

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №282»

Утверждено индивидуальным
Приказом И.О. Заведующего
МАДОУ «Детский сад №282»

О.Д. Ожерелова
№ 185-02/1 от 30.08.20 г



Основное организованное меню приготавливаемых блюд
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №282»

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения
 О.Д. Ожередова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130	5,76	5,98	26,35	182,35	1,34	182
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	чай с сахаром и шиповником	150	0,1	0,03	4,48	19,53	15,02	392
Завтрак2								
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	30	0,88	0,06	1,85	11,4	2,85	10
	Суп с рыбными консервами	150	4,99	2,91	13,02	96,12	4,73	87
	Котлета из говядины	50	10,43	9,19	5,47	144,14	0,98	299
	Гарнир перловый	110	3,3	2,57	23,64	130,57	0	330
	Соус томатный	8	0,32	0,82	1,75	15,94	1,52	366
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	20,8	80	3,2	399
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Молоко кипяченое	160	4,64	4	7,68	86,4	2,08	400
Ужин								
	Овощное рагу	200	2,82	8,11	16,47	151,34	36,84	137
	Рисо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Чай с молоком	150	1,07	0,89	7,69	43,28	0,48	394
Итого за 1 день.		1481	51,54	49,2	194,74	1421,74	69,1	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения
 О.Д. Ожередова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	100	13,1	6,35	15,86	181,66	0,21	289
	Варенье	8	0,05	0,01	5,83	22,72	3,2	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,59	2,23	9,57	69,31	1,16	414
	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	118
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	30	0,3	0,03	1,61	9,46	0,71	427
	Суп свекольный с куриным мясом и сметаной	150	4,19	5,15	10,87	107,17	7,62	136
	Бигус с говядиной	160	13,18	15,87	5,59	225,21	11,65	371
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,02	0	9,44	37,94	0,27	376
Полдник								
	Сдоба Гребешок	50	4,43	4,17	30,89	179,12	0,23	449
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
Ужин								
	Плов из риса с курагой	160	4,04	5,16	48,03	254,8	0,51	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,3	25,52	0,03	392
Итого за 2 день.		1463	53,52	47,59	209,99	1507,96	33,94	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 расшифровка подлики

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	130	4,03	4,29	24,62	153,28	0,85	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (гор.дырами)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Какао с молоком	150	3,63	3,04	10,79	86,03	1,46	397
	Дюгло	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	386
Завтрак2								
Обед								
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	49
	Суп Полевой с куриным мясом и сметаной	150	4,92	5,29	13,64	115,34	4,81	86
	Запеканка картофельная с говяжьим сердцем	150	11,13	4,49	19,03	169,58	3,31	291
	Соус сметанный	15	0,18	0,52	0,76	8,93	0,004	451
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из изюма с вит. С	150	0,21	0,04	12,66	52,22	0	376
Полдник								
	Пирожок с капустой	50	4,64	4,95	25,55	165,72	6,44	
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	19,5	75	3	418
Ужин								
	Биточки рыбные запеченные	60	10,3	1,29	4,12	66,89	0,2	271
	Свекольная икра	130	2,45	3,78	15,63	106,41	16,72	
	Дюло	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с молоком	150	1,07	0,89	7,69	43,28	0,48	394
Итого за 3 день.		1538	58,01	40,58	204,82	1415,35	47,334	

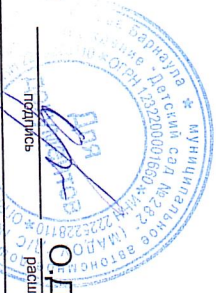
УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



Подпись
 О.Д. Ожередова
 Расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша Дружба	130	3,29	7,54	15,46	142,82	0,86	266
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,25	9,6	69,71	1,17	395
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	386
Завтрак2								
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами	30	0,43	3,04	1,33	34,6	7,65	3
	Суп с макаронными изделиями с куриным мясом	150	4,79	5,71	10,65	110,14	4,5	152
	Жаркое по-домашнему	160	12,84	10,2	0	206,78	0	276
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	150	0,05	0	19,26	77,39	0,05	517
Полдник								
	Сдоба Венская	50	4,43	4,17	30,89	179,12	0,23	449
	Кефир	160	4,8	4	0	94,4	1,12	401
	Раженка	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Ужин								
	Палочки из творога	100	14,03	12,42	19,65	248,38	0,18	326
	Соус молочный сладкий	15	0,55	1,11	3,44	26,03	0,2	369
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с лимоном	160	0,08	0,02	6,52	27,23	1,62	393
Итого за 4 день.		1590	60,06	59,32	173,32	1579,55	25,06	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 подписис
 Расшифровка подписис

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,67	5,54	19,1	145,32	1,43	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	397
	Какао с молоком	150	3,63	3,04	10,79	86,03	1,46	
Завтрак2								
Обед	Овощи отварные (морковь)	30	0,3	0,03	1,61	9,46	0,71	427
	Суп гороховый со сметаной и ржаными гречками	130	7,03	6,25	18,37	158,7	11,4	81
	Голубцы пенивые из говядины	130	16,34	13,43	10,56	229,39	44,5	298
	Маринад овощной с томатом	40	0,44	1,03	2,22	20,35	2,95	348
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Полдник							
	Пирожок	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	20,8	80	3,2	399
	Ужин							
Омлет натуральный	120	10,86	14,43	2,4	182,5	0,24	229	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	392	
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,3	25,52	0,03		
Итого за 5 день.		1355	51,93	49,79	168,82	1329,87	68,92	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 подписи
 радиодиффракция подписки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	160	6,12	4,07	37,88	197,58	0	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	чай с сахаром и шиповником	150	0,1	0,03	4,48	19,53	15,02	392
Завтрак2								
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,41	25,29	9,74	21
	Суп из сборных овощей на овощном бульоне со сметаной	150	1,23	3,71	7,67	66,14	7,62	72
	Гуляш из говядины	50	12,67	12,86	3,8	182,66	1,32	373
	Гарнир гречневый	110	6,5	4,52	29,35	182,98	0	330
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,02	0	9,44	37,94	0,27	376
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	401
Ужин								
	Котлета рыбная	50	10,59	1,43	3,72	71,57	0,23	351
	Картофельное пюре	110	2,76	4,16	18,15	121,43	21,19	321
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Какао с молоком	150	3,63	3,04	10,79	86,03	1,46	397
Итого за 6 день.		1403	62,89	50,02	198,2	1491,02	57,81	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	130	2,51	4,26	7,01	76,66	1,13	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,25	9,6	69,71	1,17	395
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	386
Завтрак2								
Обед	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	49
	Щи из свежей капусты с куриным мясом и сметаной	150	4,64	6,3	9,88	111,6	12,25	73
	Зразы из говядины с яйцом	60	10,96	7,21	3,37	128,91	0,34	326
	Пюре из гороха	110	10,09	3,94	19,97	141,79	0	422
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	150	0,05	0	19,26	77,39	0,05	517
Полдник								
	Булочка школьная	50	4,36	2,58	28,15	153,51	0,23	455
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	20,8	80	3,2	399
Ужин								
	Сырники из творога	130	19,07	10,96	24,89	276,24	0,25	245
	соус молочный сладкий	15	0,55	1,11	3,44	26,03	0,2	351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с молоком	150	1,07	0,89	7,69	43,28	0,48	394
Итого за 7 день.		1460	64,47	44,55	204,61	1465,87	29,3	

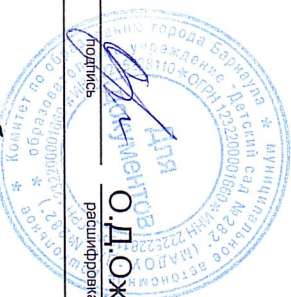
УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша "Г еркулес" молочная с маслом	150	4,12	5,71	15,53	130,59	1,17	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (торциями)	8	1,86	2,36	0	29,12	0,06	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Какао с молоком	150	3,63	3,04	10,79	86,03	1,46	397
	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	118
Завтрак2								
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,41	25,29	9,74	21
	Суп картофельный с фасолью и куриным мясом со сметаной	150	5,33	6,36	12,37	124,42	4,77	87
	Печень говяжья по-строгановски	60	11,17	4,44	3,44	99,77	5,47	403
	Макаронные изделия(гарнир)	110	4,2	0,57	26,07	117,72	0	218
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из изюма с вит. С	150	0,21	0,04	12,66	52,22	0	376
Полдник								
	Булочка с повидлом	60	4,11	4,08	36,27	196,58	0,26	453
	Кефир	160	4,8	4	0	94,4	1,12	401
Ужин								
	Рыба запеченная в омлете	160	31,66	15,89	6,74	295,73	1,14	247
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с лимоном	160	0,08	0,02	6,52	27,23	1,62	393
Итого за 8 день.		1523	79,11	52,89	182,6	1555,65	33,81	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения
 О.Д. Ожередова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	110	14,1	8,76	12,95	191,91	0,31	251
	Варенье	8	0,05	0,01	5,83	22,72	3,2	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,25	9,6	69,71	1,17	395
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	386
Завтрак2								
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	30	0,88	0,06	1,85	11,4	2,85	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	130	3,05	4,32	12,52	93,81	3,8	76
	Фрикадельки из кур	50	7,79	5,16	3,78	90,82	0,07	415
	Картофельное пюре	110	2,76	4,16	18,15	121,43	21,19	321
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	150	0,05	0	19,26	77,39	0,05	517
Полдник								
	Булочка домашняя	50	4,18	2,34	27,52	148,1	0,17	469
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
Ужин								
	Суфле из печени	60	10,61	5,23	10,59	132,46	17,61	
	Овощное рагу	130	2,69	3,91	17,12	115,19	20,21	137
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,3	25,52	0,03	392
Итого за 9 день.		1483	60,39	44,82	211,47	1495,51	79,01	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения
 О.Д. Ожередова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,01	5,04	18,7	138,88	0,78	93
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Какао с молоком	150	3,63	3,04	10,79	86,03	1,46	397
	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	118
Завтрак2								
Обед								
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	49
	Плов из говядины	160	12,25	13,92	23,75	287,85	1,06	
	Борщ со сметаной	150	4,4	3,94	12,09	102,38	28,73	56
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	20,8	80	3,2	399
Полдник								
	Вафля	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	
	Варенец	160	4,48	5,12	6,72	91,2	0	401
Ужин								
	Картофель запеченный в молоке и сметане	200	5,19	8,78	20,6	207,71	22,78	319
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из свеж. яблок с вит. С	170	0,14	0,14	13,51	56,68	3,4	390
Итого за 10 день.		1555	44,22	45,69	192,97	1402,28	71,41	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



Подпись

О.Д. Ожередова
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
Итого за весь период			586,14	484,45	1941,54	14664,8	515,694	
Среднее значение за период			58,61	48,45	194,15	1466,48	51,57	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калп-ти			16,2	30,13	53,67			