

Муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 1 «Золотой ключик»
(МКДОУ д/с № 1)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с № 1
_____ О.А. Ситникова
«01» марта 2024 г.

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(от 3 до 7 лет)

Действует с 01.03.2024 по 30.08.2024

г. Бодайбо
2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1. Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7,16	9,4	28,8	228,4	270
	Чай полусладкий	200	0	0	15,2	61	501
	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,77	15,9	91,5	001
	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Мармелад	15	0,01	0,02	10,5	39,9	
Итого за завтрак:		440	9,52	14,09	70,45	441,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	516
Обед	Суп свекольник со сметаной	200	1,74	3,5	9,68	92,6	136
	Капуста тушеная с фаршем из отварного мяса	200	6,1	7,2	7,9	126	428
	Компот из консервированных фруктов	200	0,5	0,2	9,6	106	533
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	002
Итого за обед:		640	11,44	12	48,38	431,8	
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	7,5	0,91	38,7	193,2	297
	Сыр полутвердый	25	6,1	8	0,27	97	
	Чай сладкий	200	0	0	14,88	56,08	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,77	15,9	80,4	001
Итого за полдник:		405	15,9	9,68	69,75	426,68	
Итого за день:		1585	37,36	35,87	198,68	1342,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша рисовая молочная	200	4,16	8,62	32,4	283,6	420
День 2. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	5,54	0,77	15,9	91,5	
	Чай полусладкий	200	0	0	15,2	61	4
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Вафли	20	1,28	1,84	14,8	80,88	
Итого за завтрак:		455	11,03	15,13	78,38	552,43	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп «Метелица» на м/б	200	7,19	6,3	34,18	221,3	22
	Котлета мясная с сердцем	70	14,24	14	11,44	228,8	386
	Гречка отварная	130	7,41	6,8	32,14	219,31	243
	Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	35,8	463
	Огурец соленый	40	0,32	0,08	0,72	5,2	1037
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	
	Компот с с/фруктами	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед:		730	33,36	30,34	130,41	927,61	
Полдник	Булка с джемом	100	8,5	7,3	51,3	305,5	
	Чай сладкий	150	0	0	10,1	41,12	3
Итого за полдник:		250	8,5	7,3	61,4	346,62	
Итого за день:		1535	53,29	53,17	279,99	1873,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,4	36,5	243	270
День 3. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	5,54	0,77	15,9	91,5	
	Цикорий с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Печенье	20	2,0	4,32	4,72	57,6	
Итого за завтрак:		455	18,19	19,09	73,07	506,55	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Домашняя лапша на курином бульоне	200	2,55	5,58	19,9	111	162
	Шницель из мяса курицы	80	12,0	8,6	7,4	150	417
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119	434
	Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	35,8	463
	Кукуруза	50	0,61	1,15	7,74	33,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Компот с с/фруктами	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед:		750	22,09	38,21	101,14	666,5	
Полдник	Запеканка творожно-яблочная со сгущ.молоком	150/40	20,0	13,7	30,93	323,3	320
	Чай полусладкий	150	0	0	15,2	61	501
Итого за полдник:		340	20,0	13,7	46,13	384,3	
Итого за день:		1645	60,78	71,1	230,44	1600,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4. Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	9,16	12,88	32,6	283,0	6
	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	5,54	0,77	15,9	91,5	
	Чай сладкий	200	0	0	14,88	56,08	3
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
Итого за завтрак:		435	14,75	17,55	63,43	466,03	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Щи на м/б со сметаной	200	1,17	3,52	5,2	67,2	147
	Минтай запеченный в молочном соусе	120	12,72	6,24	2,56	117,6	344
	Рис отварной	130	3,54	6,05	32,4	198,15	420
	Зеленый горошек	50	1,4	1,3	2,7	28,7	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Компот с с/фруктами	200	0,5	0	27	110	527
Итого за обед:		740	22,43	12,21	91,06	568,85	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	4,8	5,16	16,5	131,8	170
	Чай полусладкий	200	0	0	15,2	61	501
	Хлеб пшеничный	30	5,54	0,77	15,9	91,5	
	Зефир	20	0,4	0,02	16	60	
Итого за полдник:		450	10,74	5,95	63,6	344,3	
Итого за день:		1725	48,42	35,81	228,19	1422,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша пшенная на молоке	200	7,8	9,5	35,8	283,6	273
День 5. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	5,54	0,77	15,9	91,5	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	508
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
Итого за завтрак:		435	16,99	17,47	76,75	554,55	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Суп фасолевый на м/б	200	2,3	4,25	15,1	108,0	149
	Жаркое домашнему (говядина)	200	23,6	21	15,09	344,5	374
	Салат свекольный с огурцом	50	0,6	5,2	3,25	62	53
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Кисель	200	1,05	0	29,0	122	516
Итого за обед:		690	30,65	31,55	83,64	743,7	
Полдник	Хачапури	80	4,8	5,16	16,5	131,8	170
	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15,2	61	501
Итого за полдник:		280	4,8	5,16	31,7	192,8	
Итого за день:		1405	5394	54,68	213,09	1587,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша манная на молоке	200	6,2	7,46	30,9	215,4	268
День 6. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Чай полусладкий	200	0	0	14,88	56,08	3
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Мармелад	15	0,01	0,02	10,5	39,9	
Итого за завтрак:		450	8,56	12,18	72,23	427,23	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Борщ на м/б со сметаной	200	1,46	4,0	8,52	76,0	133
	Гуляш из отварного мяса	120	20,6	22,0	4,2	297,0	373
	Макаронные изделия отварные	130	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Огурец соленый	40	0,32	0,08	0,72	5,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Компот из консервированных фруктов	200	0,5	0,25	9,6	106	533
Итого за обед:		730	32,13	28,11	73,28	779,3	
Полдник	Омлет	130	13,61	27,10	2,7	312,6	308
	Кукуруза	40	0	0	15,2	61	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Чай сладкий	200	0,4	0,02	16	60	501
Итого за полдник:		400	16,31	27,92	49,8	514,0	
Итого за день:		1680	57,5	68,31	205,41	1763,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Каша Дружба молочная	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
День 7. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Цикорий с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Печенье	20	2,0	4,32	4,72	57,6	
Итого за завтрак:		455	12,81	23,38	61,63	478,65	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	200	1,68	4,3	10,24	97,88	139
	Оладьи из печени по - кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	286,0	404
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119	434
	Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	35,8	
	Салат свекольный	50	0,75	4,13	6,75	66,75	51
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Компот из с/фруктов	200	0,5		27	110	527
Итого за обед:		770	26,78	29,0	104,69	822,63	
Полдник	Пирожок с яйцом, рисом	100	1,38	3,75	30,9	185,54	46
	Чай сладкий	200	0	0	14,88	56,08	501
Итого за полдник:		300	1,38	3,75	45,78	241,62	
Итого за день:		1625	41,37	56,53	212,1	1589,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Каша 3 злака молочная	200	6,98	8,74	28,8	228,4	272
День 8. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Чай полусладкий	200	0	0	14,88	56,08	
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Вафли	20	1,28	1,84	14,8	80,88	
Итого за завтрак:		455	10,61	15,28	74,43	481,21	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп с клецками на м/б	200	2,14	3,31	10,13	86,1	151
	Котлета мясная	80	14,24	14,0	11,44	228,8	386
	Гречка отварная	130	7,41	6,8	32,14	219,31	243
	Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	35,8	
	Зеленый горошек	50	1,4	1,3	2,7	28,7	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
Итого за обед:		750	29,59	28,87	104,14	802,91	
Полдник	Овощное рагу	200	4,54	6,49	28,18	215,42	201
	Чай сладкий	200	0	0	15,2	61	501
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
Итого за полдник:		430	6,84	7,29	59,28	356,82	
Итого за день:		1735	47,54	51,54	247,95	1683,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Каша ячневая молочная	200	6,4	11,4	35,76	271,2	261
День 9. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Сыр	25	5,75	7,5	0,25	91	
Итого за завтрак:		460	18,1	26,9	76,91	622,05	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп овощной на к/б со сметаной	200	1,23	3,12	10,05	67,86	190
	Курица отварная	90	11,4	10,2	4,88	156,2	
	Вермишель отварная	130	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	35,8	
	Кукуруза	50	0,61	1,15	7,74	33,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	162
	Компот из с/фруктов	200	0,5		27	110	527
Итого за обед:		760	22,58	18,31	103,64	655,46	
Полдник	Пудинг творожно-манный с джемом	150	20,7	19,7	31,7	387	325
	Чай полусладкий	200	0	0	14,88	56,08	
Итого за полдник:		350	20,7	19,7	46,58	443,08	
Итого за день:		1250	61,38	65,01	207,23	1763,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Суп молочный вермишелевый	200	4,8	5,16	16,5	131,8	170
День 10. Завтрак	Багет из муки пшеничной 1 сорта	30	5,54	0,77	15,9	91,5	
	Чай полусладкий	200	0	0	15,2	61	4
	Масло коровье сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	016
	Зефир	20	4,8	5,16	16,5	131,8	
Итого за завтрак:		455	15,19	14,99	49,15	451,55	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	517
Обед	Суп гороховый на м/б	200	2,3	4,25	15,1	108	149
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,3	352	375
	Салат свекольный	50	0,75	2,75	4,5	48,25	51
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,1	21,2	107,2	
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
Итого за обед:		690	23,05	23,0	109,1	737,45	
Полдник	Пирожок с картошкой	100	8,5	7,3	51,3	305,5	
	Чай сладкий	150	0	0	15,2	61	3
Итого за полдник:		250	8,5	7,3	66,5	366,5	
Итого за день:		1495	47,14	45,69	234,55	1602,5	