

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №197»  
Н.И. Синогейкина  
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

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №197»  
\_\_\_\_\_ Н.И. Синогейкина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**Сад**

**Сборник рецептур 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.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (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
<b>Итого за завтрак</b>			12,6	17,44	53,4	449,21
<b>Обед</b>						
73	Рассольник 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 сушеных фруктов с витамином С (изюм)	200	1	-	30,08	116
	Хлеб ржаной	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,43	11,51	96,41	729,5
<b>Полдник</b>						
454	Пирожок печеный с картофелем	80	5,82	7,5	45,8	178
401	Снежок	200	4	2,7	15,3	126
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
394	Чай с молоком	200	4	2,9	15,4	20,4
<b>Итого за ужин</b>			17,15	20,85	51,91	317,29
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
237	Запеканка из творога	130	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
6	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			10,71	14,56	61,45	423,71
<b>Обед</b>						
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 сушеных фруктов с витамином С	200	0,52	-	34,4	116
	Хлеб ржаной	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,65	12,9	90,72	628,6
<b>Полдник</b>						
460	Крендель сахарный	60	7,71	6	44,24	164
400	Молоко кипяченое	200	4	3,2	6,98	169
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			11,71	9,2	51,22	333
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за ужин</b>			16,93	23,34	57,61	414,69
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: сад

Примерное цикличное меню

День: среда

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
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (ячневая) с маслом	200	4,79	6,33	40,6	221
397	Какао с молоком	200	4,2	5,25	2,55	91,5
6	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
213	Яйцо вареное	1 шт				
<b>Итого за завтрак</b>			12,6	17,44	53,4	448,21
<b>Обед</b>						
57	Борщ с картофелем со сметаной	200	2,4	1,1	6,4	64,5
41	Салат из моркови	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	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			18,79	18,61	101,79	655,09
<b>Полдник</b>						
474	Булочка Российская	60	7,08	7,5	40	184,2
401	Йогурт	200	2,9	3,2	15,3	174,4
<b>Итого за полдник</b>			9,98	10,7	55,3	358,6
<b>Ужин</b>						
139	Котлета картофельная с маслом	180	5,5	10,85	29,31	234,5
348	Соус томатный	20	2,2	1,3	4,5	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
393	Чай с лимоном	200	6	1,5	6,5	25
<b>Итого за ужин</b>			14,63	13,23	50,51	338,1
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>						
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
7	Хлеб пшеничный с сыром	45	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			10,71	14,56	61,45	423,71
<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный 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	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,65	12,9	90,72	652,4
<b>Полдник</b>						
476	Булочка «Розовая»	60	6,08	7	38	140,2
392	Чай с повидлом	200	9	3,2	15,3	169
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			15,08	10,2	53,3	309,2
<b>Ужин</b>						
313	Каша рассыпчатая гречневая	170	5,43	19,94	34,33	311,09
54	Икра морковная	30	1,6	8,8	27,8	37,6
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
394	Чай с молоком	200	6	1,5	6,5	25
<b>Итого за ужин</b>			13,56	22,34	55,53	414,69
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
6	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			12,71	11,11	55	457,21
<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,4	1,3	9,7	100,4
11	Салат из репчатого лука	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	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			18,59	19,31	109,49	693,99
<b>Полдник</b>						
	Вафли	60	5,82	7,5	45,8	178
394	Чай с молоком	200	4	2,7	15,3	126
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
340	Свекла, тушеная в сметанном соусе	180	4,75	16,98	14,21	241,2
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,71	78,6
392	Чай с сахаром	200	6,	1,5	6,5	25
<b>Итого за ужин</b>			12,88	19,38	35,41	344,8
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (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
7	Хлеб пшеничный с сыром	45	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			14,81	17,31	52,8	439,21
<b>Обед</b>						
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	200	0,8	-	34,4	116
	Хлеб ржаной	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			18,95	14,7	109,96	640
<b>Полдник</b>						
	Пряник	60	5,82	7,5	45,8	178
401	Йогурт	200	4	2,7	15,3	126
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
229	Вареники ленивые из творога, с маслом	180	2,29	15,39	15,94	313,19
391	Чай-заварка с сахаром	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			10,42	17,74	37,14	416,79
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: сад

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (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
<b>Итого за завтрак</b>			12,6	17,44	53,4	427,21
<b>Обед</b>						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	6,79	7,56	34,84	279,57
376	Компот из сушеных фруктов с витамином С	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,54	11,46	108,5	658,99
<b>Полдник</b>						
467	Булочка ванильная	60	4,3	6,5	26,6	132,2
394	Чай с молоком	200	9	3,2	15,3	169
<b>Итого за полдник</b>			13,3	9,7	41,9	301,2
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за ужин</b>			13,56	21,4	57,2	412,6
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: сад

Примерное цикличное 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
<b>Завтрак</b>						
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
7	Хлеб пшеничный с сыром	45	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			10,83	15,56	61,45	409,71
<b>Обед</b>						
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	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			20,19	18,11	109,72	653,59
<b>Полдник</b>						
459	Пирог открытый	80	7	6,5	38,4	173
401	Йогурт	200	2,9	3,2	15,3	174,4
<b>Итого за полдник</b>			9,9	9,7	53,7	347,4
<b>Ужин</b>						
168	Каша вязкая (манная) с маслом	200	4,95	14,23	14,93	285,7
394	Чай с молоком	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			13,08	16,63	36,13	389,3
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: сад

Примерное цикличное 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
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (пшенная) 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
<b>Итого за завтрак</b>			12,61	17,31	53,2,	442,21
<b>Обед</b>						
85	Суп картофельный 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 сушеных фруктов с витамином С (курага)	200	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,53	13	97,12	617,02
<b>Полдник</b>						
479	Булочка молочная	50	6,08	7,6	38,0	140,2
400	Молоко кипяченое	200	4	3,2	15,3	169
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			10,08	10,8	53,3	309,2
<b>Ужин</b>						
137	Рагу из овощей	200	8,65	16,49	36,18	327,97
393	Чай с лимоном	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			16,78	18,89	57,38	431,57
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: сад

Примерное цикличное меню

День: пятница

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
<b>Завтрак</b>						
236	Пудинг из творога с рисом	170	7,9	8,9	32,4	232,4
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	30				
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,5	10,8	73
6	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			13,81	71,26	53,45	441,11
<b>Обед</b>						
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	50	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			19,24	16,3	110,45	656,89
<b>Полдник</b>						
466	Сдоба обыкновенная	60	5,82	7,5	45,8	178
394	Чай с молоком	200	4	2,7	15,3	126
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
126	Картофель в молоке с маслом	200	3	13,84	14,8	294,4
392	Чай с повидлом	200	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			11,13	16,24	36	398
<b>Итого за день</b>			22,26	32,48	72,0	1838