

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «Красноорловский д/с «Берёзка»
от 10.01.2022г. №9

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

МБДОУ «Красноорловский д/с «Берёзка»

на 2022 год

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая пшениная с сахаром и маслом	160	3,46	4,57	24,7	154	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	ИТОГО за завтрак	350	9,06	14,84	52,28	379	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	4
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	5
	Суп картофельный с крупой	150	1,12	1,57	8,74	54,45	6
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов + витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	550	25,27	16,89	66,23	518,61	
Полдник	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89	10
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	11
	ИТОГО за полдник	175	4,47	5,46	24,79	166	
Ужин	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,76	87,14	14
	ИТОГО за ужин	330	16,64	16,4	53,41	423,64	
ИТОГО за день 1		1555	56,19	53,59	211,86	1551,25	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	75	13,32	9,07	14,22	190,5	15
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	17
	ИТОГО за завтрак	280	18,99	12,06	46,51	369,72	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	18
Обед	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	19
	Рассольник на мясном бульоне	180	2	5,28	9,98	116,34	20
	Рыба запеченная	60	6,87	3,52	1,49	65	21
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	22
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов+витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	600	15,63	23,05	80,54	612,94	
Полдник	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	23
	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	24
	ИТОГО за полдник	160	5,56	6,44	20,48	166	
Ужин	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,6	22,83	113,74	25
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	26
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,17	27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за ужин	365	23,52	3,74	46,08	312,41	
ИТОГО за день 2		1505	64,1	45,69	203,41	1505,07	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша жидкая манная с сахаром и маслом	160	2,4	3,82	21,04	128	29
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	2
	ИТОГО за завтрак	350	8	14,09	48,62	353	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	4
Обед	Борщ с мясом	180	7,1	5,28	9,98	116,36	30
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	31
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов+витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	520	28,47	20,24	66,14	560,96	
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	4,8	3,69	20,98	156,3	33
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	11
	ИТОГО за полдник	210	7,45	6,02	32,29	233,3	
Ужин	Кулеш с мясом (перловый)	150	18,2	7,11	17,17	205,5	33
	Икра свекольная	40	0,87	1,83	4,32	37,48	19
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,76	87,14	14
	ИТОГО за ужин	370	22,37	9,18	58,01	400,62	
ИТОГО за день 3		1600	67,04	49,53	220,21	1611,88	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша кукурузная	154	4,67	4,86	20,94	146	34
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	17
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	35
	ИТОГО за завтрак	354	11,78	17,36	46,19	388	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	18
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	36,84	36
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	37
	Суфле из рыбы	65	9,7	4,63	2,44	90	38
	Картофель отварной	110	0,76	1,15	6,13	37,96	39
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов + витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	605	15,62	22	59,67	498,87	
Полдник	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	40
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	24
	ИТОГО за полдник	180	5,19	5,8	29,2	194,7	
Ужин	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	41
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за ужин	390	21,53	13,84	35,64	353,5	
ИТОГО за день 4		1629	54,52	59,4	180,5	1479,07	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	42
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	35
	ИТОГО за завтрак	265	13,65	24,26	28,68	388	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	4
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	5
	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	43
	Плов из мяса птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	44
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов + витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	580	19,48	25,86	75,2	610,66	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	45
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за полдник	210	3,49	1,41	40,32	187,6	
Ужин	Кулеш с мясом (гречневый)	150	18,38	7,2	12,87	205,8	46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,76	87,14	14
	ИТОГО за ужин	330	21,68	7,44	49,39	363,44	
ИТОГО за день 5		1535	59,05	58,97	208,74	1613,7	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,84	4,96	24,45	157,59	47
	Кофейный напиток с мол	150	2,34	2	10,63	70	17
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	ИТОГО за завтрак	344	8,63	14,51	49,7	363,59	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	18
Обед	Икра морковная	40	0,87	1,83	4,32	37,48	19
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	48
	Гуляш из говядины (птицы)	100	18,56	20,72	5,77	283,79	49
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,6	22,83	113,74	25
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов + витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	640	28,3	33,82	79,46	735,64	
Полдник	Булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	13,47	75	50
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за полдник	175	1,99	1,54	20,46	103	
Ужин	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	51
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,17	27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Кисель из концентрата пл	150	1,02	0	21,76	87,14	14
	ИТОГО за ужин	315	14,08	7,68	52,76	332,81	
ИТОГО за день 6		1574	53,4	57,95	212,18	1579,04	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,64	18,05	27,95	380	15
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	16
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	2
	ИТОГО за завтрак	345	32,36	21,68	57,65	554,72	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	4
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,56	2,03	3,6	34,96	19
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	53
	Рыба тушеная с овощами	70	6,6	3,47	30,32	70,88	53
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,22	3,18	23,23	134,64	55
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов+витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	610	14,7	21,31	100,84	545,41	
Полдник	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	40
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	24
	ИТОГО за полдник	180	5,19	5,8	29,2	194,7	
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за ужин	330	5,91	6,35	41,11	245,5	
	ИТОГО за день 7	1615	58,91	55,14	243,95	1604,33	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными	150	4,39	4,36	14,99	116,25	56
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	17
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	35
	ИТОГО за завтрак	350	11,5	16,86	40,24	358,25	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	18
Обед	Щи из свежей капусты с	200	1,67	5,06	8,51	86,26	58
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	59
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	60
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов + витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	555	17,07	25,53	72,32	567,29	
Полдник	Коржик молочный	60	4,1	7,5	40,7	246,86	61
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за полдник	210	4,14	7,51	47,69	274,86	
Ужин	Суфле куриное с рисом	65	9,47	9,02	2,52	129	62
	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	19
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Кисель из концентрата плодового ил	150	1,02	0	21,76	87,14	14
	ИТОГО за ужин	305	14,08	12,01	45,56	342,86	
ИТОГО за день 8		1520	47,19	62,31	215,61	1587,26	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	2
	ИТОГО за завтрак	330	10,09	8,75	48,5	310,25	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	4
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	64
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	65
	Рыба, запеченная в омлете	60	7,49	4,3	5,84	92	66
	Картофель отварной	110	0,76	1,15	6,13	37,96	39
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов+витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	605	13,81	19,09	67,4	492,83	
Полдник	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	23
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	24
	ИТОГО за полдник	170	5,85	6,76	20,88	171,9	
Ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	125	6,34	7,2	22,68	281,1	67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за ужин	305	8,66	7,45	44,43	379,6	
ИТОГО за день 9		1560	39,16	42,05	196,36	1418,58	

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша жидкая овсяная (Геркулес) с сахаром и маслом	160	2,85	5,01	19,23	133	47
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	17
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
	ИТОГО за завтрак	350	7,64	14,56	44,48	339	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	18
Обед	Икра свекольная	40	0,87	1,83	4,32	37,48	19
	Суп - уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	69
	Запеканка картофельная с печенью	100	7,73	4,83	15,71	137	70
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	8
	Компот из сушеных фруктов + витамин С	150	0,33	0,01	21,03	85,6	9
	ИТОГО за обед	530	15,62	19,42	75,92	508,88	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	85	6,24	8,1	34,31	234	71
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28
	ИТОГО за полдник	235	6,28	8,11	41,3	262	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13
	Кисель из концентрата плодово	150	1,02	0	21,76	87,14	14
	ИТОГО за ужин	330	6,59	10,25	59,23	375,64	
ИТОГО за день 10		1545	36,53	52,74	230,73	1529,52	

Ведомость контроля за рационом питания
 Режим питания: пятиразовое
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Завтрак	350	350	280	350	354	265	344	345	350	330	350	331,8	
2	Второй завтрак	100	150	100	150	100	150	100	150	100	150	100	125	
3	Обед	450	550	600	520	605	580	640	610	555	605	530	579,5	
4	Полдник	200	175	160	210	180	210	175	180	210	170	235	190,5	
5	Ужин	400	330	365	370	390	330	315	330	305	305	330	337	
		1500	1555	1505	1600	1629	1535	1574	1615	1520	1560	1545	1563,8	4,25

104,2533

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: пятиразовое

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Завтрак	400	390	400	440	450	330	435	400	430	420	440	413,5	
2	Второй за	100	150	100	150	100	150	100	150	100	150	100	125	
3	Обед	600	640	680	610	705	690	680	680	650	680	640	665,5	
4	Полдник	250	230	175	250	180	260	230	180	250	175	265	219,5	
5	Ужин	450	420	460	430	500	420	410	420	365	390	420	423,5	
		1800	1830	1815	1880	1935	1850	1855	1830	1795	1815	1865	1847	2,61% 102,6111