

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
д/с №18 «Одуванчик»  
Т.Н. Скрипка  
«    »                    20    г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весенний**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**1 неделя**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                       | Вес блюда          | Пищевые вещества (г) |                    |                      | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|-------------|
|                             |  |                    | Б                    | Ж                  | У                    |                                |             |
| <b>День 1, понедельник</b>  |  |                    |                      |                    |                      |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Каша гречневая вязкая на молоке          | 150                | 4,52                 | 4,7                | 20,26                | 141,29                         | 168         |
|                             | Какао с молоком                          | 180                | 3,67                 | 3,19               | 15,82                | 107                            | 397         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 10                 | 0,66                 | 0,15               | 5,55                 | 17,4                           |             |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                            | 100                | 0,40                 | 0,40               | 0,80                 | 44                             | 368         |
| <b>Всего за завтрак</b>     | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>440</b>         | <b>9,25</b>          | <b>8,44</b>        | <b>42,43</b>         | <b>309,69</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180                | 7,97                 | 6,22               | 18,54                | 162                            | 83          |
|                             | Биточки рыбные запечённые                | 70                 | 8,87                 | 3,13               | 6,39                 | 89,17                          | 255         |
|                             | Пюре картофельное                        | 130                | 2,8                  | 4,4                | 18,74                | 125,81                         | 321         |
|                             | Салат из солёных огурцов с луком         | 50                 | 0,42                 | 2,55               | 1,3                  | 29,9                           | 19          |
|                             | Компот из сушёных фруктов                | 180                | 0,36                 |                    | 24,98                | 107,7                          | 376         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 20                 | 1,32                 | 0,3                | 11,1                 | 34,8                           |             |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 30                 | 2,37                 | 0,3                | 14,48                | 70,8                           |             |
| <b>Всего за обед</b>        |  | <b>660</b>         | <b>24,11</b>         | <b>16,9</b>        | <b>95,53</b>         | <b>620,18</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>              | Пряник                                   | 50                 | 2,95                 | 2,35               | 37,5                 | 183                            |             |
|                             | Кофейный напиток с молоком               | 180                | 2,85                 | 2,41               | 14,36                | 91                             | 395         |
| <b>Всего за полдник</b>     | <b>Всего за полдник</b>                  | <b>230</b>         | <b>5,8</b>           | <b>4,76</b>        | <b>51,86</b>         | <b>274</b>                     |             |
| <b>Итого за первый день</b> | <b>Всего за день</b>                     | <b><u>1330</u></b> | <b><u>39,16</u></b>  | <b><u>30,1</u></b> | <b><u>189,82</u></b> | <b><u>1203,87</u></b>          |             |
| <b>День 2, вторник</b>      |  |                    |                      |                    |                      |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Рыба, тушенная с овощами                 | 70                 | 6,94                 | 3,98               | 1,93                 | 70,88                          | 247         |
|                             | Салат из картофеля с солёными огурцами   | 50                 | 0,73                 | 2,6                | 4,28                 | 43,3                           | 22          |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20                 | 1,32                 | 0,3                | 11,1                 | 34,8                           |             |
|                             | Чай с лимоном                            | 180                | 0,12                 | 0,02               | 10,2                 | 41,0                           | 393         |
| <b>Второй завтрак</b>       | Сок фруктовый                            | 100                | 0,5                  | -                  | 10,1                 | 42,66                          | 399         |
| <b>Всего за завтрак</b>     |  | <b>420</b>         | <b>9,61</b>          | <b>6,88</b>        | <b>37,61</b>         | <b>232,64</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                 | Борщ с капустой и картофелем             | 180                | 1,3                  | 3,48               | 9,16                 | 73,8                           | 57          |
|                             | Запеканка картофельная с печенью         | 160                | 10,18                | 6,25               | 27,33                | 206                            | 291         |

|                             |   |                    |                     |                    |                      |                      |     |
|-----------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-----|
|                             | Соус сметанный                          | 30                 | 0,42                | 1,49               | 1,76                 | 22,23                | 354 |
|                             | Салат из квашеной капусты с луком       | 50                 | 0,7                 | 2,45               | 3,0                  | 38,0                 | 6   |
|                             | Компот из свежих плодов                 | 180                | 0,39                | 0,08               | 30,58                | 124,74               | 374 |
|                             | Хлеб ржаной                             | 20                 | 1,32                | 0,3                | 11,1                 | 34,8                 |     |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 40                 | 3,44                | 0,6                | 18,04                | 91,2                 |     |
| <b>Всего за обед</b>        | <b>Всего за обед</b>                    | <b>660</b>         | <b>17,75</b>        | <b>14,65</b>       | <b>73,97</b>         | <b>590,77</b>        |     |
| <b>Полдник</b>              | Пирожки печёные из дрожжевого теста     | 70                 | 4,08                | 4,38               | 40,56                | 218                  | 454 |
|                             | Молоко кипячёное                        | 180                | 5,48                | 4,88               | 9,07                 | 102                  | 400 |
| <b>Всего за полдник</b>     |   | <b>250</b>         | <b>9,56</b>         | <b>9,26</b>        | <b>49,63</b>         | <b>320</b>           |     |
| <b>Итого за второй день</b> |   | <b><u>1330</u></b> | <b><u>36,9</u></b>  | <b><u>30,8</u></b> | <b><u>161,2</u></b>  | <b><u>1142,8</u></b> |     |
| <b>День 3, среда</b>        |   |                    |                     |                    |                      |                      |     |
| <b>Завтрак</b>              | Каша манная с морковью                  | 150                | 6,03                | 5,13               | 29,38                | 188                  | 173 |
|                             | Чай с молоком                           | 180                | 2,67                | 2,34               | 14,31                | 89                   | 394 |
|                             | Бутерброд с маслом                      | 40                 | 2,45                | 7,55               | 14,62                | 136                  | 1   |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                           | 100                | 0,40                | 0,40               | 0,80                 | 44                   | 368 |
| <b>Всего за завтрак</b>     |   | <b>470</b>         | <b>11,55</b>        | <b>15,42</b>       | <b>59,11</b>         | <b>457</b>           |     |
| <b>Обед</b>                 | Суп с рыбными консервами                | 180                | 6,18                | 6,05               | 10,31                | 120                  | 87  |
|                             | Голубцы ленивые                         | 150                | 13,24               | 8,48               | 18,99                | 205,31               | 298 |
|                             | Соус томатный                           | 30                 | 0,34                | 1,26               | 2,40                 | 22,35                | 348 |
|                             | Винегрет овощной                        | 50                 | 0,66                | 3,08               | 4,21                 | 47,4                 | 45  |
|                             | Кисель из яблок сушеных                 | 180                | 0,20                | 0,010              | 29,94                | 127,98               | 379 |
|                             | Хлеб ржаной                             | 20                 | 1,32                | 0,3                | 11,1                 | 34,8                 |     |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 40                 | 3,44                | 0,6                | 18,04                | 91,2                 |     |
| <b>Всего за обед</b>        | <b>Всего за обед</b>                    | <b>650</b>         | <b>25,38</b>        | <b>19,78</b>       | <b>94,99</b>         | <b>649,04</b>        |     |
| <b>Полдник</b>              | Печенье                                 | 40                 | 2,96                | 3,92               | 29,76                | 166,8                |     |
|                             | Молоко кипячёное                        | 180                | 5,48                | 4,88               | 9,07                 | 102                  | 400 |
| <b>Всего за полдник</b>     |   | <b>220</b>         | <b>8,44</b>         | <b>8,8</b>         | <b>38,83</b>         | <b>268,8</b>         |     |
| <b>Итого за третий день</b> |   | <b><u>1340</u></b> | <b><u>45,37</u></b> | <b><u>44</u></b>   | <b><u>192,93</u></b> | <b><u>1374,8</u></b> |     |
| <b>День 4, четверг</b>      |   |                    |                     |                    |                      |                      |     |
| <b>Завтрак</b>              | Омлет с сыром                           | 150                | 17,06               | 29,63              | 2,63                 | 345                  | 216 |
|                             | Икра кабачковая                         | 50                 | 0,95                | 4,45               | 3,85                 | 39                   |     |
|                             | Чай с сахаром                           | 180                | 0,06                | 0,02               | 9,99                 | 44                   | 392 |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 20                 | 1,72                | 0,3                | 9,02                 | 45,6                 |     |
| <b>Второй завтрак</b>       | Сок фруктовый                           | 100                | 0,5                 | -                  | 10,1                 | 42,66                | 399 |
| <b>Всего за завтрак</b>     | <b>Всего за завтрак</b>                 | <b>500</b>         | <b>20,29</b>        | <b>34,4</b>        | <b>35,59</b>         | <b>516,26</b>        |     |
| <b>Обед</b>                 | Борщ вегетарианский (мелко шинкованный) | 180                | 1,97                | 4,28               | 9,84                 | 85,86                | 59  |

|                                   |  |                    |                     |                     |                      |                       |     |
|-----------------------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----|
|                                   | Фрикадельки из птицы                             | 70                 | 10,34               | 9,23                | 6,74                 | 151,38                | 308 |
|                                   | Салат из свеклы                                  | 50                 | 0,7                 | 3,03                | 4,16                 | 46,95                 | 33  |
|                                   | Компот из сушёных фруктов                        | 180                | 0,36                |                     | 24,98                | 107,7                 | 376 |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 20                 | 1,32                | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                  |     |
|                                   | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 3,44                | 0,6                 | 18,04                | 91,2                  |     |
| <b>Всего за обед</b>              | <b>Всего за обед</b>                             | <b>540</b>         | <b>18,13</b>        | <b>17,44</b>        | <b>74,86</b>         | <b>517,89</b>         |     |
| <b>Полдник</b>                    | Запеканка из творога                             | 150                | 20,24               | 13,90               | 19,79                | 285                   | 237 |
|                                   | Ряженка  | 180                | 5,22                | 4,56                | 7,20                 | 92                    | 401 |
| <b>Всего за полдник</b>           |  | <b>330</b>         | <b>25,72</b>        | <b>18,46</b>        | <b>28,86</b>         | <b>387</b>            |     |
| <b>Итого за четвёртый день</b>    |  | <b><u>1370</u></b> | <b><u>64,14</u></b> | <b><u>70,3</u></b>  | <b><u>139,31</u></b> | <b><u>1421,15</u></b> |     |
| <b>День 5, пятница</b>            |  |                    |                     |                     |                      |                       |     |
| <b>Завтрак</b>                    | Суп молочный с макаронными изделиями             | 150                | 4,31                | 3,90                | 14,13                | 115,65                | 93  |
|                                   | Кофейный напиток с молоком.                      | 180                | 2,85                | 2,41                | 14,36                | 91                    | 395 |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 10                 | 0,66                | 0,15                | 5,55                 | 17,4                  |     |
| <b>Второй завтрак</b>             | Фрукты свежие                                    | 100                | 0,40                | 0,40                | 0,80                 | 44                    | 368 |
| <b>Всего за завтрак</b>           |  | <b>440</b>         | <b>8,22</b>         | <b>6,9</b>          | <b>34,84</b>         | <b>268,05</b>         |     |
| <b>Обед</b>                       | Суп картофельный с крупой                        | 180                | 1,92                | 2,02                | 12,34                | 75,24                 | 80  |
|                                   | Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом   | 70                 | 8,46                | 9,29                | 7,53                 | 147,88                | 281 |
|                                   | Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 30                 | 0,47                | 1,66                | 1,78                 | 23,97                 | 352 |
|                                   | Капуста тушёная                                  | 50                 | 0,98                | 1,85                | 4,73                 | 39,5                  | 132 |
|                                   | Кисель из сока натурального                      | 180                | 0,50                | 0,06                | 27,18                | 111,24                | 382 |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 20                 | 1,32                | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                  |     |
|                                   | Хлеб пшеничный                                   | 30                 | 2,37                | 0,3                 | 14,48                | 70,8                  |     |
| <b>Всего за обед</b>              |  | <b>560</b>         | <b>16,02</b>        | <b>15,48</b>        | <b>79,14</b>         | <b>503,43</b>         |     |
| <b>Полдник</b>                    | Сырники с морковью                               | 150                | 16,26               | 13,32               | 24,37                | 282,69                | 233 |
|                                   | Ряженка  | 180                | 5,22                | 4,50                | 7,56                 | 92                    | 401 |
| <b>Всего за полдник</b>           |  | <b>330</b>         | <b>21,48</b>        | <b>17,82</b>        | <b>31,93</b>         | <b>374,69</b>         |     |
| <b>Итого за пятый день</b>        |  | <b><u>1330</u></b> | <b><u>45,72</u></b> | <b><u>40,2</u></b>  | <b><u>145,91</u></b> | <b><u>1146,17</u></b> |     |
| <b>Итого за весь период</b>       |  | <b>6700</b>        | <b>231,29</b>       | <b>215,4</b>        | <b>829,17</b>        | <b>6288,79</b>        |     |
| <b>Среднее значение за период</b> |  | <b><u>1340</u></b> | <b><u>46,26</u></b> | <b><u>43,08</u></b> | <b><u>165,84</u></b> | <b><u>1257,76</u></b> |     |