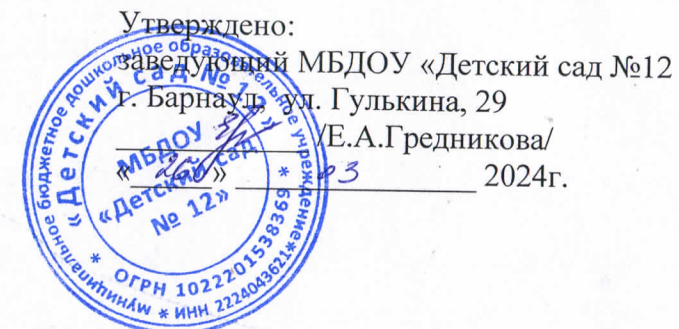


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №12»  
(МБДОУ «Детский сад №12»)



**Основное (организованное) меню  
обогащенное витаминами и минеральными веществами  
продуктов питания  
на период 2023 - 2024 года  
для организации питания детей,  
посещающих МБДОУ №12»**

Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко, творог, соль.

Возрастная категория: 1,5-3л.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак:	Каша гречневая с маслом, на молоке	130	3,93	3,35	17,69	116,7	168
	Яйцо отварное	34	5,08	4,60	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом	25/5	1,83	5,66	10,96	102	1
	Чай с сахаром, со сг/молоком	150/5	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>351</b>	<b>10,88</b>	<b>13,62</b>	<b>35,92</b>	<b>309,7</b>	
Обед:	Морковь отварная порционно	30	0,24	0,09	1,5	7,5	
	Щи со сметаной на м/бульоне	150	1,04	2,93	5,08	50,85	67
	Гуляш из отварного мяса	50/30	13,3	10,6	2,93	131,5	277
	Макаронны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,59	110,32	205
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	15	1,05	1,15	6,9	34,35	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>21,5</b>	<b>17,88</b>	<b>74,74</b>	<b>504,87</b>	
Полдник:	Печенье	20	1,48	2,0	15,2	81,2	
	Молоко (или кисломолочный продукт)	180	5,4	4,8	9,0	102	401
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>6,88</b>	<b>6,8</b>	<b>24,2</b>	<b>183,2</b>	
Ужин:	Вареники ленивые с маслом	130	14,2	10,31	14,64	245,35	230
	Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Фрукты свежие	90	0,29	0,29	7,34	42,3	
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>19,3</b>	<b>13,58</b>	<b>44,56</b>	<b>422,0</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1516</b>	<b>58,56</b>	<b>51,88</b>	<b>179,42</b>	<b>1419,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак:	Каша овсяная с маслом (геркулес) на молоке	130	2,4	3,47	12,06	89,41	185
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	395
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,1	4,5	9,7	92,66	3
	Фрукты	120	0,33	0,33	8,16	47,0	
Итого:		<b>410</b>	<b>8,17</b>	<b>10,3</b>	<b>40,55</b>	<b>299,07</b>	
Обед:	Огурец свежий порционно	40	0,28	0,00	1,1	5,56	
	Кур-ый б-он с яйцом и гренками	150	4,2	1,97	12,43	84,52	109
	Котлета рубленая из птицы	60	9,2	8,29	9,33	149	305
	Пюре из свеклы	110	1,7	3,7	9,6	78,43	324
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого:		<b>590</b>	<b>20,37</b>	<b>14,85</b>	<b>86,19</b>	<b>552,31</b>	
Полдник:	Ватрушка (творог или повидло)	50	4,85	3,35	26,1	152,8	458
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,66	401
Итого:		<b>200</b>	<b>9,2</b>	<b>7,1</b>	<b>32,4</b>	<b>229,46</b>	
Ужин:	Рыба, запеченная в сметане (в омлете)	90	12,81	8,94	1,88	124,9	252
	Картофельное пюре	120	2,4	3,84	16,34	109,8	321
	Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
Итого:		<b>427</b>	<b>16,99</b>	<b>13,06</b>	<b>38,04</b>	<b>321,1</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1627</b>	<b>54,73</b>	<b>45,31</b>	<b>197,18</b>	<b>1401,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом на молоке	130	3,31	3,95	25,20	87	185
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с повидлом	20/10/10	1,8	2,8	20,0	113,5	2
	Яйцо отварное	36	5,08	4,60	0,28	63	213
Итого:		<b>350</b>	<b>8,26</b>	<b>9,47</b>	<b>58,16</b>	<b>352,5</b>	
Обед:	Кабачковая икра	30	0,48	1,92	2,22	27,3	
	Суп картофельный с крупой на м/б	150	1,31	1,7	8,5	54,9	80
	Бигус	150	14,29	11,71	9,73	193,6	336/1
	Кисель из варенья	150	0,066	0,054	17,12	69,3	383
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого:		<b>540</b>	<b>19,66</b>	<b>15,92</b>	<b>67,11</b>	<b>476,1</b>	
Полдник:	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Молоко (кисломолочный продукт)	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого:		<b>200</b>	<b>4,29</b>	<b>6,57</b>	<b>43,02</b>	<b>249</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	10,18	6,25	27,33	156	291
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,6	1,76	2,4	27,7	357
	Сок фруктовый	200	0,12	0,06	10,24	92,0	392
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	-
		<b>405</b>	<b>12,67</b>	<b>8,34</b>	<b>51,57</b>	<b>333</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1500</b>	<b>44,88</b>	<b>40,3</b>	<b>219,86</b>	<b>1410,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	184,96	240
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,76	7,28	68	1
	Кофе напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого:		<b>350</b>	<b>18,63</b>	<b>19,09</b>	<b>42,89</b>	<b>394,71</b>	
Обед:	Помидор свежий порционно	30	0,18	-	1,14	4,2	
	Борщ на м/б со сметаной	150	0,97	2,9	6,55	56,25	56
	Биточки паровые из говядины	60	8,64	5,79	5,71	102,75	278
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	348
	Перловый гарнир	100	2,0	2,77	14,24	90	314
	Сок	200	0,33	0,015	20,82	92	376
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Итого:		<b>610</b>	<b>15,07</b>	<b>13,13</b>	<b>70,44</b>	<b>455,75</b>	
Полдник:	Булочка сдобная «Гребешок»	40	3,67	5,65	20,12	146	462
	Молоко ( или кисломолочный продукт)	160	4,6	4	6,7	81,7	401
Итого:		<b>200</b>	<b>8,27</b>	<b>9,65</b>	<b>26,82</b>	<b>227,7</b>	
Ужин:	Овощное рагу	150	2,86	6,44	14,21	125,5	343
	Рыбная зраза с яйцом	60	7,84	3,49	9,0	99	265
	Чай с вареньем	150/10	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,32	13,9	68	-
Итого:		<b>400</b>	<b>7,84</b>	<b>10,26</b>	<b>44,1</b>	<b>320,5</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1510</b>	<b>49,81</b>	<b>51,13</b>	<b>184,25</b>	<b>1398,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак:	Каша ячневая с маслом на молоке	155	4,12	4,03	25,31	154	185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	1
	Какао на молоке	180	3,15	2,72	12,96	107	397
		<b>380</b>	<b>12,0</b>	<b>13,63</b>	<b>52,83</b>	<b>400</b>	
Обед:	Свекла отварная порционно	30	0,24	0,09	1,50	7,5	
	Суп картофельный с клецками на м/б	150	1,25	2,0	7,3	52,35	85
	Запеканка из печени с рисом соус	150	18,59	7,4	20,51	223	294
	Кисель из кураги	150	0,66	0,04	21,43	88,8	380
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Итого:		<b>520</b>	<b>23,34</b>	<b>9,93</b>	<b>70,32</b>	<b>459,85</b>	
Полдник:	Пряник	30	1,4	0,81	23,2	100,74	
	Сок	200	0,75	-	15,15	92	399
Итого:		<b>280</b>	<b>2,48</b>	<b>1,14</b>	<b>46,51</b>	<b>192,74</b>	
Ужин:	Картофель отварной с маслом	150	3,05	4,17	24,08	139,16	125
	Сельдь порционно	25	4,25	2,13	-	36	8
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,8	398
Итого:		<b>400</b>	<b>9,75</b>	<b>6,85</b>	<b>56,42</b>	<b>320,26</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1550</b>	<b>47,57</b>	<b>31,55</b>	<b>226,07</b>	<b>1372,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
Завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	145	6,6	6,55	28,6	192,4	207
	Какао со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	85	1
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>10,75</b>	<b>13,04</b>	<b>56,53</b>	<b>379,4</b>	
Обед:	Кабачковая икра	30	0,48	1,89	2,22	27,24	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	150	3,29	3,15	9,79	80,85	81
	Гуляш из отварного мяса	50/30	13,3	10,6	2,93	131,5	277
	Гречневый гарнир	100	3,01	3,07	13,5	94,2	168
	Компот из смеси с/фруктов	150	0,3	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,13	4,81	22,7	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,62</b>	<b>17,07</b>	<b>69,01</b>	<b>505,44</b>	
Полдник:	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,4	23,5	
	Бутерброд с повидлом	30	1,35	2,1	15	85	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	11,96	75,83	399
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>3,92</b>	<b>4,3</b>	<b>31,36</b>	<b>184,33</b>	
Ужин:	Картофельные котлеты	100	3,24	5,17	21,14	144	139
	Соус томатный	30	0,43	2,12	3,77	35,97	348
	Соленый огурец с лимонной кислотой	50	0,3	0,04	1,1	5,6	
	Чай с сахаром с молоком	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
<b>Итого:</b>		<b>402</b>	<b>5,86</b>	<b>7,62</b>	<b>47,81</b>	<b>283,87</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1532</b>	<b>43,15</b>	<b>42,03</b>	<b>204,71</b>	<b>1353</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Пудинг из творога паровой с рисом	100	14,73	9,94	18,93	195,8	236
	Соус молочный сладкий	30	0,61	1,57	2,12	25,14	350
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	20/5	0,83	2,6	5,0	52,77	1
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>19,02</b>	<b>16,52</b>	<b>40,41</b>	<b>364,71</b>	
Обед:	Огурец сол с лимонной кислотой	30	0,84	-	0,39	4,83	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Биточки рубленые из птицы паровые с молоком	50	7,58	6,9	4,95	112,5	306
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321
	Соус томатный	30	0,43	2,12	3,77	35,97	348
	Сок	200	0,34	0,13	10,36	92	398
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>16,38</b>	<b>14,59</b>	<b>72,91</b>	<b>530,65</b>	
Полдник:	Пирог открытый (Булочка «Хачипури»)	50	3,1	1,61	28,56	141	459
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,66	401
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>7,45</b>	<b>5,36</b>	<b>34,86</b>	<b>217,66</b>	
Ужин:	Рыбные фрикадельки	80	10,66	3,0	5,85	93,0	263
	Морковное пюре	150	1,96	5,0	10,56	76,28	324
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,45</b>	<b>8,29</b>	<b>38,00</b>	<b>266,58</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1500</b>	<b>57,3</b>	<b>44,76</b>	<b>186,18</b>	<b>1379,1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
Завтрак:	Каша пшенная с маслом на молоке	150	3,47	3,7	19,90	67,99	185
	Бутерброд с повидлом	20/5/5	3,15	4,5	9,7	92,66	3
	Какао на молоке	180	3,67	3,18	15,82	107	397
	Яйцо отварное	36	5,08	4,60	0,28	63	
<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>10,29</b>	<b>11,38</b>	<b>45,42</b>	<b>330,65</b>	
	Свекла отварная порционно	30	0,51	0,06	2,4	13,2	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	150	1,26	3,06	9,95	72,45	76
	Суфле куриное	60	9,34	9,21	1,84	128	310
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,33	102,7	132
	Компот из изюма (с/фруктов)	150	1,8	00,8	20,64	84	381
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>25,08</b>	<b>17,63</b>	<b>66,74</b>	<b>488,55</b>	
Полдник:	Гренки с сыром	30	4,74	4,8	17,97	134,22	117
	Молоко	170	5,1	4,5	8,5	96,23	400
	Фрукты	90				42,3	
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>9,84</b>	<b>9,3</b>	<b>26,47</b>	<b>272,75</b>	
Ужин:	Тефтели из печени (оладьи)	50	3,84	4,14	6,48	61,8	284
	Картофель тушеный в соусе	150/30	3,22	9,36	23,29	160,08	133
	Чай с вареньем	150/10	0,08	0,04	6,83	28	392
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,27	11,60	57,3	
		<b>400</b>	<b>8,91</b>	<b>13,81</b>	<b>48,02</b>	<b>307,18</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1500</b>	<b>54,12</b>	<b>52,12</b>	<b>186,65</b>	<b>1399,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак:	Зразы из творога с изюмом	100	14,8	10,17	31,35	270,5	241
	Соус молочный	50	1	2,6	3,5	41,9	350
	Батон	20	1,46	0,5	10,2	52,4	
	Кофе напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>20,11</b>	<b>15,68</b>	<b>59,41</b>	<b>455,8</b>	
	Луковая закуска (огурец соленый)	15	0,2	0,9	1,16	13,81	11
Обед:	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	78
	Плов из говядины	100	9,66	8	17	170	304
	Сок	200	0,11	0,11	17,90	92	372
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	7,2	34,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>14,04</b>	<b>12,83</b>	<b>68,66</b>	<b>451,71</b>	
Полдник:	Пирожок с яйцом (капустой)	50	3,4	4,4	18	121,6	454
	Кисломолочный продукт	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>6,55</b>	<b>7,12</b>	<b>30,96</b>	<b>210,6</b>	
Ужин:	Морковная запеканка со сг/молоком	180	5,5	10,98	34,11	228,17	153
	Хлеб пшеничный	23	1,62	0,24	10,6	52,7	
	Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,24</b>	<b>11,24</b>	<b>54,91</b>	<b>321,87</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1420</b>	<b>47,94</b>	<b>46,87</b>	<b>213,94</b>	<b>1439,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	130	1,37	3,2	14,17	91,42	185
	Батон с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	85	1
	Какао на молоке	150	3,05	2,66	13,18	89,16	397
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47,0	
		<b>425</b>	<b>6,32</b>	<b>10,96</b>	<b>46,25</b>	<b>312,58</b>	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,64	3,56	8,2	71,5	59
	Рыба, запеченная в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84	249
	Картофельное пюре	120	2,65	4,16	17,71	110,73	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	00,15	20,8	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого:		<b>540</b>	<b>18,46</b>	<b>11,84</b>	<b>78,82</b>	<b>481,98</b>	
Полдник:	Вафли	30	1,8	8,4	18	160	
	Молоко (кисломолочный продукт)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	399
Итого:		<b>210</b>	<b>2,7</b>	<b>8,58</b>	<b>36,18</b>	<b>242,8</b>	
Ужин:	Макаронник с печенью	150	14,6	6,7	33,86	200	292
	Соус	60	0,7	2,52	4,8	44,7	348
	Чай с сахаром с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Хлеб пшеничный	40	2,12	0,32	13,92	68,76	
Итого:		<b>400</b>	<b>19,64</b>	<b>11,49</b>	<b>64,5</b>	<b>387,62</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1555</b>	<b>47,12</b>	<b>39,85</b>	<b>225,75</b>	<b>1424,98</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>50,51</b>	<b>44,58</b>	<b>202,4</b>	<b>1400</b>	

