



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 9 «Алые
паруса»
_____ О.Н.Червонищенко

**Основное (организационное) меню
приготавливаемых блюд
зимне-весеннее
для возрастной группы детей от 3 до 7
лет
учреждение 10,5 часов пребывания**

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Итого за Завтрак	410	21.76	23.63	73.65	591.29
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	10.60	11.97	32.29	277.03
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98
	Какао с молоком	180	7.06	6.99	18.92	158.28
	Итого за Завтрак 2	180	2.97	3.09	37.32	450,53
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Итого за Обед	665	47.33	37.04	87.95	868.38
Обед	Свекольник	200	1.77	6.93	13.50	131.22
	Котлета куриная	90	38.13	26.01	23.07	461.22
	Рагу овощное	130	2.14	3.28	13.24	91.27
	Хлеб Семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.77
	Итого за Полдник	300	25.26	22.04	57.51	539.45
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	120	20.04	17.54	49.95	442.25
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.50	7.56	97.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	97.32	85.80	256.43	2449.65

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества, г	
------------	--------------------	--	---------------------	--

		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
День 2						
	Итого за Завтрак	420	22.28	24.47	68.82	583.04
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	200	9.86	11.14	27.93	248.23
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	650	35.45	23.70	88.24	720.66
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.34	10.23	14.89	184.80
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05
	Запеканка картофельная с печенью	170	21.23	11.85	31.65	320.59
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	7.76	29.42
	Итого за Полдник	400	17.22	25.18	26.11	409.93
Полдник	Омлет натуральный	150	14.64	21.79	5.46	286.15
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	7.19	26.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	75.16	73.49	192.35	1755.23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
	Итого за Завтрак	410	20.70	22.28	64.39	535.26
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.17	11.07	25.20	236.48
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48
	Итого за Завтрак 2	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	Итого за Обед	657	24.71	25.65	80.78	655.17
Обед	Щи из квашенной капусты	200	1.89	6.48	12.10	115.94
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Плов из отварной говядины	170	16.40	18.07	23.02	322.69
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79
	Итого за Полдник	320	30.01	9.69	30.08	327.14
Полдник	Суфле рыбное	80	27.39	8.82	5.82	216.46
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Булочка сладкая "Сочень"	30	2.31	0.72	15.87	79.50
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1467	76.62	58.02	192.05	1594.37

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 4						
	Итого за Завтрак	425	21.54	22.93	86.39	635.71
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	10.67	12.34	34.47	288.00
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	5.05	4.92	33.93	207.60
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	Итого за Завтрак 2	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.72	0.16	6.48	34.40
	Итого за Обед	727	45.11	20.58	127.63	892.70
Обед	Суп гороховый	200	6.84	4.05	21.76	149.84
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Тефтели рыбные	80	18.42	8.15	21.99	237.30
	Тефтели рыбные	80	9.76	3.26	13.83	124.27
	Картофель отварной со сл. маслом	120	2.42	3.38	19.59	122.32
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.43	0.30	14.64	72.60
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90
	Итого за Полдник	300	17.63	15.38	55.73	425.96
Полдник	Пудинг творожный с рисом	100	15.83	13.63	23.74	280.02
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	20.79	81.94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1532	85.00	59.05	276,23	1818.68

	Наименование блюда		Пищевые вещества, г	
--	--------------------	--	---------------------	--

Прием пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
День 5						
	Итого за Завтрак	420	22.12	24.03	64.18	559.76
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	8.75	9.70	22.83	212.58
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	717	35.39	26.65	146.82	984.60
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.94	6.17	18.74	141.73
	Котлета мясная	80	15.22	15.09	22.42	288.40
	Соус томатный	30	0.19	1.11	2.30	21.28
	Каша пшеничная	120	10.38	3.22	58.23	317.97
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47
	Итого за Полдник	330	9.34	9.34	30.31	248.32
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	8.91	9.27	22.83	219.63
	Капуста квашенная	30	0.27	0.03	1.29	5.70
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1547	67.06	60.16	250.49	1834.28

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 6						

	Итого за Завтрак	410	21.28	21.95	86.26	629.49
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	12.61	13.11	43.62	344.46
	Бутерброд с маслом	30	4.50	4.72	24.88	168.08
	Чай с молоком	180	4.17	4.12	17.76	116.95
	Итого за Завтрак 2	180	3.00	3.09	37.32	194.10
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Итого за Обед	657	41.62	24.66	73.32	673.33
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.67	5.27	16.58	128.94
	Жаркое по- домашнему из курицы	170	32.44	18.35	15.05	341.22
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб Семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	7.76	29.42
	Итого за Полдник	290	20.68	17.87	31.11	379.34
Полдник	Вареники ленивые	120	15.92	13.62	24.31	289.24
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1537	86.58	67.57	228.01	1876.26

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День 7						
	Итого за Завтрак	420	24.69	25.03	77.10	636.28
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	12.27	11.70	36.21	301.47
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	685	26.56	18.08	81.72	599.91
Обед	Суп овощной	200	1.68	4.99	10.10	93.85
	Рис отварной	120	2.78	3.30	30.91	166.70
	Котлета рыбная	80	18.04	7.77	7.75	176.15
	Соус томатный	30	0.52	1.27	4.38	31.37
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79
	Итого за Полдник	415	15.16	15.84	33.86	345.85
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84
	Свекла отварная дольками	60	0.76	0.11	4.42	28.12
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	66.62	59.09	201.86	1623.64

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8						
	Итого за Завтрак	410	19.08	21.83	56.09	491.22

Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка, пшено)	200	10.25	11.28	25.40	240.84
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	1.50	0.50	21.00	96.00
	Итого за Обед	653	24.30	25.87	74.08	635.17
Обед	Рассольник ленинградский	200	2.32	5.58	16.01	129.09
	Запеканка картофельная с мясом	180	18.07	19.65	29.08	367.81
	Капуста квашенная	30	0.27	0.03	1.29	5.70
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90
	Итого за Полдник	344	5.08	4.95	36.18	209.72
Полдник	Рагу овощное	130	2.17	4.57	13.40	104.45
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1478	49.06	53.04	182.10	1406.53

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 9						
	Итого за Завтрак	425	23.25	24.61	96.56	697.03
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.97	14.62	48.07	369.67

	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	5.05	4.92	33.93	207.60
	Чай с молоком	180	5.23	5.07	14.56	119.76
	Итого за Завтрак 2	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.72	0.16	6.48	34.40
	Итого за Обед	677	38.97	24.05	81.25	696.49
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	15.71	5.74	16.24	183.04
	Голубцы ленивые	180	15.83	17.11	16.11	278.13
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Хлеб Вилинский нарезной	50	3.85	0.70	18.85	100.50
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47
	Итого за Полдник	300	17.66	15.64	49.57	408.93
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	15.86	13.89	19.58	269.77
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	18.79	75.16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1482	80.60	64.46	233.86	1836.85

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 10						
	Итого за Завтрак	410	17.61	19.63	61.09	491.56
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	8.03	9.42	22.36	205.15

	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	683	27.18	25.45	84.88	698.38
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.39	5.09	10.45	97.71
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Печень по строгановски	80	14.45	14.46	6.75	217.12
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5.23	4.94	26.04	180.69
	Капуста квашенная	30	0.27	0.03	1.29	5.70
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40
	Хлеб Вилинский нарезной	50	3.85	0.70	18.85	100.50
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90
	Итого за Полдник	355	7.02	6.74	42.97	254.21
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.84	3.40	25.76	145.92
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1528	52.02	51.96	198.12	1485.75