



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №235»

Ж.Е. Ларионова

« 21 » 20 24 г.

Приказ № 165 -осн

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей 3-7 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B2B53AB65B35CEFBE098E9028773D88
Владелец: Ларионова Жанна Евгеньевна
Действителен: с 25.03.2024 до 18.06.2025

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №235»

Ж.Е. Ларионова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	175	5,228	6,61	21,507	166,848	1,895	199-1
	Бутерброд с сыром	35	3,88	6,735	9,905	116,45	0,07	3
	Чай с сахаром с молоком	180	4,35	3,75	15,184	112,921	1,95	413-1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за завтрак		400	14,218	17,175	51,516	419,719	3,915	
Обед								
	Суп "Московский" с мясом и сметаной	180	3,833	6,008	15,872	125,019	4,572	86-1
	Капуста тушеная с маслом	130	2,203	1,999	7,185	55,554	19,286	143-1
	Котлета мясная	70	15,397	13,308	9,006	214,02	1,76	299-1
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,572	0,033	15,59	65,42	0,44	394-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		605	25,175	21,808	65,843	550,513	26,058	
Полдник								
	Кпендель сахарный	60	4,737	4,966	34,195	200,746	0,26	443
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		360	10,937	10,366	53,595	355,746	12,86	
Ужин								
	Запеканка из печени с рисом	210	35,41	15,48	30,62	421,83	6,69	311-1
	Напиток из шиповника	195	0,166	0,06	9,386	37,39	17,5	538-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за ужин		450	38,746	16	58,196	549,72	24,19	
Итого за 1 день:		1815	89,076	65,349	229,15	1875,698	67,023	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	175	6,156	7,535	22,497	180,813	1,954	270-1
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,351	3,75	15,215	113,043	1,95	414-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за завтрак		400	13,587	15,23	57,457	420,906	3,904	
Обед								
	Суп - лапша на курином бульоне со сметаной	180	2,854	4,803	13,052	105,456	4,122	152-1
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	21,73	19,949	19,859	351,053	9,222	374-1
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,5	0,08	13
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за обед		635	28,994	25,442	72,291	643,509	17,424	
Полдник								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0	607-1
	Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты) с вит. "С"	180	0,022	0	12,367	49,69	0,046	531-1
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Итого за полдник		320	1,542	1,62	53,587	238,29	5,046	
Ужин								
	Запеканка из творога	200	25,244	26,173	36,531	498,577	0,63	319-1
	Чай со сгущенным молоком	200	0,08	0,017	0,016	0,458	0,03	501-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за ужин		445	28,494	26,65	54,737	589,535	0,66	
Итого за 2 день:		1800	72,617	68,942	238,072	1892,24	27,034	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная овсяная Геркулес вязкая с маслом и сахаром	175	6,348	7,532	21,131	178,024	1,895	182-1
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант) и маслом	35	1,6	4,235	16,223	108,681	0,057	101-1
	Какао на молоке с сахаром	180	4,496	3,84	15,245	114,654	1,95	508-1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за завтрак		400	13,204	15,687	57,519	424,859	3,902	
Обед								
	Суп Рассольник с мясом и сметаной	180	3,265	5,777	13,224	116,516	4,34	80-1
	Макароны отварные с маслом	130	10,656	10,405	30,164	254,509	0	297-1
	Мясной рулет с яйцом	70	14,841	10,083	7,105	213,74	1,232	312-1
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) с вит. "С"	180	0,253	0,077	16,305	68,06	0,33	531-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		605	32,185	26,802	84,988	743,325	5,902	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	535
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за полдник		350	15,25	11,8	65,2	440,5	11,2	
Ужин								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,799	2,112	4,778	42,685	3,298	427-1
	Суфле из рыбы	180	27,69	10,053	8,892	213,285	0,831	284-1
	Чай с сахаром	175	0,0525	0,013	6,993	28,3	0,03	411-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за ужин		450	31,7115	12,638	38,853	374,77	4,159	
Итого за 3 день:		1805	92,3505	66,927	246,56	1983,454	25,163	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша молочная Дружба с маслом и сахаром	175	5,761	7,731	20,438	177,243	1,895	266-1
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с вареньем	180	0,091	0,015	15,925	75,06	6	411-1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за завтрак		400	10,492	14,561	51,188	392,253	7,965	
Обед								
	Суп свекольник с мясом, сметаной	180	3,331	6,467	8,398	97,152	7,295	136-1
	Пюре из гороха	130	7,362	3,218	14,623	106,178	0	422-1
	Биточки мясные	70	15,91	13,716	9,006	219,71	1,76	299-1
	Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537-я
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		605	30,673	24,041	68,397	596,34	12,655	
Полдник								
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	608
	Кисломолочный продукт Варенец	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Итого за полдник		330	7,97	6,71	41,2	264,8	5,6	
Ужин								
	Сырники из творога	170	23,479	22,856	18,6	364,395	0,264	326
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	1,454	1,033	6,68	42,718	0,265	446
	Компот из изюма	200	0,253	0,055	15,222	62,83	0	394-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за ужин		465	28,356	24,404	58,692	560,443	0,529	
Итого за 4 день:		1800	77,491	69,716	219,477	1813,836	26,749	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная вязкая с маслом и сахаром	165	5,659	6,26	21,736	166,381	1,787	182-1
	Масло (порционно)	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6-1
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром и молоком	180	4,351	3,75	15,184	112,924	1,95	413
Итого за завтрак		400	15,41	16,905	56,665	442,755	3,807	
Обед								
	Суп "Полевой" с мясом, сметаной	180	3,28	5,914	12,016	116,297	4,122	83-1
	Картофельное пюре	110	3,225	4,495	15,858	121,185	4,878	434-1
	Запеканка из печени	90	21,676	8,051	10,43	206,07	4,219	311-1
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	3	10
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		630	32,851	19,1	74,954	620,152	19,819	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	5,929	8,843	32,549	232,129	0,26	452
	Кисломолочный продукт Снежок 2,5%	190	5,13	4,75	20,52	150,1	1,71	420
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		350	11,459	13,993	62,869	429,229	11,97	
Ужин								
	Капуста тушеная с маслом	145	2,615	2,428	8,547	66,514	22,834	143-1
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Компот из яблок	180	0,108	0,108	11,628	48,6	2,7	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		425	13,183	9,836	37,115	291,114	25,534	
Итого за 5 день:		1805	72,903	59,834	231,603	1783,25	61,13	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	165	6,615	7,31	24,299	189,882	1,95	199-1
	Бутерброд с сыром	35	3,88	6,735	9,905	116,45	0,07	3-1
	Какао на молоке с сахаром	180	4,496	3,84	15,245	114,654	1,95	508-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за завтрак		400	16,511	18,045	59,289	467,986	3,97	
Обед								
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	180	3,343	5,841	12,483	111,36	15,158	73-1
	Плов из отварной говядины	165	12,509	10,537	29,328	262,191	0,396	375-1
	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,99	4,5	0,08	13
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,572	0,033	15,59	65,42	0,44	394-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		600	19,834	16,901	76,581	533,971	16,074	
Полдник								
	Булочка школьная	60	7,926	7,882	34,399	239,996	0,26	455-1
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за полдник		360	15,226	13,382	64,999	443,996	12,86	
Ужин								
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	165	3,071	3,793	21,527	134,284	10,884	144-1
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Напиток из шиповника	180	0,17	0,07	8,703	35,031	17,5	538-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за ужин		450	14,031	11,223	48,84	354,015	28,384	
Итого за 6 день:		1810	65,602	59,551	249,709	1799,968	61,288	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом и сахаром	180	5,817	7,759	23,303	184,264	1,95	271-1
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1-1
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,351	3,75	15,218	113,052	1,95	414-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за завтрак		405	13,248	15,454	58,266	424,366	3,9	
Обед								
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	180	3,818	6,132	13,992	125,745	4,571	151-1
	Гарнир перловый	150	4,133	3,395	29,554	164,826	0	330
	Гуляш из отварной говядины	70	13,443	12,994	0	184,228	0	293
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	3	10
	Сок абрикосовый	200	1	0,2	20,2	92	4	537-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		675	26,494	23,241	83,886	669,299	11,571	
Полдник								
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	609
	Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты) с вит. "С"	180	0,014	0	11,499	46,13	0,029	531-1
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Итого за полдник		320	3,414	4,22	51,559	259,93	5,029	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	180	22,564	14,616	25,927	351,226	0,418	251-1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,015	6,998	28,353	0,03	411-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за ужин		405	25,794	15,091	51,115	470,079	0,448	
Итого за 7 день:		1805	68,95	58,006	244,826	1823,674	20,948	

Руководитель учреждения



расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом и сахаром	180	6,12	6,884	22,786	177,943	1,95	182-1
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	1,6	4,235	16,223	108,681	0,057	101-1
	Чай со сгущенным молоком	180	0,06	0,015	0,012	0,423	0,03	501-1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за завтрак		405	8,54	11,214	43,941	310,547	2,037	
Обед								
	Суп гороховый с мясом и сметаной	180	5,579	5,922	16,601	135,955	4,572	87-1
	Пюре из свеклы (с маслом)	130	2,311	2,482	12,883	84,226	12,552	342-1
	Тефтели мясные (1-й вариант) из говядины	70	14,464	12,708	8,84	227,706	1,05	300-1
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) с вит. "С"	180	0,253	0,077	16,305	68,06	0,33	531-1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		605	25,777	21,649	72,819	606,447	18,504	
Полдник								
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	608
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	535
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		330	12,17	8,21	39,3	292,8	11,2	
Ужин								
	Пюре картофельное	140	4,912	4,435	21,265	176,185	7,588	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	23,608	4,912	8,032	168,58	0,25	271-1
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,038	0	13,565	54,368	0,042	517-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за ужин		465	31,728	9,807	61,052	489,633	7,88	
Итого за 8 день:		1805	78,215	50,88	217,112	1699,427	39,621	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Лапша молочная с маслом и сахаром	180	5,823	6,683	22,029	170,471	0,975	100-1
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с сахаром и молоком	175	4,23	3,645	14,762	109,787	1,896	413
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за завтрак		400	14,693	17,143	51,616	420,208	2,941	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	180	5,412	3,462	13,014	102,704	3,69	95-1
	Гарнир гречневый	130	5,588	4,385	25,232	161,739	0	330-1
	Котлета мясная из говядины	70	15,397	13,308	9,006	214,02	1,76	299-1
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	12,92	54	3	390
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		605	29,687	21,735	78,362	622,963	8,45	
Полдник								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0	607-1
	Кисломолочный продукт Варенец	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за полдник		340	8,42	6,82	60,32	344	10,6	
Ужин								
	Рагу из овощей	160	3,282	2,76	16,616	106,924	17,852	148-1
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Напиток и шиповника	190	0,162	0,066	9,145	36,432	16,625	538-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Итого за ужин		455	14,234	10,186	44,371	328,056	34,477	
Итого за 9 день:		1800	67,034	55,884	234,669	1715,227	56,468	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная овсяная вязкая с сахаром и маслом	165	5,986	7,102	19,922	167,851	1,787	182-1
	Масло (порционно)	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	79,68	94	0	114
	Какао с молоком	180	4,496	3,84	15,245	114,654	1,95	508-1
		400	15,882	17,837	114,912	445,955	3,807	
Итого за завтрак								
Обед								
	Борщ со сметаной, мясом	180	3,523	5,747	12,261	111,521	13,447	63)-1
	Макаронные изделия отварные	130	4,86	3,119	30,068	155,948	0	297-1
	Гуляш из говядины	70	12,183	9,881	5,978	164,493	1,037	373-1
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
		625	24,736	19,407	86,697	614,462	18,484	
Итого за обед								
Полдник								
	Булочка домашняя	60	5,929	8,843	32,549	232,129	0,26	583-1
	Кисломолочный продукт Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
		360	11,729	14,243	63,949	437,129	12,06	
Итого за полдник								
Ужин								
	Пюре из овощей	140	3,339	4,109	15,46	112,14	4,853	348
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Компот из изюма	180	0,227	0,049	13,699	56,547	0	394-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
		425	14,356	11,518	47,769	353,387	4,853	
Итого за ужин								
Итого за 10 день:		1810	66,703	63,005	313,327	1850,933	39,204	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	750,94	618,09	2424,51	18237,71	424,63
Среднее значение за период	75,09	61,81	242,45	1823,77	42,46
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,47%	30,50%	53,18%		