462
	Батон. Сыр	35	6	6,4	10	138	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		445	14,3	14,5	62	460	
Обед	Суп с макаронными изделиями на к.б.	150	2	5	13	103	129
	Биточки из курицы	50	13	12	8	200	372
	Пюре из гороха с маслом	110	10	2	25	160	389
	Салат из моркови	30	1	2	3	28	21
	Кисель из повидла с вит С	150	1	0,1	17	71	483
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		520	30,8	23,6	83,8	636	
Полдник	Булочка российская	50	1,3	4	29	136	544
	Молоко кипяченое	150	5	2,3	5,56	118	469
Итого за полдник		200	6,3	6,3	34,56	254	
Ужин	Рыба, тушённая в сметанном соусе с овощами	140	50	8	4	202	298
	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	57,58	14,43	25,38	375	
Итого за день		1575	108,98	58,83	205,68	1725	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	160	4	3	20	130	235
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	12	94	465
	Батон. Масло сливочное	30	6	6,4	17	87	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		540	12,4	11,8	58,8	355	
Обед	Суп московский со сметаной на м.б.	150	3	6	15	242	114
	Капуста тушеная	130	2	1	8	91	380
	Тефтели из говядины	50	7	8	7	128	320
	Овощи порционные	30	0.5	0,04	2,7	12	156
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10	41	495
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		540	16,31	17,54	60,5	588	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3	1	40	188	560
	Снежок	150	2	3	9	124	470
Итого за полдник		200	5	4	49	312	
Ужин	Картофель запеченный	130	2	3	15	115	181
	Огурец солёный порционно	30	3	0,1	3,4	38	149
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	12,66	9,53	39,78	326	
Итого за день		1690	46,37	42,87	208,08	1581	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4	4,4	20	158	139
	Какао с молоком	160	3	3	14	101	462
	Батон. Сыр	35	6	6,4	10	138	63
	Сок	95	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		450	13,3	13,9	59	465	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м.б.	150	2	2	9	115	104
	Плов из говядины	140	13	18	28	307	330
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих яблок с вит С	150	1	0,1	24,6	71	486
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		500	20,3	22,64	82,1	579	
Полдник	Печенье	30	3	3	65	97	
	Молоко кипячёное	170	5	2,3	5,56	118	469
Итого за полдник		200	8	5,3	70,56	215	
Ужин	Сырники из творога	150	25	8	15	255	286
	Соус молочный	30	1	3	9	63	406
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,1	39	459
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	28,58	12,83	45,1	428	
Итого за день		1560	70,18	55,43	256,76	1687	