

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА  
«ЯСЛИ-САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ**

**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ № 14 г. Снежное**  
\_\_\_\_\_ **Е.В.Амонская**

**Основное (организованное) меню  
МБДОУ № 14**

**для детей раннего возраста (1 -3 лет)**  
**зима - весна**

**Составила:**  
**старшая медсестра МБДОУ № 14**  
\_\_\_\_\_ **С.В.Дьякова**

Снежное, 2023 год

# Примерное меню МБДОУ № 14

## 1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная овсяная	120	5,2	6,8	20,6	163,7	54-9к
	Чай с лимонным и сахаром	150	0,2	-	5	20,9	54-3гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15	71,2	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>8,6</b>	<b>14,37</b>	<b>50,8</b>	<b>364,9</b>	<b>26%</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,6	2,5	16,8	108,7	54-7с
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	4,2	24,4	149,7	54-5г
	Печень говяжья по-строгановски	60	10	9,5	4,0	142	54-16м
	Икра кабачковая	30	0,5	1,4	2,2	23,4	54-24,з
	Компот из яблок	150	0,2	0,1	7,7	31,9	54-5хн
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>610</b>	<b>22,3</b>	<b>18,2</b>	<b>75,1</b>	<b>550,7</b>	<b>39%</b>
<b>Полдник</b>	Капуста тушеная	120	3,0	3,5	11,7	90,8	54-19г
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Пряник	20	2,0	1,96	13,5	66,8	
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15	71,2	
<b>Всего:</b>		<b>360</b>	<b>15,9</b>	<b>12,53</b>	<b>50</b>	<b>360,7</b>	<b>25,7%</b>
<b>Итого за первый день</b>			<b>46,8</b>	<b>45,1</b>	<b>175,9</b>	<b>1276,3</b>	<b>90,7%</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	120	4,9	5,8	24,9	171,5	54-7к
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн
	Сыр в нарезке	7,5	1,8	2,2	-	26,9	51-1з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	95	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>407,5</b>	<b>11</b>	<b>9,17</b>	<b>56,5</b>	<b>350,8</b>	<b>25%</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	6,0	4,18	14,8	121,0	54-8с
	Макаронные отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Тефтели рыбные	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7	54-15з
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	-	5	20,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>580</b>	<b>22,4</b>	<b>15,48</b>	<b>77</b>	<b>534,3</b>	<b>38%</b>
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога	50	9,8	2,9	10,3	106,4	54-6т
	Молоко кипяченое	150	4,54	4,08	7,58	85,0	385 (тутельян)
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>300</b>	<b>14,74</b>	<b>7,38</b>	<b>27,68</b>	<b>235,4</b>	<b>16,8%</b>
<b>Итого за второй день:</b>			<b>48,14</b>	<b>32,03</b>	<b>161,18</b>	<b>1120,5</b>	<b>79,8%</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4	54-20к
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>10,9</b>	<b>14,17</b>	<b>50,4</b>	<b>369</b>	<b>26,3%</b>
<b>Обед:</b>	Свекольник на курином	180	4,2	2,4	9,8	77,9	54-18с

	бульоне						
	Пюре картофельное	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-1Гг
	Котлета из говядины	60	11	10,5	9,9	177	54-4м
	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3,1	3,1	42,9	54-7з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>530</b>	<b>22,6</b>	<b>20,7</b>	<b>68,7</b>	<b>547,3</b>	<b>39%</b>
<b>Полдник:</b>	Лапшевник с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283	226 (тутельян)
	Ряженка	150	4,3	3,75	6,3	76,3	386 (тутельян)
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>Всего:</b>		<b>330</b>	<b>20,21</b>	<b>15,78</b>	<b>52,5</b>	<b>430,5</b>	<b>30,7%</b>
<b>Итого за третий день:</b>			<b>53,71</b>	<b>50,65</b>	<b>171,6</b>	<b>1346,8</b>	<b>96%</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	15,2	104,6	54-27к
	Чай с сахаром	150	0,2	-	4,9	20,1	54-2Гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Сыр в нарезке	7,5	1,8	2,2	-	26,9	54-1з
	Хлеб	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>417,5</b>	<b>8,4</b>	<b>13,17</b>	<b>45,3</b>	<b>331,7</b>	<b>23,6%</b>
<b>Обед:</b>	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне со сметаной	180	4,3	4,5	9,2	100,3	54-2с
	Рис припущенный	120	2,8	3,8	28	157,5	54-7г
	Рыба отварная	60	13	12,8	1,75	162	369 (тутельян)
	Горошек зелёный	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>580</b>	<b>24,85</b>	<b>21,65</b>	<b>75,6</b>	<b>586,6</b>	<b>41,9%</b>
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	386 (тутельян)
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>310</b>	<b>8,45</b>	<b>5,85</b>	<b>54,7</b>	<b>304,4</b>	<b>22%</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>41,7</b>	<b>40,67</b>	<b>175,6</b>	<b>1222,7</b>	<b>87,5%</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароньы отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г
	Молоко кипяченое	150	4,54	4,08	7,58	85	385 (тутельян)
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак:</b>	Цитрусовые	100	0,2	0,8	7,5	38,0	341 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>400</b>	<b>13,64</b>	<b>10,65</b>	<b>52,98</b>	<b>360,4</b>	<b>25,7%</b>
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский (перловка) на мясном бульоне	180	4,65	5,25	9,78	105,0	54-10с
	Жаркое по-домашнему с говядиной	120	12,1	11,2	10,3	190,8	54-9м
	Свекла отварная дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6	54-28з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
	Вафли	20	2,0	1,98	11,4	81,6	
<b>Всего:</b>		<b>490</b>	<b>23,25</b>	<b>19,03</b>	<b>64,18</b>	<b>528</b>	<b>37,7%</b>
<b>Полдник:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	120	3,1	3,3	17,2	110,7	54-21к
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-21к
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-19з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	54-21Гн
<b>Всего:</b>		<b>310</b>	<b>9,3</b>	<b>13,57</b>	<b>41,8</b>	<b>323,3</b>	<b>23%</b>

<b>Итого за пятый день:</b>			<b>46,16</b>	<b>43,25</b>	<b>158,96</b>	<b>1211,7</b>	<b>86,4%</b>
<b>Итого за весь период:</b>			211,7	211,7	843,24	6177,8	
<b>Среднее значение за период:</b>			42,3	42,3	168,6	1235,5	88,2%

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА  
«ЯСЛИ-САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 14 г. Снежное  
\_\_\_\_\_ Е.В.Амонская

**Основное (организованное) меню  
МБДОУ № 14  
(дошкольные группы)  
для детей ясельного возраста (1 -3 лет)  
зима - весна**

Составила:  
старшая медсестра МБДОУ № 14  
\_\_\_\_\_ С.В.Дьякова

Снежное, 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5	6,1	22,6	164,9	54-6к
	Чай с сахаром	150	0,2	-	4,9	20,1	54-2гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>8,3</b>	<b>14,07</b>	<b>52,4</b>	<b>366,3</b>	<b>26,1%</b>
<b>Обед:</b>							
	Суп с клёцками на мясном бульоне	180	4,2	2,9	10,3	85,0	54-6с
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Бефстроганов из говядины	60	8,9	9,3	1,4	125,5	54-1м
	Икра кабачковая	30	0,5	1,4	2,2	23,4	54-24з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>530</b>	<b>21,9</b>	<b>18</b>	<b>70,2</b>	<b>529,3</b>	<b>37,8%</b>
<b>Полдник:</b>							
	Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55	54-16з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	3,2	172,9	54-13в
	Чай с сахаром и молоком	150	0,2	-	5	20,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>Всего:</b>		<b>310</b>	<b>12,8</b>	<b>9,72</b>	<b>54,55</b>	<b>355,15</b>	<b>25,3%</b>
<b>Итого за первый день</b>							
			<b>43</b>	<b>41,79</b>	<b>177,15</b>	<b>1250,75</b>	<b>89,2%</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6,5	23	170,3	54-10к
	Чай с сахаром и лимоном	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-3гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>9,4</b>	<b>14,87</b>	<b>54,7</b>	<b>388,8</b>	<b>27,7%</b>
<b>Обед:</b>							
	Свекольник на курином бульоне	180	4,1	2,4	9,8	77,9	54-18с
	Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3,1	3,1	42,9	54-7з
	Печенье	15	1,5	1,47	10,15	50,1	
	Компот из яблок	150	0,2	0,1	7,7	31,9	54-5хн
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>535</b>	<b>26,5</b>	<b>12,47</b>	<b>70,65</b>	<b>486,6</b>	<b>34,7%</b>
<b>Полдник:</b>							
	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	54-1о
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15	71,2	
	Молоко кипяченое	150	4,54	4,08	7,58	85,0	385 (тутельян)
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>380</b>	<b>16,04</b>	<b>16,85</b>	<b>34,58</b>	<b>350,5</b>	<b>25%</b>
<b>Итого за второй день:</b>							
			<b>51,94</b>	<b>44,19</b>	<b>159,93</b>	<b>1225,9</b>	<b>87,4%</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,4	4,1	16,2	122	54-19к

	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
	Сыр в нарезке	7,5	1,8	2,2	-	26,9	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>467,5</b>	<b>12,8</b>	<b>9,37</b>	<b>50,8</b>	<b>338,4</b>	<b>24,2%</b>
<b>Обед:</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	180	4,3	5,3	12,4	114,1	54-3с
	Пюре картофельное	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г
	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,4	2,6	91,4	54-8р
	Зелёный горошек	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	54-хн
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>580</b>	<b>21,95</b>	<b>14,45</b>	<b>67,45</b>	<b>483,85</b>	<b>34,5%</b>
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога	120	13,7	8,5	17,3	214	54-1т
	Ряженка	150	4,3	3,75	6,3	76,3	386 (тутельян)
	Пряники	20	2,0	1,96	13,5	66,8	
<b>Всего:</b>		<b>290</b>	<b>20</b>	<b>14,21</b>	<b>37,1</b>	<b>384,1</b>	<b>27,4</b>
<b>Итого за третий день:</b>			<b>54,75</b>	<b>38,03</b>	<b>155,35</b>	<b>1206,35</b>	<b>86,1%</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2	54-13к
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	-	5	20,9	54-3гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>8,2</b>	<b>13,47</b>	<b>53,1</b>	<b>364,4</b>	<b>26%</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	7,6	2,3	13,2	104,8	54-20с
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6	54-16г
	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,1	114,8	54-14м
	Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,6	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>530</b>	<b>25,3</b>	<b>16,7</b>	<b>78,1</b>	<b>561,6</b>	<b>40%</b>
<b>Полдник:</b>	Капуста тушеная	120	3	3,5	11,7	90,8	54-19г
	Яйцо вареное	15	1,5	1,47	12,15	61,2	54-6о
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>Всего:</b>		<b>355</b>	<b>15,4</b>	<b>12,04</b>	<b>48,65</b>	<b>355,1</b>	<b>25,3%</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>48,9</b>	<b>42,21</b>	<b>179,85</b>	<b>1281,1</b>	<b>91,3%</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макаронны с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,0	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	15,0	43,6	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>6,57</b>	<b>54,5</b>	<b>319,2</b>	<b>23%</b>
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180	4,3	4,5	9,2	100,3	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187	54-4г
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35м
	Икра кабачковая	150	0,2	0,1	7,7	31,9	54-24з
	Компот из яблок	150	0,2	0,1	7,7	31,9	
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>580</b>	<b>25,6</b>	<b>18,4</b>	<b>77,4</b>	<b>578,2</b>	<b>41%</b>

<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога с яблоками	120	8,3	8,6	12,3	200,2	54-4г
	Печенье	15	1,5	1,47	10,15	50,1	
	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,37	15,0	71,2	
<b>Всего:</b>		<b>315</b>	<b>15,9</b>	<b>13,14</b>	<b>46,95</b>	<b>396,8</b>	<b>28,3%</b>
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>52</b>	<b>38,11</b>	<b>178,85</b>	<b>1294,2</b>	<b>92%</b>
<b>Итого за весь период:</b>			<b>250,59</b>	<b>204,33</b>	<b>851,13</b>	<b>6258,3</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>50,1</b>	<b>40,8</b>	<b>170,2</b>	<b>1251,6</b>	<b>89,4%</b>



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА  
«ЯСЛИ-САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 14 г. Снежное  
\_\_\_\_\_ Е.В.Амонская

**Основное (организованное) меню  
МБДОУ № 14  
(дошкольные группы)  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
зима - весна**

Составила:  
старшая медсестра МБДОУ № 14  
\_\_\_\_\_ С.В.Дьякова

Снежное, 2023 год

# Примерное меню МБДОУ № 14

# 1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20	95	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>500</b>	<b>10,9</b>	<b>16,2</b>	<b>62,6</b>	<b>436,7</b>	<b>24,2%</b>
<b>Обед:</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	3	187	54-5г
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54-16м
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>27,67</b>	<b>23,98</b>	<b>65,93</b>	<b>703,2</b>	<b>39%</b>
<b>Полдник</b>							
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-19г
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Пряник	30	3,0	2,94	20,25	112,95	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>460</b>	<b>19,6</b>	<b>15,44</b>	<b>67,75</b>	<b>478,45</b>	<b>26,5%</b>
<b>Итого за первый день</b>			<b>58,17</b>	<b>55,62</b>	<b>196,28</b>	<b>1618,35</b>	<b>89,7%</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6,1	7,3	31,1	214,4	54-7к
	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Сыр в нарезке	15	3,6	4,4	-	53,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>505</b>	<b>15,3</b>	<b>13,3</b>	<b>69,9</b>	<b>457,1</b>	<b>25,3%</b>
<b>Обед:</b>							
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>27,98</b>	<b>20,7</b>	<b>97,18</b>	<b>686,2</b>	<b>38%</b>
<b>Полдник:</b>							
	Сырники из творога	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6 т
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	385 (тутельян)
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>380</b>	<b>25,48</b>	<b>10,98</b>	<b>39,57</b>	<b>358,7</b>	<b>20%</b>
<b>Итого за второй день:</b>			<b>58,76</b>	<b>44,98</b>	<b>206,65</b>	<b>1502</b>	<b>83,3%</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5	54-20к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з

	порциями						
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>500</b>	<b>13,9</b>	<b>16,1</b>	<b>62,5</b>	<b>446</b>	<b>24,7%</b>
<b>Обед:</b>	Свекольник на курином бульоне	200	4,6	2,6	10,8	85,7	54-18с
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	101	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>635</b>	<b>27,6</b>	<b>27,6</b>	<b>83,8</b>	<b>693,1</b>	<b>38,5%</b>
<b>Полдник:</b>	Лапшевник с творогом	200	17,86	14,77	42,13	373	226 тутельян
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	386 (тутельян)
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>420</b>	<b>26,58</b>	<b>19,77</b>	<b>69,69</b>	<b>565,2</b>	<b>31,5;</b>
<b>Итого за третий день:</b>			<b>58,08</b>	<b>53,47</b>	<b>215,99</b>	<b>1704,3</b>	<b>94,7%</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19,0	130,7	54-27к
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Сыр в нарезке	15	3,6	4,4	-	53,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>515</b>	<b>11,9</b>	<b>16,4</b>	<b>55,7</b>	<b>415,4</b>	<b>23%</b>
<b>Обед:</b>	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,3	54-2с
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыба отварная	80	17,2	13	2,57	216	369 (тутельян)
	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>31,6</b>	<b>23,46</b>	<b>95,49</b>	<b>789</b>	<b>43,8%</b>
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	386 (тутельян)
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>340</b>	<b>9,32</b>	<b>6,6</b>	<b>55,9</b>	<b>324,8</b>	<b>20%</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>52,82</b>	<b>46,46</b>	<b>207,09</b>	<b>1529,2</b>	<b>86,8</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	385 (тутельян)
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак:</b>	Цитрусовые	100	0,2	0,8	7,5	38,0	341 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>470</b>	<b>17,08</b>	<b>12,98</b>	<b>65,17</b>	<b>442,7</b>	<b>24,6%</b>
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский (перловка) на мясном бульоне	200	5,1	5,7	10,7	115,5	54-10с
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	15,1	14	12,9	238,5	54-9м
	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	

	Вафли	30	3,0	2,97	17,1	122,4	
<b>Всего:</b>		<b>590</b>	<b>28,6</b>	<b>23,37</b>	<b>80,5</b>	<b>662,6</b>	<b>36,8%</b>
<b>Полдник:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,9	4,1	21,5	138,4	
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-21 гн
	Какао с молоком	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>400</b>	<b>11,8</b>	<b>15,4</b>	<b>54,2</b>	<b>399,9</b>	<b>22,2%</b>
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>57,48</b>	<b>51,75</b>	<b>199,87</b>	<b>1505,2</b>	<b>83,6%</b>
<b>Итого за весь период:</b>			<b>285,31</b>	<b>262,28</b>	<b>1025,88</b>	<b>7859,05</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>57</b>	<b>52,4</b>	<b>205,1</b>	<b>1571,85</b>	<b>87,3%</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА  
«ЯСЛИ-САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ»**

**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ № 14 г. Снежное**  
\_\_\_\_\_ **Е.В.Амонская**

**Основное (организованное) меню**  
**МБДОУ № 14**  
**(дошкольные группы)**  
**для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**  
**зима - весна**

**Составила:**  
**старшая медсестра МБДОУ № 14**  
\_\_\_\_\_ **С.В.Дьякова**

Снежное, 2023 год

# Примерное меню МБДОУ № 14

## 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшённая	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>500</b>	<b>909</b>	<b>15,8</b>	<b>64,6</b>	<b>438,1</b>	<b>24,3%</b>
<b>Обед:</b>	Суп с клецками на мясном бульоне	200	4,6	3,2	11,4	93,5	54-6с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Бефстроганов из говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	54-1м
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	386 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>640</b>	<b>27,41</b>	<b>23,9</b>	<b>85,13</b>	<b>665,6</b>	<b>36,9%</b>
<b>Полдник</b>	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>400</b>	<b>13,8</b>	<b>12,5</b>	<b>63,3</b>	<b>419,5</b>	<b>23,3%</b>
<b>Итого за первый день</b>			<b>51,11</b>	<b>52,2</b>	<b>213,03</b>	<b>1523,2</b>	<b>84,5%</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6	8,1	29	212,9	54-10к
	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-3гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>500</b>	<b>11,4</b>	<b>16,9</b>	<b>67,9</b>	<b>467,9</b>	<b>26%</b>
<b>Обед:</b>	Свекольник на курином бульоне	200	4,6	2,64	10,86	85,78	54-18с
	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Печенье	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>690</b>	<b>33,87</b>	<b>18,48</b>	<b>96,97</b>	<b>668,18</b>	<b>37%</b>
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	385 (тутельян)
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	338 (тутельян)
	<b>Всего:</b>		<b>470</b>	<b>21,78</b>	<b>23,78</b>	<b>42,17</b>	<b>466,5</b>
<b>Итого за второй день:</b>			<b>67,05</b>	<b>59,16</b>	<b>207,04</b>	<b>1602,58</b>	<b>89%</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	54-19к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн

	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	-	53,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>555</b>	<b>17,3</b>	<b>13</b>	<b>60,5</b>	<b>426,4</b>	<b>23,6%</b>
<b>Обед:</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	4,74	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Суфле рыбное	80	13,8	5,9	3,4	121,9	54-8р
	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>27,94</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>607,9</b>	<b>33,7%</b>
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога	150	19,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	Ряженка	1080	5,22	4,5	7,56	97,2	386 (тутельян)
	пряники	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
<b>Всего:</b>		<b>360</b>	<b>27,89</b>	<b>18,14</b>	<b>49,57</b>	<b>498,6</b>	<b>27,7%</b>
<b>Итого за третий день:</b>			<b>63,13</b>	<b>48,74</b>	<b>194,67</b>	<b>1532,9</b>	<b>85%</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>2 завтрак:</b>	Цитрусовые	100	0,2	0,8	7,5	38,0	338 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>15,4</b>	<b>63,3</b>	<b>429,7</b>	<b>24%</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рыбой минтай	200	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с
	Каша пшённая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г
	Фрикадельки из говядины	80	11	9,7	5,4	153	54-14м
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>640</b>	<b>31</b>	<b>22,1</b>	<b>94,7</b>	<b>700,78</b>	<b>39%</b>
<b>Полдник:</b>	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-19г
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о
	Вафли	10	3,0	2,94	24,3	122,4	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>450</b>	<b>19,3</b>	<b>15,44</b>	<b>71,8</b>	<b>487,9</b>	<b>27,1%</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>60,3</b>	<b>52,94</b>	<b>229,8</b>	<b>1618,38</b>	<b>90,1%</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20	95	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	389 (тутельян)
<b>Всего:</b>		<b>490</b>	<b>13,2</b>	<b>8,4</b>	<b>67,4</b>	<b>396,6</b>	<b>22%</b>
<b>Обед:</b>	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,3	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Оладьи и печени по-кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,5	118,0	
<b>Всего:</b>		<b>740</b>	<b>32,11</b>	<b>23,96</b>	<b>97,85</b>	<b>738,7</b>	<b>41%</b>
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога с яблоком	150	12,9	10,8	15,4	250,3	54-4т

	Печенье	30	2,97	2,94	20,31	100,2	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	20,0	95,0	
<b>Всего:</b>		<b>420</b>	<b>23,67</b>	<b>17,84</b>	<b>68,31</b>	<b>545,9</b>	<b>30%</b>
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>68,98</b>	<b>50,2</b>	<b>233,56</b>	<b>1681,2</b>	<b>93%</b>
<b>Итого за весь период:</b>			<b>310,57</b>	<b>263,24</b>	<b>1078,1</b>	<b>7958,26</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>62,1</b>	<b>52,6</b>	<b>215,62</b>	<b>1591,6</b>	<b>88,4%</b>