

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 9 «Алые паруса»

О.Н. Червонищенко

Приказ № 02-ОД от 09.01.2025 г.



**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)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	99	129
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Какао с молоком	180	7.06	6.99	18.92	158.28	416	143
	Итого за Завтрак 2	170	0.66	0.23	18.18	83.00		
Завтрак 2	Свежие фрукты	90	0.45	0.09	9.00	41.40	386	23
	Сок фруктовый	80	0.21	0.14	9.18	41.60	418	21
	Итого за Обед	658	53.67	35.06	106.67	949.36		
Обед	Суп гороховый	200	6.13	4.08	22.34	150.13	87	28
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00		93
	Котлета куриная	80	38.13	26.01	23.07	461.22	322	46
	Рагу овощное	130	2.14	3.28	13.24	91.27	360	38/1
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.77	394	22
	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	245	59
	Ряженка порционная	180	5.22	4.50	7.56	97.20	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1538	101.35	80.96	256.01	2163.10		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			Б	Ж	У			
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	101	130
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11	414	146
	Итого за Завтрак 2	120	2.10	2.04	19.47	104.40		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.00	41.40	418	21
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.00	411	65
	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	89	32
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00		93
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05		92
	Запеканка картофельная с печенью	170	21.23	11.85	31.65	320.59	54-18м	118
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50		119
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30		9
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	7.76	29.42	417	102
	Итого за Полдник	400	17.22	25.18	26.11	409.93		
Полдник	Омлет натуральный	150	14.64	21.79	5.46	286.15	54-1о	120
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	57	84
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40		9
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	7.19	26.38	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	77.05	75.39	202.64	1818.03		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	101	131
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30	1	11
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48	416	143
	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	386	23
	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	77	83
	Плов из отварной говядины	170	16.40	18.07	23.02	322.69	54-11м	122
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28		9
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79	54-3хн	151
	Итого за Полдник	320	30.01	9.69	30.08	327.14		
Полдник	Суфле рыбное	80	27.39	8.82	5.82	216.46	54-8р	148
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Булочка сладкая "Сочень"	30	2.31	0.72	15.87	79.50		82
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1467	76.62	58.02	192.05	1594.37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	101	132
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	5.05	4.92	33.93	207.60	2	98
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11	414	146
	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	386	23
	Итого за Обед	717	30.45	21.14	101.57	722.61		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.67	5.27	16.58	128.94	88	29
	Тефтели рыбные	80	18.42	8.15	21.99	237.30	54-11p	123
	Соус сметанный	30	0.47	2.32	1.90	31.88	54-1соус	125
	Капуста тушеная	150	3.00	4.51	19.62	123.12	54-8г	124
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90	394	22
	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	250	61
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00		67
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	20.79	81.94	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1522	70.34	59.61	250.17	1818.68		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			Б	Ж	У			
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	101	133
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48	416	143
	Итого за Завтрак 2	170	0.66	0.23	18.18	83.00		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.00	41.40	386	23
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60	418	21
	Итого за Обед	687	34.24	29.35	125.91	921.99		
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.94	6.17	18.74	141.73	86	48/1
	Гуляш из говядины	80	14.26	18.90	3.81	247.07	54-2м	126
	Каша пшеничная	120	10.38	3.22	58.23	317.97	330	51/1
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28		9
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47	54-2хн	150
	Итого за Полдник	350	9.52	9.36	31.17	252.12		
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	8.91	9.27	22.83	219.63	220	53
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50		119
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1627	66.29	62.97	239.44	1816,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 6								
	Итого за Завтрак	410	13.72	14.59	55.18	411.37		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9.11	9.84	23.27	218.71	100	134
	Бутерброд с маслом	30	4.50	4.72	24.88	168.08	1	11
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58	412	14
	Итого за Завтрак 2	120	2.70	3.03	31.32	166.50		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.00	41.40	418	21
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10		64
	Итого за Обед	647	42.52	24.84	76.14	694.00		
Обед	Суп из овощей	200	1.79	4.60	10.42	92.01	54-17с	127
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00		93
	Жаркое по- домашнему из курицы	170	32.44	18.35	15.05	341.22	54-33м	128
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28		9
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	7.76	29.42	417	102
	Итого за Полдник	290	20.68	17.87	31.11	379.34		
Полдник	Вареники ленивые	120	15.92	13.62	24.31	289.24	244	58
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1467	79.62	60.33	193.75	1651.21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	101	135
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11	414	146
	Итого за Завтрак 2	170	0.66	0.23	18.18	83.00		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.00	41.40	418	21
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60	386	23
	Итого за Обед	685	24.56	20.34	99.85	690.04		
Обед	Свекольник	200	1.78	3.04	11.13	84.40	54-18с	115
	Рис отварной	120	2.78	3.30	30.91	166.70	332	139
	Котлета рыбная	80	15.94	11.98	24.85	275.73	54-3р/272	140/141
	Соус томатный	30	0.52	1.27	4.38	31.37	366	71
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05		92
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79	54-3хн	151
	Итого за Полдник	415	15.16	15.84	33.86	345.85		
Полдник	Омлет с зеленым горошком	150	12.26	15.45	10.21	232.65	54-2о	121
	Свекла отварная дольками	60	0.76	0.11	4.42	28.12	54-28з	142
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50		9
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	65.07	61.44	228.99	1755.17		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	101	136
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50		9
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	6	100
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48	416	143
	Итого за Завтрак 2	190	1.95	0.59	30.00	137.40		
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	1.50	0.50	21.00	96.00	386	23
	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.00	41.40	418	21
	Итого за Обед	653	24.30	25.87	74.08	635.17		
Обед	Рассольник ленинградский	200	2.32	5.58	16.01	129.09	82	86
	Запеканка картофельная с мясом	180	18.07	19.65	29.08	367.81	308	90
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50		119
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90	394	97
	Итого за Полдник	344	5.08	4.95	36.18	209.72		
Полдник	Рагу овощное	130	2.17	4.57	13.40	104.45	360	38
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28		9
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1597	50.41	53.24	196.35	1473.51		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	101	138
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	5.05	4.92	33.93	207.60	2	98
	Чай с молоком	180	5.23	5.07	14.56	119.76	413	144
	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	386	23
	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	54-20с	145
	Голубцы ленивые	180	15.83	17.11	16.11	278.13	315	43
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28		9
	Хлеб Вилинский нарезной	50	3.85	0.70	18.85	100.50		9
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47	54-2хн	150
	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	252	88
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00		67
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	18.79	75.16	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1482	80.60	64.46	233.86	1836.85		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			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	101	137
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11	414	146
	Итого за Завтрак 2	170	0.66	0.23	18.18	83.00		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.00	41.40	418	21
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60	386	23
	Итого за Обед	703	27.37	25.47	85.76	702.29		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.39	5.09	10.45	97.71	54-2с	114
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47		92
	Печень по строгановски	80	14.45	14.46	6.75	217.12	54-16м	147
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5.23	4.94	26.04	180.69	219	52
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50		119
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40		9
	Хлеб Вилинский нарезной	50	3.85	0.70	18.85	100.50		9
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90	394	97
	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	179	95
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00		119
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30		9
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1638	52.66	52.07	208.00	1531.06		