


**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
	Макаронны 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							
2 завтрак:	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	20,0	95,0		
	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%



Среднее значение за период:	25	254	2021	1271,82	87,26
Итого за весь период:	222,71	202,28	1022,88	789,02	
Итого за период:	27,98	81,22	100,97	130,27	83,92
Итого:	400	12,4	24,2	200,9	21,22
Учеб. программы	40	2,2	20,0	92,0	
Курсовые проекты	10	0,1	0,1	0,1	
Итого за период:	10	0,1	0,1	0,1	
Итого за весь период:	120	2,0	4,1	138,4	
Итого:	200	22,6	22,27	202,4	20,22
Итого за период:	30	2,0	2,97	122,4	

В данном документе
прошнуровано и пронумеровано

четыре (4)
(прописью)

Заведующий МБДОУ № 14 г. Снежное

Е.В. Амонская



**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

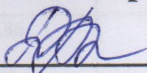
МБДОУ № 14

(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

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
1							
Завтрак							
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	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	
Завтрак:	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338 (тутельян)
Итого:		500	9,09	15,8	64,6	438,1	24,3%
Обед:	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	
Итого:		640	27,41	23,9	85,13	665,6	36,9%
Ужин:	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	
Итого:		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	
Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,0	389 (тутельян)
Итого:		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	
Итого:		690	33,87	18,48	96,97	668,18	37%
Ужин:	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	
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	54-1г
	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	
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 пшеничная	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	
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	54-4г

	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	
	Итого:	420	23,67	17,84	68,31	545,9	30%
			68,98	50,2	233,56	1681,2	93%
	Итого за весь период:		310,57	263,24	1078,1	7958,26	
	Итого за отчетный период:		62,1	52,6	215,62	1591,6	88,4%



100.5	20.31	2.94	2.94	30	100.5	100.5
100.4	13.8	3.8	4.8	200	100.4	100.4
92.0	20.0	0.2	2.2	40	92.0	92.0
30.2	68.31	17.84	22.67	450	30.2	30.2
1081.5	232.20	20.3	68.98		1081.5	1081.5
2028.20	1078.1	202.24	210.27		2028.20	2028.20
1821.0	212.02	82.0	0.1		1821.0	1821.0

В данном документе
прошнуровано и пронумеровано

четыре (4)
(прописью)



Заведующий МБДОУ № 14 г. Снежное

Е.В. Амонская