



Утверждаю
Заведующий МАДОУ МО «СГО» -
детский сад №9 «Улыбка»
 Шуряшкина С.А.
Приказ № 19 от 11.03.2021



Основное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
посещающих МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9
«Улыбка»
с 10,5 часовым пребыванием
на зимне – весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 1 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,25	261,59	0,16	206
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон «Краснодарский»	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	-
ИТОГО		390	24,57	15,78	56,94	397,64	5,56	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,88	115,2	11,25	62
	Картофельное пюре	120	2,45	3,4	1,36	109,8	14,53	321
	Котлеты рыбные	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	402
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		590	20,6	11,87	47,96	442,68	28,14	
Полдник	Суп молочный пшеничный	120	2,89	3,05	10,1	79,44	0,55	94
	Булочка домашняя	80	5,82	1,02	43,14	286,4	0	469
	Кисель из сока	150	0,42	0	22,65	92,7	0,83	382
ИТОГО		350	9,13	4,07	75,89	458,54	1,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430	54,71	31,8	193,89	1353,86	35,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 2 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,22	130
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		390	12,44	13,1	57,93	399,19	1,66	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,28	4
	Суп картофельный с мучными клецками	180	1,48	2,23	9,1	62,3	4,14	85
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,77	304,0	0,42	304
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,1	52,1	30	127
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		560	20,06	18,8	61,07	493,1	37,84	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,54	280,8	0,85	238
	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	3586
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Печенье/вафли	30	3	4,72	29,96	166,84	-	
ИТОГО		370	27,95	19,86	96,32	597,47	7,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1415	60,86	51,84	228,42	1544,76	46,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 3 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,81	68
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
ИТОГО		400	12,26	21,25	57,68	467,65	7,43	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
	Суп гороховый вегетарианский с гренками	180/40	5,12	0,43	14,51	91,69	3,83	37
	Биточки рыбные	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	402
	Картофельное пюре	60	1,22	1,92	8,18	54,9	7,27	321
	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	10,3	336
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		600	18,00	8,62	70,00	417,55	22,49	
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным (повидлом)	120/40	12,16	12,39	72,48	448,8	1,24	236
	Чай с лимоном	150	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
ИТОГО		310	12,24	12,39	82,83	489,3	2,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1405	42,91	42,34	223,61	1429,5	31,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 4 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,69	7,2	32,9	217,44	0,49	186
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Пряник\Печенье\Вафли	30	1,92	1,12	31,08	134,32	0	
ИТОГО		390	12,39	11,58	79,53	458,55	1,93	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,1	61,02	13,3	67
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	67
	Птица тушеная в сметанном соусе	70	8,24	7,55	2,05	109,08	0	301
	Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120	133
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		570	18,02	18,26	59,9	487,63	136,15	
Полдник	Вареники ленивые	120	13,6	14,3	13,98	238,2	0,04	156
	Кефир, ряженка,	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		300	20,58	19,07	37,97	404,9	1,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360	51,13	48,99	190,5	1406,08	139,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 5 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	4,5	7,38	27,27	193,5	0,2	131
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с сыром	42	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		402	13,61	14,45	62,53	432,77	6,85	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,44	76
	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21	5,62	59
	Котлеты, биточки рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		580	18,2	17,71	65,4	495,74	11,79	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,49	14,43	1,44	166,07	0,13	215
	Свекла, тушенная в сметане	75	1,22	0,97	7,8	44,78	0,86	340
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	382
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		340	12,09	16,57	42,38	371,55	3,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1417	44,31	48,81	183,41	1355,06	22,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 6 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0	67
	Яйцо	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		410	26,29	14,85	81,1	492,06	5,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	33
	Суп картофельный с крупой	180	1,89	1,89	13,95	81	5,04	40
	Котлеты, биточки рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,39	3,37	21,09	132,38	0	205
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		630	20,9	17,72	81,37	566,14	8,62	
Полдник	Овощи тушеные	120	4,08	6,84	16,8	148,8	22,8	338
	Кисель из сока	150	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		300	7,21	7,91	61,97	351,74	23,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1440	54,81	40,56	237,54	1464,94	37,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 7 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,22	135
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон с сыром	42	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		402	14,8	14,61	55,85	415,95	1,69	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Огурец соленый порционный	30	0,24	0	0,51	3,9	1,5	-
	Свекольник со сметаной	180	1,44	3,73	10,67	81,59	5	55
	Запеканка картофельная с мясом	160	8,91	6,59	20,43	177	2,85	Ф00468
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Компот из сухофруктов	120	0,78	-	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		570	13,91	12,7	64,18	424,91	9,97	
Полдник	Блины заварные	120	5,6	3,01	43,02	222,54	0	447
	Чай с лимоном	180	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
		300	5,68	3,01	53,37	263,04	0,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1367	34,8	30,4	186,5	1158,9	12,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 8 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	6,34	6,84	33,12	221,04	0,45	176
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО		400	12,91	18,93	67,09	487,85	7,07	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,28	4
	Суп с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,2	8,06	83
	Рис отварной с маслом	120	3,0	0,43	30,59	168	0	315
	Печень по-строгановски	70	17,03	11,55	1,98	180,25	7,64	95
	Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120	133
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		590	27,64	17,61	67,58	576,97	138,98	
Полдник	Биточки рыбные	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	402
	Винегрет овощной	100	1,61	5,19	8,4	91,51	11	2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		380	23,06	11,78	44,08	308,56	16,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1465	64,02	48,4	191,85	1428,38	162,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 9 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	70
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		390	12,49	13,66	56,81	400,94	2,25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,13	0,49	13,07	77,08	2,4	36
	Голубцы ленивые	160	11,69	11,71	14,94	213,14	37,02	94
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,1	52,1	30	127
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		500	16,95	12,64	51,83	421,52	70,4	
Полдник	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,9	217,6	0,32	81
	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	3586
	Йогурт питьевой (ацидолакт, кефир)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
	Батон	30	3	1,16	20,56	104,8	-	
ИТОГО		340	23,9	15,8	64,58	502,88	2,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1330	53,75	42,18	186,32	1380,34	75,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 10 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	5,4	7,38	26,37	193,5	0,198	132
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с сыром	42	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		402	14,51	14,45	61,63	432,77	6,848	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Помидор свежий порционный/ Огурец соленый порционный	30	0,09	0	0,33	2,16	2,25	
	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,29	94,89	5,31	43
	Картофельное пюре	60	1,3	1,9	8,2	54,9	7,3	321
	Свекла, тушеная в сметане	60	0,97	0,77	6,24	35,82	0,68	340
	Котлеты, биточки рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		630	27,66	13,84	69,31	524,48	16,5	
Полдник	Яйцо	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,12	20,59	336
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,31	76,99	1,18	394
	Батон	30	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		320	10,37	9,64	42,62	290,21	21,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1447	52,95	38,01	186,66	1302,46	45,118	