

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №197»
Н.И. Синогейкина
«01» / 11 20 23 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Сад

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011

Работаем на йодированном молоке,
хлебе, ежедневная витаминизация 3 блюда
аскорбиновой кислотой.

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша рисовая с маслом	200	1,2	1,34	14,2	18,82
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром	200	4,2	5,25	2,55	91,5
2	Бутерброд с повидлом	45	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			12,6	17,44	53,4	449,21
Обед						
74	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,9	2,01	15,01	169,9
11	Салат из репчатого лука	20	0,28	-	1,82	8,2
268	Суфле из рыбы	80	5,7	8	25	304,4
336	Капуста тушеная	120	3,55	1,5	24,5	131
376	Компот из изюма с витамином С	200	1	-	30,08	116
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			14,43	11,51	96,41	729,5
Полдник						
454	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	5,82	7,5	45,8	178
401	Снежок	200	4	2,7	15,3	126
	Пюре фруктовое (порционно)					
Итого за полдник			9,82	10,2	61,1	304
Ужин						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	6	0,5	6,5	25
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	2,4	1,5	8,0	12,0
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
394	Чай с молоком	200	4	2,9	15,4	20,4
Итого за ужин			17,15	20,85	51,91	317,29
Итого за день			54	60	261	1838

МБДОУ «Детский сад № 197»
Рацион: сад

Примерное цикличное меню
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
237	Запеканка из творога	170	4,8	6,2	40,4	215
358	Соус ягодный	30	1,6	0,4	5,7	8,1
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,5	10,8	73
1	Бутерброд с маслом	30	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			10,71	14,56	61,45	423,71
Обед						
87	Суп с рыбными консервами	200	3,6	1,9	14,8	174,2
19	Салат из соленых огурцов с луком	20	0,28	-	1,82	8,2
321	Пюре картофельное	90	6,7	9,5	15,2	199,2
298	Голубцы ленивые	80	11,6	9,8	21,7	43,8
355	Соус сметанный с томатом	30	1,7	0,9	21,9	24,7
376	Компот из кураги с витамином С	200	0,52	-	34,4	116
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			14,65	12,9	90,72	628,6
Полдник						
460	Крендель сахарный	60	7,71	6	44,24	164
400	Молоко кипяченое	200	4	3,2	6,98	169
	Яблоко (порционно)					
Итого за полдник			11,71	9,2	51,22	333
Ужин						
45	Винегрет овощной	180	8,8	20,94	36,41	311,09
392	Чай с сахаром	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
Итого за ужин			16,93	23,34	57,61	414,69
Итого за день			54	60	261	1800

Итого за день: 54 60 261 1838

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша ячневая с маслом	200	4,79	6,33	40,6	221
397	Какао с молоком	200	4,2	5,25	2,55	91,5
1	Бутерброд с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
213	Яйцо вареное	1 шт				
Итого за завтрак			12,6	17,44	53,4	448,21
Обед						
57	Борщ с картофелем со сметаной	200	2,4	1,1	6,4	64,5
53	Икра кабачковая	20	0,28	-	1,82	8,2
304	Плов из птицы	200	2,2	3,1	5,4	102
399	Сок фруктовый	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			18,79	18,61	101,79	655,09
Полдник						
474	Булочка Российская	60	7,08	7,5	40	184,2
401	Йогурт	200	2,9	3,2	15,3	174,4
Итого за полдник			9,98	10,7	55,3	358,6
Ужин						
139	Котлета картофельная с маслом	160	5,5	10,85	29,31	234,5
348	Соус томатный	20	2,2	1,3	4,5	6,0
41	Салат из моркови	20	0,9	-	0,2	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
393	Чай с лимоном	200	6	1,5	6,5	25
Итого за ужин			14,63	13,23	50,51	338,1
Итого за день			54	60	261	1838

Итого за день: 54 60 261 1838

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша ячневая с маслом	200	4,79	6,33	40,6	221
397	Какао с молоком	200	4,2	5,25	2,55	91,5
1	Бутерброд с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
213	Яйцо вареное	1 шт				
Итого за завтрак			12,6	17,44	53,4	448,21
Обед						
57	Борщ с картофелем со сметаной	200	2,4	1,1	6,4	64,5
53	Икра кабачковая	20	0,28	-	1,82	8,2
304	Плов из птицы	200	2,2	3,1	5,4	102
399	Сок фруктовый	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			18,79	18,61	101,79	655,09
Полдник						
474	Булочка Российская	60	7,08	7,5	40	184,2
401	Йогурт	200	2,9	3,2	15,3	174,4
Итого за полдник			9,98	10,7	55,3	358,6
Ужин						
139	Котлета картофельная с маслом	160	5,5	10,85	29,31	234,5
348	Соус томатный	20	2,2	1,3	4,5	6,0
41	Салат из моркови	20	0,9	-	0,2	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
393	Чай с лимоном	200	6	1,5	6,5	25
Итого за ужин			14,63	13,23	50,51	338,1
Итого за день			54	60	261	1838

Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
177	Каша из смеси круп с изюмом, с маслом	200	4,8	6,2	40,4	215
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,5	10,8	73
3	Бутерброд с сыром и маслом	45	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			10,71	14,56	61,45	423,71
Обед						
81	Суп с горохом	200	3,6	1,9	14,8	159,2
33	Салат из свеклы	20	0,28	-	1,82	8,2
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	4,7	5,9	5,4	133,8
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,52	-	34,4	116
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			14,65	12,9	90,72	652,4
Полдник						
476	Булочка «Розовая»	60	6,08	7	38	140,2
400	Молоко кипяченое	200	9	3,2	15,3	169
	Яблоко (порционно)					
Итого за полдник			15,08	10,2	53,3	309,2
Ужин						
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,43	19,94	34,33	311,09
54	Икра морковная	30	1,6	8,8	27,8	37,6
	Пряник					
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
392	Чай с повидлом	200	6	1,5	6,5	25
Итого за ужин			13,56	22,34	55,53	414,69
Итого за день			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»
Рацион: сад

Примерное цикличное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
235	Пудинг из творога (запеченный)	170	4,9	6,5	42,2	230
366	Соус молочный жидкий	30	1,2	8,1	34,8	44,1
397	Какао с молоком	200	4,2	5,25	2,55	91,5
3	Бутерброд с сыром и маслом	45	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			12,71	11,11	55	457,21
Обед						
67	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,4	1,3	9,7	100,4
47	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	20	0,28	-	1,82	8,2
294	Запеканка из печени с рисом	170	10,36	12,91	38,87	236,97
354	Соус сметанный	30	1,9	8,3	21,9	32,8
383	Кисель из повидла с витамином С	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной /пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			18,59	19,31	109,49	693,99
Полдник						
401	Рулет с орехами	60	5,82	7,5	45,8	178
394	Чай с молоком	200	4	2,7	15,3	126
	Пюре фруктовое (порционно)					
Итого за полдник			9,82	10,2	61,1	304
Ужин						
340	Свекла, тушеная в сметанном соусе	170	4,75	16,98	14,21	241,2
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,71	78,6
	Вафли					
392	Чай с сахаром	200	6,	1,5	6,5	25
Итого за ужин			12,88	19,38	35,41	344,8
Итого за день			54	60	261	1838

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша геркулесовая с маслом	200	8,9	8,95	31,75	230,5
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром	200	2,3	2,5	10,8	73
3	Бутерброд с сыром и маслом	45	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			14,81	17,31	52,8	439,21
Обед						
77	Суп картофельный на мясном бульоне	200	6	0,8	11,5	132,5
313	Гарнир перловый	120	2,2	2,6	34,5	122,5
11	Салат из репчатого лука	20	0,3	0,3	0,76	4,6
277	Гуляш из отварного мяса	80	6,1	9,5	4,3	133,4
383	Кисель из повидла с витамином С	200	0,8	-	34,4	116
6	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,55	0,3	14,0	15,6
	Хлеб ржаной	25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			18,95	14,7	109,96	640
Полдник						
	Пряник	60	5,82	7,5	45,8	178
401	Снежок	200	4	2,7	15,3	126
	Яблоко (порционно)					
Итого за полдник			9,82	10,2	61,1	304
Ужин						
229	Вареники ленивые из творога, с маслом	180	2,29	15,39	15,94	313,19
393	Чай с лимоном	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
Итого за ужин			10,42	17,74	37,14	416,79
Итого за день			54	60	261	1838

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша пшеничная с маслом	200	4,79	6,33	40,6	200
397	Какао с молоком	200	4,2	5,25	2,55	91,5
2	Бутерброд с повидлом	45	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			12,6	17,44	53,4	427,21
Обед						
82	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,9	2,1	23,6	131,4
19	Салат из соленых огурцов с луком	20	0,3	0,3	0,76	4,6
295	Рулет с луком и яйцами	80	6,79	7,56	34,84	279,57
313	Гарнир рисовый	90	1,12	0,01	7,2	9,0
355	Соус сметанный с томатом	30	1,9	8,3	21,9	32,8
376	Компот из сушеных фруктов с витамином С	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			14,54	11,46	108,5	658,99
Полдник						
467	Булочка ванильная	50	4,3	6,5	26,6	132,2
400	Молоко кипяченое	200	9	3,2	15,3	169
	Пюре фруктовое (порционно)					
Итого за полдник			13,3	9,7	41,9	301,2
Ужин						
313	Каша рассыпчатая ячневая	150	5,43	19	36	399
54	Икра свекольная	30				
392	Чай с сахаром	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
Итого за ужин			13,56	21,4	57,2	412,6
Итого за день			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»
Рацион: сад

Примерное циклическое меню
День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,92	7,2	40,4	201
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,5	10,8	73
1	Бутерброд с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			10,83	15,56	61,45	409,71
Обед						
76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,5	0,9	4,2	104,2
10	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,28	-	1,82	8,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	2,8	20,2	60,1
247	Рыба, тушеная с овощами	80	10,36	12,91	28,92	234,09
399	Сок фруктовый	200	1	-	30,08	116
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			20,19	18,11	109,72	653,59
Полдник						
459	Пирог открытый	80	7	6,5	38,4	173
401	Йогурт	200	2,9	3,2	15,3	174,4
Итого за полдник			9,9	9,7	53,7	347,4
Ужин						
168	Каша манная с маслом	200	4,95	14,23	14,93	285,7
394	Чай с молоком	200	6	1,5	6,5	25
117	Гренки с сыром	40	0,4	0,98	1,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
Итого за ужин			13,08	16,63	36,13	389,3
Итого за день			54	60	261	1838

МБДОУ «Детский сад № 197»
Рацион: сад

Примерное циклическое меню
День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша пшеничная с маслом	200	4,8	6,2	40,4	215
397	Какао с молоком	200	4,2	5,25	2,55	91,5
2	Бутерброд с повидлом	45	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			12,61	17,31	53,2	442,21
Обед						
85	Суп с клецками	200	3,5	2,0	22,0	120
20	Салат из белокочанной капусты	20	0,28	-	1,82	8,2
276	Жаркое по-домашнему	200	5,2	5,9	14,2	140,4
376	Компот из кураги с витамином С	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			14,53	13	97,12	617,02
Полдник						
479	Булочка молочная	50	6,08	7,6	38,0	140,2
400	Молоко кипяченое	200	4	3,2	15,3	169
	Яблоко (порционно)					
Итого за полдник			10,08	10,8	53,3	309,2
Ужин						
137	Рагу из овощей	120	8,65	16,49	36,18	327,97
294	Запеканка из печени с рисом	80	9,1	12,6	21,2	41,3
393	Чай с лимоном	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
Итого за ужин			16,78	18,89	57,38	431,57
Итого за день			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»
Рацион: сад

Примерное циклическое меню
День: пятница
Неделя: 2

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
236	Нудинг из творога с рисом	170	7,9	8,9	32,4	232,4
350	Соус молочный	30				
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,5	10,8	73
1	Бутерброд с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
Итого за завтрак			13,81	71,26	53,45	441,11
Обед						
63	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6	0,8	10,8	130,6
41	Салат из моркови	20	0,3	0,3	0,76	4,6
282	Котлета мясная	80	5,1	10	5,4	133,6
354	Соус сметанный	30	0,1	6,0	7,9	10,1
313	Гарнир гречневый	90	3,39	3,7	32,99	140,09
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,9	-	36	117
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	3,55	1,5	24,5	131
Итого за обед			19,24	16,3	110,45	656,89
Полдник						
466	Сдоба обыкновенная	50	5,82	7,5	45,8	178
394	Чай с молоком	200	4	2,7	15,3	126
	Пюре фруктовое (порционно)					
Итого за полдник			9,82	10,2	61,1	304
Ужин						
249	Рыба, запеченная в омлете	170	3	13,84	14,8	294,4
392	Чай с повидлом	200	6	1,5	6,5	25
54	Икра свекольная	30	1,5	-	4,2	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
Итого за ужин			11,13	16,24	36	398
Итого за день			22,26	32,48	72,0	1838

Пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью «10» лист(ов)
Заведующий Н.И. Синогсийкина