

**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
День 1							
Завтрак							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		410	8,6	14,37	50,8	364,9	26%
Обед:	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	
Всего:		610	22,3	18,2	75,1	550,7	39%
Полдник	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	
Всего:		360	15,9	12,53	50	360,7	25,7%
Итого за первый день			46,8	45,1	175,9	1276,3	90,7%
День 2							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	95	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		407,5	11	9,17	56,5	350,8	25%
Обед:	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	
Всего:		580	22,4	15,48	77	534,3	38%
Полдник:	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)
Всего:		300	14,74	7,38	27,68	235,4	16,8%
Итого за второй день:			48,14	32,03	161,18	1120,5	79,8%
День 3							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		410	10,9	14,17	50,4	369	26,3%
Обед:	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	
Всего:		530	22,6	20,7	68,7	547,3	39%
Полдник:	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	
Всего:		330	20,21	15,78	52,5	430,5	30,7%
Итого за третий день:			53,71	50,65	171,6	1346,8	96%
День 4							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		417,5	8,4	13,17	45,3	331,7	23,6%
Обед:	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	
Всего:		580	24,85	21,65	75,6	586,6	41,9%
Полдник:	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)
Всего:		310	8,45	5,85	54,7	304,4	22%
Итого за четвёртый день:			41,7	40,67	175,6	1222,7	87,5%
День 5							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Цитрусовые	100	0,2	0,8	7,5	38,0	341 (тутельян)
Всего:		400	13,64	10,65	52,98	360,4	25,7%
Обед:	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	
Всего:		490	23,25	19,03	64,18	528	37,7%
Полдник:	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
Всего:		310	9,3	13,57	41,8	323,3	23%

Итого за пятый день:			46,16	43,25	158,96	1211,7	86,4%
Итого за весь период:			211,7	211,7	843,24	6177,8	
Среднее значение за период:			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
День 1							
Завтрак							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		410	8,3	14,07	52,4	366,3	26,1%
Обед:	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	
Всего:		530	21,9	18	70,2	529,3	37,8%
Полдник	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	
Всего:		310	12,8	9,72	54,55	355,15	25,3%
Итого за первый день			43	41,79	177,15	1250,75	89,2%
День 2							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		410	9,4	14,87	54,7	388,8	27,7%
Обед:	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	
Всего:		535	26,5	12,47	70,65	486,6	34,7%
Полдник:	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)
Всего:		380	16,04	16,85	34,58	350,5	25%
Итого за второй день:			51,94	44,19	159,93	1225,9	87,4%
День 3							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		467,5	12,8	9,37	50,8	338,4	24,2%
Обед:	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	
Всего:		580	21,95	14,45	67,45	483,85	34,5%
Полдник:	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	
Всего:		290	20	14,21	37,1	384,1	27,4
Итого за третий день:			54,75	38,03	155,35	1206,35	86,1%
День 4							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		410	8,2	13,47	53,1	364,4	26%
Обед:	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	
Всего:		530	25,3	16,7	78,1	561,6	40%
Полдник:	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	
Всего:		355	15,4	12,04	48,65	355,1	25,3%
Итого за четвёртый день:			48,9	42,21	179,85	1281,1	91,3%
День 5							
Завтрак:	Макароны 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	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	15,0	43,6	389 (тутельян)
Всего:		400	10,6	6,57	54,5	319,2	23%
Обед:	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	
Всего:		580	25,6	18,4	77,4	578,2	41%

Полдник:	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	
Всего:		315	15,9	13,14	46,95	396,8	28,3%
Итого за пятый день:			52	38,11	178,85	1294,2	92%
Итого за весь период:			250,59	204,33	851,13	6258,3	
Среднее значение за период:			50,1	40,8	170,2	1251,6	89,4%

**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
День 1							
Завтрак							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		500	10,9	16,2	62,6	436,7	24,2%
Обед:							
	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	
Всего:		740	27,67	23,98	65,93	703,2	39%
Полдник							
	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	
Всего:		460	19,6	15,44	67,75	478,45	26,5%
Итого за первый день			58,17	55,62	196,28	1618,35	89,7%
День 2							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43	389 (тутельян)
Всего:		505	15,3	13,3	69,9	457,1	25,3%
Обед:							
	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	
Всего:		740	27,98	20,7	97,18	686,2	38%
Полдник:							
	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)
Всего:		380	25,48	10,98	39,57	358,7	20%
Итого за второй день:			58,76	44,98	206,65	1502	83,3%
День 3							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		500	13,9	16,1	62,5	446	24,7%
Обед:	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	
Всего:		635	27,6	27,6	83,8	693,1	38,5%
Полдник:	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	
Всего:		420	26,58	19,77	69,69	565,2	31,5;
Итого за третий день:			58,08	53,47	215,99	1704,3	94,7%
День 4							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		515	11,9	16,4	55,7	415,4	23%
Обед:	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	
Всего:		740	31,6	23,46	95,49	789	43,8%
Полдник:	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)
Всего:		340	9,32	6,6	55,9	324,8	20%
Итого за четвёртый день:			52,82	46,46	207,09	1529,2	86,8
День 5							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Цитрусовые	100	0,2	0,8	7,5	38,0	341 (тутельян)
Всего:		470	17,08	12,98	65,17	442,7	24,6%
Обед:	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	
Всего:		590	28,6	23,37	80,5	662,6	36,8%
Полдник:	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	
Всего:		400	11,8	15,4	54,2	399,9	22,2%
Итого за пятый день:			57,48	51,75	199,87	1505,2	83,6%
Итого за весь период:			285,31	262,28	1025,88	7859,05	
Среднее значение за период:			57	52,4	205,1	1571,85	87,3%

**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
День 1							
Завтрак							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Всего:		500	909	15,8	64,6	438,1	24,3%
Обед:	Суп с клёцками 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	
Всего:		640	27,41	23,9	85,13	665,6	36,9%
Полдник	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	
Всего:		400	13,8	12,5	63,3	419,5	23,3%
Итого за первый день			51,11	52,2	213,03	1523,2	84,5%
День 2							
Завтрак:	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		500	11,4	16,9	67,9	467,9	26%
Обед:	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	
Всего:		690	33,87	18,48	96,97	668,18	37%
Полдник:	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)
Всего:		470	21,78	23,78	42,17	466,5	26%
Итого за второй день:			67,05	59,16	207,04	1602,58	89%
День 3							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Всего:		555	17,3	13	60,5	426,4	23,6%
Обед:	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	
Всего:		740	27,94	84	6	607,9	33,7%
Полдник:	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	
Всего:		360	27,89	18,14	49,57	498,6	27,7%
Итого за третий день:			63,13	48,74	194,67	1532,9	85%
День 4							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Цитрусовые	100	0,2	0,8	7,5	38,0	338 (тутельян)
Всего:		500	10	15,4	63,3	429,7	24%
Обед:	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	
Всего:		640	31	22,1	94,7	700,78	39%
Полдник:	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	
Всего:		450	19,3	15,44	71,8	487,9	27,1%
Итого за четвёртый день:			60,3	52,94	229,8	1618,38	90,1%
День 5							
Завтрак:	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	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	389 (тутельян)
Всего:		490	13,2	8,4	67,4	396,6	22%
Обед:	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	
Всего:		740	32,11	23,96	97,85	738,7	41%
Полдник:	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	
Всего:		420	23,67	17,84	68,31	545,9	30%
Итого за пятый день:			68,98	50,2	233,56	1681,2	93%
Итого за весь период:			310,57	263,24	1078,1	7958,26	
Среднее значение за период:			62,1	52,6	215,62	1591,6	88,4%