


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №282»

Утверждено сад №282
Приказом и.о. Заведующего
МАДОУ «Детский сад №282»
 О.Д. Ожередова
№ 185-ин от 30.08.20 г.

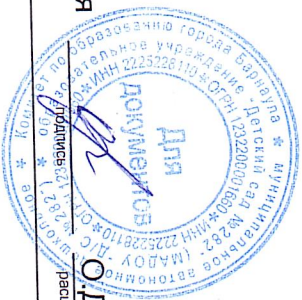


**Основное организованное меню приготавливаемых блюд
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

«Детский сад №282»

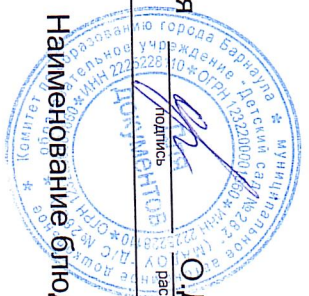
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ
 И.О. 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	150	6,65	6,9	30,41	210,46	1,55	182
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	чай с сахаром и шиповником	180	0,12	0,04	5,37	23,45	18,03	392
Завтрак2								
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,47	0,1	3,09	19	4,75	10
	Суп с рыбными консервами	180	5,99	3,49	15,63	115,35	5,67	87
	Котлета из говядины	70	14,6	12,86	7,66	201,71	1,38	299
	Гарнир перловый	130	3,91	3,04	27,94	154,35	0	330
	Соус томатный	10	0,4	1,03	2,19	19,92	1,9	366
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	114
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	400
Ужин								
	Овощное рагу	220	3,1	8,92	18,12	166,53	40,52	137
	Рйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Чай с молоком	180	1,28	1,07	9,23	51,95	0,58	394
Итого за 1 день.		1762	64,39	59,95	244,4	1767,3	80,4	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения
 О.Д. Ожередова



Наименование блюда

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры	
		Б	Ж	У				
День 2								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	140	18,34	8,9	22,2	254,33	0,3	289
	Варенье	12	0,07	0,01	8,75	34,08	4,8	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,68	11,48	83,17	1,39	414
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Суп свекольный с куринным мясом и сметаной	180	5,03	6,18	13,04	128,61	9,15	136
	Бигус с говядиной	200	16,47	19,83	6,99	281,51	14,56	371
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,02	0	11,33	45,52	0,32	376
Полдник								
	Сдоба Г ребешок	70	6,2	5,84	43,25	250,77	0,33	449
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
Ужин								
	Плов из риса с курагой	180	4,54	5,8	54,04	286,65	0,58	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	7	28,35	0,03	392
Итого за 2 день.		1807	69,11	59,03	267,7	1912,11	44,26	

УТВЕРЖДАЮ
ИО Руководитель учреждения

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 3								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	4,95	28,4	176,86	0,98	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Какао с молоком	180	4,35	3,64	12,95	103,24	1,76	397
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	386
Завтрак2								
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	49
	Суп Полевой с куринным мясом и сметаной	180	5,91	6,35	16,37	138,41	5,78	86
	Запеканка картофельная с говяжьим сердцем	180	13,36	5,39	22,84	203,5	3,97	291
	Соус сметанный	15	0,18	0,52	0,76	8,93	0,004	451
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	376
	Компот из изюма с вит.С	180	0,25	0,05	15,19	62,67	0	
Полдник								
	Пирожок с капустой	70	6,49	6,94	35,77	232,01	9,02	
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	418
Ужин								
	Биточки рыбные запеченные	80	13,73	1,72	5,49	89,19	0,27	271
	Свекольная икра	160	3,02	4,65	19,24	130,97	20,58	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с молоком	180	1,28	1,07	9,23	51,95	0,58	394
Итого за 3 день.		1877	71,88	48,79	255,23	1745,91	60,624	

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 4								
Завтрак	Каша Дружба	150	3,8	8,7	17,84	164,8	0,99	266
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	395
	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,7	11,52	83,66	1,4	386
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Завтрак2								
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами	50	0,71	5,07	2,22	57,67	12,75	3
	Султ с макаронными изделиями с куринным мясом	200	6,39	7,61	14,19	146,85	6	152
	Жаркое по-домашнему	200	16,05	12,74	0	258,48	0	276
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	517
	Кисель из варенья	180	0,06	0	23,11	92,87	0,06	
Полдник								
	Сдоба Венская	70	6,2	5,84	43,25	250,77	0,33	449
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	401
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Палочки из творога	150	21,05	18,64	29,47	372,57	0,26	326
	Соус молочный сладкий	15	0,55	1,11	3,44	26,03	0,2	369
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	393
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	7,33	30,64	1,83	
Итого за 4 день.		1960	78,53	76,61	226,45	2044,19	34,62	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



С.Д. Ожерелдова
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	5,61	6,65	22,93	174,37	1,71	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Какао с молоком	180	4,35	3,64	12,95	103,24	1,76	397
Завтрак2								
Обед	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Суп гороховый со сметаной и ржаными гречками	180	9,73	8,65	25,43	219,74	15,78	81
	Голубцы ленивые из говядины	160	20,11	16,54	13	282,41	54,77	298
	Маринад овощной с томатом	50	0,55	1,29	2,77	25,44	3,69	348
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
Полдник								
	Пирожок	60	3,54	2,82	45	219,6	0	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
Ужин								
	Омлет натуральный	160	14,48	19,24	3,2	243,26	0,32	229
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	392
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	7	28,35	0,03	
Итого за 5 день.		1695	68,16	63,8	230,87	1770,27	86,44	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководитель учреждения

О.Д. Ожередова
 расшифрована подписи



Наименование блюда

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры	
		Б	Ж	У				
День 6								
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	180	6,89	4,57	42,61	222,23	0	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	чай с сахаром и шиповником	180	0,12	0,04	5,37	23,45	18,03	392
Завтрак2								
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,01	42,14	16,23	21
	Суп из сборных овощей на овощном бульоне со сметаной	180	1,48	4,45	9,21	79,37	9,15	72
	Гуляш из говядины	80	20,28	20,56	6,08	292,17	2,12	373
	Гарнир гречневый	130	7,68	5,34	34,68	216,25	0	330
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,02	0	11,33	45,52	0,32	376
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	401
Ужин								
	Котлета рыбная	70	14,82	2,01	5,21	100,28	0,32	351
	Картофельное пюре	130	3,27	4,91	21,45	143,51	25,04	321
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Какао с молоком	180	4,35	3,64	12,95	103,24	1,76	397
Итого за 6 день.		1732	84,28	67,04	251,64	1945,14	74,13	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 Подпись
 расшифровка подписи

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	150	2,9	4,91	8,08	88,41	1,3	168	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,7	11,52	83,66	1,4	395	
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	386	
Завтрак2									
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	49	
	Щи из свежей капусты с куриным мясом и сметаной	180	5,56	7,57	11,86	133,92	14,7	73	
	Зразы из говядины с яйцом	80	14,61	9,61	4,49	171,95	0,46	326	
	Пюре из гороха	130	11,92	4,65	23,6	167,57	0	422	
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115	
	Кисель из варенья	180	0,06	0	23,11	92,87	0,06	517	
	Полдник								
		Булочка школьная	70	6,1	3,61	39,42	214,91	0,32	455
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399	
Ужин	Сырники из творога	150	22,01	12,64	28,72	318,74	0,29	245	
	соус молочный сладкий	15	0,55	1,11	3,44	26,03	0,2	351	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115	
	Чай с молоком	180	1,28	1,07	9,23	51,95	0,58	394	
Итого за 7 день.		1765	78,92	53,24	252,18	1791,71	36,91		

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения

О.Д. Ожередова
 расшифровка подписи

Наименование блюда

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
	180	4,94	6,86	18,63	156,71	1,4	168
		0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	5	2,78	3,54	0	43,68	0,08	7
	12	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	25	4,35	3,64	12,95	103,24	1,76	397
	180	0,4	0,4	9,8	47	10	118
	100						
Завтрак2							
Обед							
	50	0,7	2,54	4,01	42,14	16,23	21
	180	6,4	7,63	14,84	149,31	5,73	87
	80	14,9	5,93	4,59	133,03	7,29	403
	130	4,96	0,68	30,81	139,18	0	218
	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	180	0,25	0,05	15,19	62,67	0	376
Полдник							
	80	5,48	5,44	48,35	262,12	0,35	453
	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	401
Ужин							
	190	37,6	18,87	8,01	351,24	1,36	247
	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	180	0,09	0,02	7,33	30,64	1,83	393
Итого за 8 день.	1852	97,39	64,88	229,75	1929,56	47,29	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 расшифрована подписки

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	140	17,94	11,14	16,48	244,26	0,4	251
	Варенье	12	0,07	0,01	8,75	34,08	4,8	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,7	11,52	83,66	1,4	395
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	386
Завтрак2								
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	50	1,47	0,1	3,09	19	4,75	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	4,22	5,98	17,34	129,88	5,26	76
	Фрикадельки из кур	70	10,91	7,23	5,29	127,17	0,1	415
	Картофельное пюре	130	3,27	4,91	21,45	143,51	25,04	321
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	180	0,06	0	23,11	92,87	0,06	517
Полдник								
	Булочка домашняя	70	5,85	3,28	38,55	207,47	0,24	469
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
Ужин								
	Суфле из печени	80	14,15	6,97	14,12	176,61	23,48	
	Овощное рагу	170	3,52	5,11	22,38	150,61	26,43	137
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	7	28,35	0,03	392
Итого за 9 день.		1862	79,01	57,09	272,58	1924,37	102,61	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководителя учреждения



О.Д. Ожередова
 руководитель подписки

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	200	5,56	5,6	20,78	154,31	0,87	93
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Какао с молоком	180	4,35	3,64	12,95	103,24	1,76	397
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Завтрак2								
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	49
	Плов из говядины	180	13,78	15,66	26,72	323,84	1,19	
	Борщ со сметаной	200	5,87	5,26	16,12	136,51	38,3	56
	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
Полдник								
	Вафля	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Варенец	180	5,04	5,76	7,56	102,6	0	401
Ужин								
	Картофель запеченный в молоке и сметане	220	5,71	9,66	22,66	228,54	25,06	319
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	390
	Компот из свеж. яблок с вит. С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	3,6	
Итого за 10 день.		1855	53,07	52,82	251,9	1744,2	89,38	

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Руководитель учреждения



Подпись: О.Д. Ожередова
 расц.ф.прож.ка подпись

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		744,74	603,25	2482,7	18574,76	656,664	
Среднее значение за период		74,47	60,33	248,27	1857,48	65,67	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		16,24	29,6	54,15			