

**ОСНОВНОЕ
(ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ**

для воспитанников в возрасте с 3 до 7 лет
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад комбинированного вида №20"
(МКДОУ "Детский сад №20")

день 1

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные отварные с маслом	130	4,80	4,59	30,60	183,00	297
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180,00	2,90	2,00	20,90	113,00	512
	Бутерброд с сыром	35	4,43	6,40	6,70	101,80	341
ИТОГО за завтрак:		215,00	12,13	12,99	58,20	397,80	
второй завтрак	Кисель из концентрата ягодного	180,00	1,40	0,00	29,02	122,00	516
ИТОГО за второй завтрак:		180,00	1,40	0,00	29,02	122,00	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	76,08	21
	Суп крестьянский с крупой	200,00	2,31	7,74	15,43	140,59	160
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,90	39,40	352,00	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	27,89	110,00	527
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		677,00	21,13	29,13	100,03	739,72	
уплотненный полдник	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200,00	6,33	8,90	25,49	207,38	100
	Какао с молоком	180,00	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	25,00	2,02	0,25	12,20	60,50	
ИТОГО за уплотненный полдник:		405,00	11,95	12,45	62,69	411,88	
Итого за день:		1477,00	46,61	54,57	249,94	1671,40	

день 2

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	65,00	5,60	8,70	1,52	106,00	307
	<i>Кукуруза консервированная</i>	30,00	1,17	0,39	6,81	35,70	
	<i>Чай с сахаром</i>	180,00	0,10	0,00	15,00	60,00	502
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		305,00	8,14	20,39	31,03	339,20	
второй завтрак	<i>банан</i>	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	
ИТОГО за второй завтрак:		100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	
обед	<i>Салат из свежих помидоров</i>	60,00	1,00	10,16	4,60	113,92	18
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200,00	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	<i>Голубцы ленивые</i>	200,00	17,00	16,60	8,00	250,00	377
	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	180,00	0,30	0,20	25,10	103,00	528
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		677,00	23,08	31,29	63,96	626,76	
уплотненный полдник	<i>Булочка домашняя</i>	85,00	6,20	10,30	52,30	323,80	282
	<i>Сок фруктовый</i>	180,00	0,50	0,10	10,10	83,00	537
ИТОГО за уплотненный полдник:		265,00	6,70	10,40	62,40	406,80	
Итого за день:		1347,00	39,42	62,18	179,19	1461,76	

день 3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200,00	6,20	8,05	31,09	222,02	98
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00	513
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		410,00	11,72	24,61	57,80	488,20	
второй завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО за второй завтрак:		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед	Салат из свежих огурцов	60,00	0,72	10,08	3,00	102,00	15
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	3,75	3,29	16,84	111,94	38
	Шницель куриный припущенный	70,00	10,50	7,50	6,50	132,00	416
	Макаронные изделия отварные	130	4,80	4,59	30,60	183,00	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	27,89	110,00	527
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		547,00	17,91	21,31	66,88	516,99	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	130,00	18,40	14,01	17,80	271,00	331
	Кисель из концентрата ягодного	180,00	1,40	0,00	29,02	122,00	516
ИТОГО за уплотненный полдник:		310,00	19,80	14,01	46,82	393,00	
Итого за день:		1367,00	49,83	60,33	181,30	1445,19	

день 4

Вид приема пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	<i>Плов вегетарианский с сухофруктами</i>	<i>130,00</i>	<i>3,64</i>	<i>3,20</i>	<i>46,70</i>	<i>230,00</i>	<i>277</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30</i>	<i>1,27</i>	<i>11,30</i>	<i>7,70</i>	<i>137,50</i>	<i>345</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180,00</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>15,00</i>	<i>60,00</i>	<i>502</i>
	ИТОГО за завтрак:	340,00	5,01	14,50	69,40	427,50	
второй завтрак	<i>апельсин</i>	<i>100,00</i>	<i>0,90</i>	<i>0,20</i>	<i>8,10</i>	<i>36,00</i>	
ИТОГО за второй завтрак:		100,00	0,90	0,20	8,10	36,00	
обед	<i>Винегрет овощной</i>	<i>50,00</i>	<i>0,65</i>	<i>5,40</i>	<i>3,40</i>	<i>65,00</i>	<i>1</i>
	<i>Суп из овощей</i>	<i>200,00</i>	<i>14,70</i>	<i>17,60</i>	<i>61,10</i>	<i>462,00</i>	<i>36</i>
	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	<i>70,00</i>	<i>6,65</i>	<i>3,60</i>	<i>3,15</i>	<i>71,50</i>	<i>349</i>
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>130,00</i>	<i>2,10</i>	<i>4,40</i>	<i>10,90</i>	<i>95,00</i>	<i>434</i>
	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	<i>180,00</i>	<i>0,50</i>	<i>0,25</i>	<i>22,20</i>	<i>93,00</i>	<i>529</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>37</i>	<i>2,44</i>	<i>0,44</i>	<i>12,65</i>	<i>61,05</i>	
ИТОГО за обед:		667,00	27,04	31,69	113,40	847,55	
уплотненный полдник	<i>Каша гречневая вязкая на молоке</i>	<i>200,00</i>	<i>9,16</i>	<i>12,88</i>	<i>32,60</i>	<i>283,00</i>	<i>254</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180,00</i>	<i>3,60</i>	<i>3,30</i>	<i>25,95</i>	<i>144,00</i>	<i>508</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25,00</i>	<i>2,02</i>	<i>0,25</i>	<i>12,20</i>	<i>60,50</i>	
	ИТОГО за уплотненный полдник:	405,00	14,78	16,43	70,75	487,50	
Итого за день:		1512,00	47,73	62,82	261,65	1798,55	

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200,00	6,40	11,40	35,80	271,20	261
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00	513
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		410,00	10,87	25,40	59,40	487,70	
второй завтрак	Сок фруктовый	180,00	0,50	0,10	10,10	83,00	537
ИТОГО за второй завтрак:		180,00	0,50	0,10	10,10	83,00	
обед	Сельдь с луком	60,00	6,99	6,44	0,28	93,82	1.46
	Борщ из свежей капусты	200,00	1,93	6,34	10,05	104,16	25
	Жаркое по-домашнему	200,00	20,80	18,80	13,30	303,00	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	27,89	110,00	527
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		677,00	32,66	32,02	64,17	672,03	
уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	150,00	7,20	3,40	8,20	388,00	559
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	15,00	60,00	502
ИТОГО за уплотненный полдник:		330,00	7,30	3,40	23,20	448,00	
Итого за день:		1597,00	51,33	60,92	156,87	1690,73	

день 6

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	<i>Запеканка из творога</i>	150,00	24,00	25,20	23,90	425,00	319
	<i>Чай с лимоном</i>	180,00	0,10	0,00	15,20	61,00	504
	<i>Бутерброд с сыром</i>	35	4,43	6,40	6,70	101,80	341
ИТОГО за завтрак:		365,00	28,53	31,60	45,80	587,80	
второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	180,00	0,50	0,10	10,10	83,00	537
ИТОГО за второй завтрак:		180,00	0,50	0,10	10,10	83,00	
обед	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	60	0,76	6,05	4,66	76,08	21
	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	200,00	6,62	8,31	21,28	184,48	64
	<i>Гуляш из говядины</i>	80,00	13,80	15,40	2,94	207,90	373
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	130,00	5,69	5,60	34,00	209,00	199
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,50	0,00	27,89	110,00	527
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		557,00	24,12	30,20	69,42	639,51	
уплотненный полдник	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	200,00	6,20	8,05	31,09	222,02	98
	<i>Какао с молоком</i>	180,00	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25,00	2,02	0,25	12,20	60,50	
ИТОГО за уплотненный полдник:		380,00	9,80	11,35	56,09	366,02	
Итого за день:		1482,00	62,95	73,25	181,41	1676,33	

день /

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Омлет с морковью	80,00	5,90	8,70	2,90	113,00	313
	Кукуруза консервированная	30,00	1,17	0,39	6,81	35,70	
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	15,00	60,00	502
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		290,00	7,27	20,00	25,60	310,50	
второй завтрак	банан	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	
ИТОГО за второй завтрак:		100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	
обед	Салат из свежих помидоров	60,00	1,00	10,16	4,60	113,92	18
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	136
	Рагу из овощей с мясом птицы/ мясом гов.	200,00	15,70	16,40	18,10	317,86	412
	Кисель из концентрата ягодного	180,00	1,40	0,00	29,02	122,00	516
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
	ИТОГО за обед:	677,00	22,08	32,07	72,41	698,16	
уплотненный полдник	Пирожок с повидлом	85,00	5,10	4,50	5,20	270,00	561
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180,00	2,90	2,00	20,90	113,00	512
ИТОГО за уплотненный полдник:		265,00	8,00	6,50	26,10	383,00	
Итого за день:		1332,00	38,85	58,67	145,91	1480,66	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша "Дружба"	200,00	5,26	11,66	25,06	226,00	266
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00	513
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		410,00	9,73	25,66	48,66	442,50	
второй завтрак	апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	36,00	
ИТОГО за второй завтрак:		100,00	0,90	0,20	8,10	36,00	
обед	Салат из свежих огурцов	60,00	0,72	10,08	3,00	102,00	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	Биточки куриные	70,00	10,50	7,50	6,50	132,00	416
	Капуста тушеная	150,00	5,55	5,40	5,85	95,00	428
	Компот из яблок с лимоном	180,00	0,30	0,20	25,10	103,00	528
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
	ИТОГО за обед:	727,00	111,84	118,98	168,36	585,14	
уплотненный полдник	запеканка морковная с творогом	150,00	13,10	15,60	27,30	290,00	320
	Йогурт	180,00	10,00	6,40	17,00	174,00	536
ИТОГО за уплотненный полдник:		330,00	23,10	22,00	44,30	464,00	
Итого за день:		1567,00	145,57	166,84	269,42	1527,64	

прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	9,10	11,90	30,20	264,00	303
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	15,00	60,00	502
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		360,00	10,47	23,20	52,90	461,50	
второй завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО за второй завтрак:		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед	Салат Витаминный	60,00	1,14	10,14	11,54	141,94	2
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Картофельное пюре	130,00	2,10	4,40	10,90	95,00	434
	Котлета рыбная	80,00	11,10	1,68	7,70	90,40	351
	Компот из апельсинов с яблоками	180,00	0,50	0,25	22,20	93,00	529
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		687,00	20,08	23,99	79,61	614,77	
уплотненн ый полдник	Каша рисовая молочнаяжидкая	200,00	5,54	8,62	32,40	229,00	274
	Какао с молоком	180,00	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	25,00	2,02	0,25	12,20	60,50	
ИТОГО за уплотненный полдник:		405,00	11,16	12,17	69,60	433,50	
Итого за день:		1552,00	42,11	59,76	211,91	1556,77	

день 10

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200,00	7,80	9,46	35,80	283,60	273
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00	513
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	345
ИТОГО за завтрак:		450,00	13,97	38,56	69,66	683,70	
второй завтрак	Кисель из концентрата ягодного	180,00	1,40	0,00	29,02	122,00	516
ИТОГО за второй завтрак:		180,00	1,40	0,00	29,02	122,00	
обед	Сельдь с луком	60,00	6,99	6,44	0,28	93,82	1.46
	Рассольник ленинградский	200,00	5,03	11,30	32,38	149,60	139
	Картофельная запеканка с мясом	200,00	23,30	23,50	18,90	380,00	382
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	27,89	110,00	527
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,65	61,05	
ИТОГО за обед:		677,00	38,26	41,68	92,10	794,47	
уплотненный	Сырники из творога	150,00	23,60	21,80	30,10	411,00	326
ый полдник	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	15,00	60,00	502
ИТОГО за уплотненный полдник:		330,00	23,70	21,80	45,10	471,00	

Итого за день:	1637,00	77,33	102,04	235,88	2071,17	
Итого за весь период:	14870,00	601,73	761,38	2073,48	16380,20	
Среднее значение за период:	1594,00	142,91	168,59	336,01	2148,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,76	22,13	44,11		

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №20»
(МКДОУ «Детский сад №20»)

ПРИКАЗ

22.02.2023

№ 58-о

Новомосковск

Об утверждении основного меню

В соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20,

Приказываю:

1. Утвердить основное (организованное) меню муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №20» для детей с 3 до 7 лет.
2. Утвердить основное (организованное) меню муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №20» для детей с 7 до 8 лет.
3. Признать утратившим силу приказ от 29.04.2022г. №73-о «Об утверждении основного меню» с 01.03.2023 г.
4. Настоящий приказ вступает в силу с 01.03.2023г.

Заведующий

Е.И.Аппоротова