

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0C453D49A81C9994D38356CDD4DA1403
Владелец: Бегаева Ольга Николаевна
Действителен: с 06.03.2024 до 30.05.2025

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»


 О.Н. Бегаева

Приказ от 25.04.2024 № 7100н.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для детей 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая	150	2,789	3,404	22,7	132,887	0	261
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,522	0,067	19,152	87,288	0,336	415
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		460	7,311	11,281	61,622	380,275	10,336	
Обед								
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,866	5,648	7,701	90,661	14,85	73
	Плов из говядины	200	19,936	21,134	30,239	413,414	2,925	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,036	0	13,786	55,521	0,54	394
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед		670	27,798	27,312	82,496	707,597	23,315	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Булочка домашняя	70	5,222	9,229	43,518	278,213	0	452
Итого за полдник		250	10,442	13,729	52,158	375,413	2,34	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	3,603	7,277	18,86	156,251	10,43	148
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с сахаром	180	0,096	0,024	8,402	34,192	0,048	411
Итого за ужин		470	12,079	12,502	44,242	340,244	10,478	
Итого за 1 день.		1850	57,63	64,824	240,518	1803,528	46,47	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегоева
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 Дружба	150	4,243	5,78	20,477	155,428	0,994	266
	Бутерброды с сыром	36	3,888	7,46	9,918	122,66	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	104,856	1,435	416
Итого за завтрак		366	11,916	16,36	45,52	382,944	2,5	
Обед								
	Суп с вермишелью на к/б	180	1,142	3,478	11,76	81,852	0,68	163
	Картофельное пюре	130	2,762	4,201	14,137	108,986	4,422	434
	Суфле куриное	70	11,172	10,035	3,753	162,525	0,594	327
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед		620	20,536	18,374	77,35	577,163	9,296	
Полдник								
	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	97,2	0,54	420
	Печенье разное	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
Итого за полдник		250	10,65	14,06	59,64	389,1	0,54	
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	70	9,606	3,474	4,744	84,705	0,236	281
	Икра морковная	130	2,906	9,27	12,034	144,019	8,006	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с лимоном	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
Итого за ужин		430	15,898	13,36	41,997	351,006	9,69	
Итого за 2 день.		1666	59	62,154	224,506	1700,212	22,026	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О. Н. Бегаева
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								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,436	18,017	26,041	381,763	0,357	251
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,612	2,25	12,77	82,38	1,17	414
Итого за завтрак		360	30,648	27,677	48,781	577,243	1,527	
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,596	1,038	1,25	16,688	2,2	10
	Рассольник	180	2,703	3,373	10,035	79,961	5,086	80
	Биточки	70	11,015	10,607	11,589	182,162	0,212	299
	Капуста тушеная	130	2,683	4,812	9,846	92,733	21,603	143
	Компот из кураги с вит С	180	0,936	0,054	19,06	81,261	0,72	394
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед		640	22,493	20,364	81,3	593,805	29,821	
Полдник								
	Булочка школьная	70	5,982	2,274	43,826	219,979	0	455
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
Итого за полдник		250	11,202	6,774	52,466	317,179	2,34	
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,276	6,519	18,784	168,438	5,059	163
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	90	1,44	
Итого за ужин		410	12,796	11,619	42,864	345,438	6,499	
Итого за 3 день.		1660	77,139	66,435	225,411	1833,665	40,188	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О. Н. Бегаева
дистанционная поддержка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	15,192	18,09	2,822	234,104	0,26	229
	Бутерброды с сыром	36	3,888	7,46	9,918	122,66	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	104,856	1,435	416
Итого за завтрак		366	22,865	28,67	27,865	461,62	1,765	
Обед								
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,956	5,569	10,595	101,366	8,703	63)
	Печень по-строгановски	70	12,975	6,017	6,699	135,096	13,193	
	Гарнир гречневый	130	7,677	5,341	34,685	216,253	0	330
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,036	0	13,786	55,521	0,54	394
Итого за обед		670	28,604	17,457	96,535	656,236	27,436	
Полдник								
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	247,8	0	
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	
Итого за полдник		250	10,96	8,07	60,41	370,2	1,08	
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,669	1,577	6,709	80,662	0,167	351
	Икра свекольная	130	3,1	9,27	13,571	149,888	10,346	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с сахаром	180	0,096	0,024	8,402	34,192	0,048	411
Итого за ужин		430	16,166	11,471	45,382	351,742	10,561	
Итого за 4 день.		1716	78,594	65,667	230,193	1839,798	40,842	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий




О. Н. Бегаева
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 творожный запеченный	150	20,791	19,961	31,772	390,214	0,3	325
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,612	2,25	12,77	82,38	1,17	414
Итого за завтрак		360	25,003	29,621	54,513	585,694	1,47	
Обед								
	Суп гороховый	180	3,832	3,802	15,685	105,641	5,31	87
	Гуляш из отварного мяса	70	7,498	6,601	0	98,633	0	293
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	130	4,793	3,795	29,616	159,534	0	335
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед		620	21,583	14,858	93,001	587,609	8,91	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Булочка дорожная	70	4,857	10,298	40,724	275,199	0	453
Итого за полдник		250	10,077	14,798	49,364	372,399	2,34	
Ужин								
	Тушеная капуста	130	4,395	5,702	3,302	73,293	21,561	428
	Сосиска отварная	70	7,315	14,555	0	160,776	0	400
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с лимоном	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
Итого за ужин		430	15,096	20,874	28,521	356,351	23,01	
Итого за 5 день.		1660	71,759	80,151	225,399	1902,053	35,73	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегеева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,98	7,061	25,846	188,608	0	243
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Какао с молоком сгущенным	180	3,371	1,217	22,712	127,316	0,342	510
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		460	11,351	16,088	68,328	476,024	10,342	
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,596	1,038	1,25	16,688	2,2	10
	Суп с рыбными консервами	180	6,064	2,66	12,392	95,894	5,763	95
	Голубцы ленивые	200	15,517	14,395	10,763	241,686	22,537	315
	Компот из кураги с вит С	180	0,936	0,054	19,06	81,261	0,72	394
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед		640	27,673	18,627	72,985	576,53	31,22	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Сдоба обыкновенная	70	5,706	3,435	41,907	221,614	0	449
Итого за полдник		250	10,926	7,935	50,547	318,814	2,34	
Ужин								
	Лапша молочная	200	5,625	5,028	19,92	146,142	0,91	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с сахаром	180	0,096	0,024	8,402	34,192	0,048	411
Итого за ужин		470	14,101	10,253	45,303	330,134	0,958	
Итого за 6 день.		1820	64,052	52,902	237,162	1701,502	44,86	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегеева

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								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,171	6,453	24,379	172,686	1,15	274
	Бутерброды с сыром	36	3,888	7,46	9,918	122,66	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,612	2,25	12,77	82,38	1,17	414
Итого за завтрак		366	10,672	16,163	47,068	377,726	2,391	
Обед								
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,866	5,648	7,701	90,661	14,85	73
	Картофельное пюре	130	2,762	4,201	14,137	108,986	4,422	434
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Гуляш из сердца говядины	70	15,446	9,954	10,365	194,27	30,95	377
Итого за обед		670	26,934	20,513	81,153	624,717	58,823	
Полдник								
	Печенье разное	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	90	1,44	
Итого за полдник		250	10,47	11,36	59,46	381,9	1,44	
Ужин								
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	12,036	8,092	1,037	124,561	0,208	266
	Икра свекольная	130	3,1	9,27	13,571	149,888	10,346	124
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с лимоном	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
Итого за ужин		470	23,602	22,578	40,107	459,531	12,003	
Итого за 7 день.		1756	71,678	70,613	227,787	1843,874	74,656	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаева
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 пшенная молочная жидкая	150	5,857	7,087	26,94	212,112	1,092	273
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,612	2,25	12,77	82,38	1,17	414
Итого за завтрак		360	10,069	16,747	49,68	407,592	2,262	
Обед								
	Свекольник	180	3,057	4,125	8,802	81,587	6,844	136
	Рулет с луком и яйцом	70	9,577	10,316	7,339	160,755	1,81	295
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	130	4,793	3,795	29,616	159,534	0	335
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,036	0	13,786	55,521	0,54	394
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед		620	22,023	18,716	89,062	598,398	9,195	
Полдник								
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	
	Булочка Веснушка	70	5,601	4,46	42,115	231,339	0	456
Итого за полдник		250	14,601	10,22	48,415	353,739	1,08	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	23,969	24,496	23,829	420,875	0,595	319
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с сахаром	180	0,096	0,024	8,402	34,192	0,048	411
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Итого за ужин		480	27,765	25,421	59,231	589,067	5,643	
Итого за 8 день.		1710	74,458	71,103	246,389	1948,796	18,18	

8

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегаева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	5,383	7,063	21,646	170,541	1,15	272
	Бутерброды с сыром	36	3,888	7,46	9,918	122,66	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	104,856	1,435	416
Итого за завтрак		366	13,056	17,643	46,688	398,057	2,656	
Обед								
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Суп картофельный с крупой	180	1,728	2,155	11,945	74,322	11,88	86
	Капуста тушеная	130	2,683	4,812	9,846	92,733	21,603	143
	Кисель из варенья с вит С	180	0,093	0,065	26,843	105,687	0,302	401
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Суфле куриное	70	11,172	10,035	3,753	162,525	0,594	327
Итого за обед		670	20,636	17,597	83,157	583,267	39,379	
Полдник								
	Пряник разный	70	4,13	3,29	52,5	256,2	0	608
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	
Итого за полдник		250	8,99	7,79	71,94	398,4	1,62	
Ужин								
	Суфле из рыбы	70	8,505	6,526	3,086	92,447	0,167	284
	Пюре из гороха	130	12,661	1,248	25,18	151,318	0	422
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Чай с лимоном	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
Итого за ужин		430	24,552	8,39	53,485	366,047	1,616	
Итого за 9 день.		1716	67,234	51,42	255,271	1745,771	45,271	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Сырники из творога запеченные	150	23,979	18,47	31,033	385,05	0,399	327
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,612	2,25	12,77	82,38	1,17	414
Итого за завтрак		360	28,192	28,13	53,773	580,53	1,569	
Обед								
	Суп с фасолью	180	4,176	5,033	11,188	106,922	11,526	148
	Азу	200	16,296	17,47	20,745	305,32	8,843	370
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,036	0	13,786	55,521	0,54	394
Итого за обед		620	25,068	22,983	75,24	608,764	20,91	
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	70	4,356	2,192	43,068	207,172	0,105	442
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
Итого за полдник		250	9,576	6,692	51,708	304,372	2,445	
Ужин								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Макароны, запеченные с сыром	180	8,504	5,165	47,828	268,72	0,042	221
	Чай с сахаром	180	0,096	0,024	8,402	34,192	0,048	411
Итого за ужин		410	11,9	5,789	72,93	389,912	0,09	
Итого за 10 день.		1640	74,735	63,594	253,652	1883,577	25,014	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
	696,281	648,864	2366,289	18202,777	393,235	
Итого за весь период	69,628	64,886	236,629	1820,278	39,323	
Среднее значение за период						
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,4	32,28	52,32			

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью (H)

Оригинал
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №260»

О.Н. Бегаева
« _____ » _____ 20__ г.

