



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР-

«Детский сад № 199»

_____ А.С. Легостаева

Основное (организованное) меню

(от 3 до 7 лет)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОМУ (ОРГАНИЗОВАННОМУ) МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- Молоко йодированное;
- Соль йодированная;
- Хлеб йодированный.

Весенне-летний период используются закуски из свежих овощей

Используемая литература:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва, 2011,2016
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская.- Москва,2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Под общ. ред. академика РАЕН, д. м. н. , проф. И.Я. Коня. – Москва, 2005.
- СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет). Новосибирск – 2021



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

[Signature]
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	160	8,93	8,089	32,733	222,165	0,112	220
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
Итого за завтрак		410	12,358	12,984	62,334	398,586	0,139	
Обед								
	Морковная икра/Свежие овощи порц.(лето)	50	0,65	2,548	3,45	39,975	2,5	
	Суп с рыбными консервами	180	6,965	3,7	12,392	109,027	5,763	95
	Котлета из говядины	80	14,453	13,699	14,032	232,652	0,239	54-4м-2020
	Капуста тушеная	150	2,708	4,044	8,659	81,656	24,216	143
	Компот из кураги с витамином С	180	0,562	0,032	14,49	60,966	0,452	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
Итого за обед		690	28,737	24,582	71,303	617,376	33,171	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	419
Итого за полдник		250	7,2	8,05	48,05	297	2,6	
Ужин								
	Зразы из творога с изюмом	130	18,785	12,516	28,642	306,41	0,433	
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Какао с молоком	200	4,515	3,733	14,656	111,627	1,733	416
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	386
Итого за ужин		460	26,904	18,226	68,799	554,207	8,557	
Итого за 1 день.		1810	75,199	63,842	250,485	1867,168	44,466	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

А.С. Луцмаев
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	200	6,736	8,135	28,396	213,682	1,378	49
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	13,838	90,13	1,3	57
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		510	13,446	15,632	69,068	474,231	2,678	
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,515	0,055	3,425	13,5	0	пром. произв.
	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200	1,89	5,858	9,374	98,44	17,944	54-17с-2020
	Плов из курицы	180	13,702	11,707	30,88	272,34	1,367	321
	Кисель из джема с витамином С, повидла, варенья.	180	0,093	0,065	26,843	105,687	0,323	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
Итого за обед		660	19,6	18,245	88,803	583,067	19,634	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,476	7,911	37,301	238,468	0	452
	Йогурт	200	9,5	6,195	6,755	146	1,193	420
Итого за полдник		260	13,976	14,106	44,056	384,468	1,193	
Ужин								
	Суфле из рыбы	80	12,462	6,704	3,778	111,632	0,253	284
	Свекла, тушенная с луком	150	3,089	11,131	17,959	184,247	20,4	358
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		460	17,884	18,089	44,492	398,675	20,68	
Итого за 2 день.		1890	64,905	66,072	246,418	1840,441	44,184	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



А. С. Леонова
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Гречневая каша молочная с маслом	200	8,937	8,27	33,281	244,03	1,729	47
	Какао с молоком	200	4,515	3,733	14,656	111,627	1,733	416
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
Итого за завтрак		450	16,827	16,885	69,543	499,782	3,462	
Обед								
	Икра из свеклы/свежие овощи порц.(лето)	50	1,361	4,052	7,28	72,008	10,95	54-15з-2020
	Рассольник на курином бульоне (мелкошинкованный)	180	4,962	6,416	14,116	132,731	4,445	80
	Суфле из печени запеченное	80	17,325	8,541	5,745	170,11	29,96	
	Пюре картофельное	150	3,146	6,404	14,339	147,263	5,188	339
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,184	0,04	13,248	54,4	0,022	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за обед		710	30,378	26,013	73,008	669,612	50,566	
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Булочка сдобная	60	4,885	7,484	33,368	220,551	0	472
Итого за полдник		260	5,885	7,684	53,567	312,551	4	
Ужин								
	Омлет натуральный	85	7,997	13,958	1,54	163,816	0,136	229
	Пюре из моркови	150	2,18	5,057	11,369	101,842	8,175	324
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		465	12,51	19,269	35,664	368,454	8,338	
Итого за 3 день.		1885	65,599	69,85	231,783	1850,398	66,366	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,625	5,989	19,783	154,374	0,91	100
	Бутерброды с сыром	50	5,111	3,544	16,4	118,778	0,078	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,869	4,267	15,656	117,533	1,733	414
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		510	15,039	13,916	57,066	416,979	2,721	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Суп "Волна"	200	3,699	4,779	16,021	122,23	19,2	
	Котлета из говядины	80	14,453	13,699	14,032	232,652	0,239	54-4м-2020
	Горошница	150	12,69	4,505	26,52	197,5	0	4,4
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,184	0,04	13,248	54,4	0,022	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за обед		730	34,826	23,633	88,951	706,382	21,962	
Полдник								
	Булочка витая	60	3,283	6,862	28,454	188,836	0	449
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	
Итого за полдник		260	9,083	13,262	36,454	306,836	1,4	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	100	12,291	9,565	3,524	149,79	2,907	261
	Картофель в молоке	150	2,806	3,407	18,659	116,884	20,72	319
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		480	17,431	13,225	44,938	369,47	23,654	
Итого за 4 день.		1980	76,378	64,036	227,409	1799,667	49,737	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



А.А. Семенова
подпись

Семенова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками	110	11,365	11,185	17,454	221,68	2,343	254
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Какао с молоком	200	4,515	3,733	14,656	111,627	1,733	416
Итого за завтрак		400	20,338	21,297	58,577	514,902	4,466	
Обед								
	Вареная свекла порционно/свежие овощи порц.(лето)	50	0,75	0,05	4,4	21	5	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,324	5,779	11,786	109,097	9,586	63)
	Жаркое по-домашнему	180	14,782	11,581	0	227,905	0	292
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за обед		680	23,256	18,17	54,666	543,101	18,586	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	419
Итого за полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	2,6	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Макароны отварные с овощами	180	5,728	8,379	36,937	240,523	6,024	54-2г-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с молоком	200	3,533	3,854	14,965	109,616	1,587	413
Итого за ужин		450	16,622	17,073	66,943	483,439	7,611	
Итого за 5 день.		1780	69,766	67,839	226,785	1869,942	33,263	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	5,174	6,475	23,265	172,85	1,378	48
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
Итого за завтрак		450	8,602	11,37	52,866	349,271	1,405	
Обед								
	Лук порционно (с 1 марта вареная морковь)	50	0,7	0,1	4,1	20,5	5	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3,804	3,799	15,623	105,278	4,64	81
	Тефтели мясные(1-й вариант)	80	9,258	8,922	6,232	156,193	0,84	303)
	Каша пшеничная с маслом (гарнир)	130	4,009	4,136	26,723	152,502	0	Таблица № 2
	Соус томатный	20	0,236	0,665	1,332	12,415	1,18	366
	Компот из кураги с витамином С	180	0,562	0,032	14,49	60,966	0,452	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за обед		690	21,97	18,214	86,78	600,954	12,112	
Полдник								
	Пряники	40	2,92	4,44	27,4	153,6	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	419
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за полдник		300	9,153	10,956	42,027	299,894	2,6	
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	180	17,349	16,164	38,894	378,393	1,687	252
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Какао с молоком	200	4,515	3,733	14,656	111,627	1,733	416
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		450	25,228	21,634	73,171	597,99	3,81	
Итого за 6 день.		1890	64,953	62,175	254,844	1848,109	19,926	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



А. С. Степанов
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Пшенная каша (жидкая)	180	8,525	4,968	34,79	219,132	1,966	4.4
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,869	4,267	15,656	117,533	1,733	414
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		490	16,202	14,232	77,28	507,085	3,699	
Обед								
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7	5	54-1с-2020
	Суп-лапша на курином бульоне	180	2,55	2,906	20,073	108,028	7,771	88
	Биточки рубленные из курицы	70	10,443	7,694	6,138	143,164	0,583	323
	Пюре из свеклы (с соусом)	150	2,637	3,917	12,809	96,911	1,364	343
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,184	0,04	13,248	54,4	0,022	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за обед		700	19,613	15,167	71,799	502,603	14,74	
Полдник								
	Пирожок с яйцом	80	7,214	7,25	30,52	216,27	0,44	500 + контр.отр.
	Йогурт	200	9,5	6,195	6,755	146	1,193	420
Итого за полдник		280	16,714	13,445	37,275	362,27	1,633	
Ужин								
	Фрикадельки рыбные	80	14,252	7,091	5,999	144,59	0,54	263
	Пюре картофельное	150	4,874	5,533	20,66	182,03	7,329	339
	Соус сметанный с томатом	20	0,715	1,59	3,479	29,439	0,433	373
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		480	22,174	14,468	52,893	458,854	8,328	
Итого за 7 день.		1950	74,704	57,313	239,247	1830,812	28,4	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

А. Леостарова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,23	6,765	28,957	202,31	1,43	50
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Какао с молоком	200	4,515	3,733	14,656	111,627	1,733	416
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		510	14,553	15,496	70,446	484,356	3,163	
Обед								
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7	5	54-1с-2020
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,655	5,436	8,499	86,726	15,396	73
	Печень по-строгоновски	80	10,367	6,067	5,409	118,353	18,811	54-16м-2020
	Макароны отварные(гарнир)	150	5,698	4,186	35,223	187,051	0	218
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Итого за обед		730	22,52	16,5	88,86	584,231	43,207	
Полдник								
	Булочка Дорожная	70	5,724	8,415	38,954	254,66	0	470
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	
Итого за полдник		270	11,524	14,815	46,954	372,66	1,4	
Ужин								
	Запеканка морковная с яйцом	180	8,644	8,728	27,726	226,944	10,267	153
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		450	12,061	10,478	55,342	367,21	10,684	
Итого за 8 день.		1960	60,657	57,289	261,602	1808,456	58,454	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,546	7,683	34,049	232,574	1,95	
	Бутерброды с сыром	50	5,111	3,544	16,4	118,778	0,078	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,869	4,267	15,656	117,533	1,733	414
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		510	15,959	15,61	71,332	495,179	3,761	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Суп Московский на мясном бульоне со сметаной	200	6,523	6,67	20,397	168,341	18,551	86
	Капуста тушеная с мясом	150	18,162	18,826	12,993	295,877	69,446	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Кисель из джема с витамином С, повидла, варенья.	180	0,093	0,065	26,843	105,687	0,323	401
Итого за обед		630	28,578	26,172	79,363	669,505	90,82	
Полдник								
	Йогурт	200	9,5	6,195	6,755	146	1,193	420
	Крендель сахарный	60	4,885	7,484	34,366	224,541	0	460
Итого за полдник		260	14,385	13,68	41,12	370,541	1,193	
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	80	8,215	3,907	3,955	80,216	0,225	285
	Картофель отварной(гарнир)	140	2,645	4,014	15,539	128,738	19,012	336
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
Итого за ужин		450	13,194	8,175	42,249	311,75	19,263	
Итого за 9 день.		1850	72,116	63,636	234,065	1846,975	115,037	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Пудинг из творога(запеченный)	150	16,72	11,343	24,97	275,476	0,216	249
	Джем абрикосовый	20	0,1	0	14,32	55,2	0,48	2
	Бутерброды с маслом	50	3,375	4,881	21,606	144,125	0	1
	Какао с молоком	200	4,515	3,733	14,656	111,627	1,733	416
Итого за завтрак		420	24,709	19,957	75,552	586,428	2,43	
Обед								
	Морковная икра/Свежие овощи порц.(лето)	50	0,65	2,548	3,45	39,975	2,5	
	Свекольник вегетарианский сосметаной	200	2,648	3,954	16,716	113,57	19,332	День восьмой
	Гуляш из отварного мяса	90	8,033	7,072	0	105,678	0	293
	Гарнир гречневый	150	7,45	5,786	33,642	215,112	0	330
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за обед		740	23,181	20,12	92,287	659,436	25,832	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Молоко кипяченое	200	10	6,4	7	136	1,2	419
Итого за полдник		250	13,75	11,3	44,2	344,5	1,2	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Рагу из овощей	180	2,023	5,07	12,32	104,139	8,827	148
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	7,995	32,296	0,027	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		450	9,436	9,923	35,354	269,734	8,854	
Итого за 10 день.		1860	71,076	61,301	247,394	1860,099	38,315	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



А.А. Мясникова
подпись

Л.А. Мясникова
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	697,738	635,851	2425,258	18475,735	498,91	
Среднее значение за период	69,774	63,585	242,526	1847,573	49,891	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,32	31,42	53,26			