
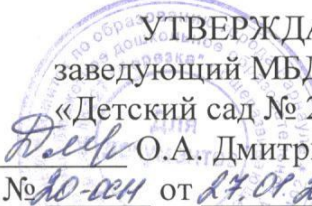


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №227 «Березка» общеразвивающего вида

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 227»
 О.А. Дмитриева
Приказ № 10-осн от 27.01.2023



**Основное (организованное) меню,
обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания
МБДОУ «Детский сад №227 «Березка»
общеразвивающего вида**

1 день. Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
213	Завтрак Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
205	Макаронны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
396	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,0
399	Сок яблочный	100	0,50	-	10,10	42,22
		521	17,12	15,16	75,86	512,02
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
80	Суп «Московский» со сметаной	200	2,13	2,247	13,71	83,60
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
287(2)	Тефтели мясные, с соусом томатным	80/30	8,14	9,04	10,30	155,0
324	Свекольное пюре	130	2,01	4,49	11,65	95,07
	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
376	Компот с/ф с вит. С	200	0,44	0,02	27,77	113,0
		770	17,98	17,85	94,05	614,72
401	Полдник Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0
	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,5	37,68	252,40
251	Ужин Рыба запеченная в молочном соусе с припущенными овощами	80	9,81	6,50	3,08	110,0
331		130	1,94	3,22	12,53	87,10
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		430	14,16	9,77	40,06	307,50
		1941	49,26	51,28	247,65	1686,64

2 день. Вторник.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
235	Завтрак Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	22,71	16,14	36,51	381,0
		20	0,08	1,70	13,74	52,00
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
397	Какао с молоком, сахаром	180/10	3,67	3,19	15,82	107,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		506	30,07	25,84	95,27	717,80
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
58	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	4,11	5,39	12,43	114,84
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
304	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,00
399	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,0
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
		700	27,12	23,54	95,22	717,89
	Полдник					
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Пирожки с капустой	90	5,42	2,64	32,61	175,75
		270	10,64	7,14	40,17	267,75
	Ужин					
185	Каша кукурузная с молоком, маслом	205	4,40	4,06	26,99	162,0
7	Хлеб с сыром	30/10	5,03	2,76	14,46	106,50
394	Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0
		435	12,10	9,16	55,76	357,50
		1911	79,93	65,68	286,42	2060,94

3 день. Среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша пшеничная с молоком, маслом	210	4,40	4,06	31,93	182,0
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/10	5,89	7,20	19,40	169,90
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		556	13,54	14,07	75,49	486,90
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
67	Щи с капустой с мясом со сметаной	200	7,76	5,80	7,58	113,80
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
295	Зраза мясная с яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138,0
409(0)	Гороховое пюре	130	12,87	1,82	23,66	179,40
	соус томатный	30	3,49	12,61	24,05	22,35
348	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
383	Кисель с витамином С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		710	38,74	30,1	114,76	707,05
401	Полдник Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Косичка	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,14	38,49	258,79
	Ужин Огурец/томат соленый	30	0,18	-	0,33	2,10
126	Картофель в молоке	180	3,99	6,08	21,82	158,40
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		420	6,58	6,13	46,60	270,90
		1931	68,94	57,44	275,34	1723,64

4день. Четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша геркулесовая с молоком, маслом	210	3,79	5,48	23,97	160,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		546	10,25	12,70	67,54	470,80
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
81	Суп с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,60
592(0)	Бефстроганов из печени	100	19,20	5,64	9,96	166,80
	Картофель отварной	130	2,54	3,84	20,46	126,50
318	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
399	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,0
		720	31,98	13,82	91,83	623,55
	Полдник					
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Булочка витая	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,14	38,49	258,79
	Ужин					
231	Сырники творожные	150	27,99	19,00	16,78	350,0
351	соус молочный	30	5,88	13,69	40,17	30,75
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		400	36,28	32,74	81,40	491,15
		1911	88,59	66,40	279,26	1844,29

5 день. Пятница

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша рисовая с молоком, маслом	210	2,17	3,89	27,45	154,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		546	8,63	11,11	71,01	422,80
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
85	Суп с мясом, с клецками со сметаной	200	8,10	4,40	6,98	115,20
120		20	0,78	0,65	3,83	24,30
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
255	Котлета рыбная капуста тушеная, соус томатный	80	10,09	3,26	6,79	97,0
336		130	2,69	4,21	12,26	97,63
348		30	3,49	12,61	24,05	22,35
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,70
376	Компот из с/ф с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113,00
		780	30,85	27,21	112,30	637,53
401	Полдник Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0
	Вафли	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,50	37,68	252,40
213	Ужин Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
344	Овощное рагу	200	3,59	8,10	21,12	171,80
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
		450	11,08	12,75	45,85	345,20
		1996	58,74	59,57	266,84	1657,93

6 день. Понедельник.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
213	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
165	Каша гречневая с маслом	150	8,86	5,98	39,81	248,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
396	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,0
399	Сок яблочный	100	0,50	-	10,10	42,22
		516	20,30	16,78	88,42	589,02
	Обед					
	Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
67	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1,39	3,91	6,78	67,80
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
277	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189,0
205	Рожки отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,85	143,40
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,70
376	Компот из с/ф с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113,00
		770	27,47	22,06	91,98	681,25
	Полдник					
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0
	Вафли	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,50	37,68	252,40
	Ужин					
250	Рыба, запечённая с картофелем	180	13,88	16,42	17,70	220,50
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром.	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		390	16,29	16,47	42,15	330,90
		1896	72,24	63,81	260,23	1853,57

7 день. Вторник.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
237	Завтрак Творожная запеканка с повидлом	150	26,31	30,15	25,74	372,0
		20	0,08	-	13,74	52,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
397	Какао с молоком	180/10	3,67	3,19	15,82	107,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		506	33,67	38,15	84,50	708,80
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
82	Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80
302	Птица тушеная с овощами	200	19,2	11,40	8,80	264,00
	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
383	Кисель с витамином С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		710	26,49	13,80	75,66	587,85
	Полдник					
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,0
453	Хачапури с сыром	75	6,30	5,0	31,04	195,49
		255	11,52	9,50	38,60	287,49
	Ужин					
185	Каша пшенная с молоком, маслом	210	4,59	4,90	31,26	187,0
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
394	Чай с сахаром с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0
		430	9,61	7,27	60,03	346,40
		1901	81,29	68,72	258,79	1930,54

8 день. Среда.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша ячневая с молоком, маслом	200	4,40	4,06	31,93	182,0
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/10	5,89	7,20	19,40	169,90
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		556	13,54	14,07	75,49	486,90
	Обед Огурец/томат соленый	30	0,18	-	0,33	2,10
81	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	200	4,39	4,22	13,06	107,80
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
399	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,0
		680	32,40	13,07	80,74	606,00
	Полдник					
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Булочка с изюмом	70	5,60	3,64	37,90	206,0
		250	10,82	8,14	45,46	298,00
	Ужин					
421	Запеканка рисовая с морковью	150	3,95	4,17	33,15	186,0
350	соус молочный	30	5,88	13,69	40,17	30,75
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		400	12,24	17,91	97,77	327,15
		1886	69,00	53,19	299,46	1718,05

9 день. Четверг.

№ рецепт а	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша манная с молоком, маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		546	9,64	11,11	69,94	421,80
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
62	Борщ с мясом со сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,0
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
294	Запеканка из печени с рисом соус томатный	180	22,47	9,14	24,73	271,0
348		30	3,49	12,61	24,05	22,35
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
383	Кисель из варенья с витамином С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		730	39,22	29,70	113,21	681,80
	Полдник					
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Булочка домашняя	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,14	38,45	258,79
	Ужин					
263	Фрикадельки рыбные	80	10,66	3,0	5,85	93,0
723(0)	Двойной овощной гарнир	130	2,82	4,83	16,18	119,35
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		430	15,89	7,88	46,48	322,75
		1951	74,83	55,83	268,08	1685,14

10 день. Пятница.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
93	Завтрак Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		526	12,21	12,43	62,40	414,00
	Обед Овощи свежие	50	0,35		1,40	6,95
76	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,68	4,10	13,27	96,6
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
282	Биточки мясные	80	11,92	8,80	11,64	173,0
348	соус томатный	30	3,49	12,61	24,05	22,35
321	Картофельное пюре	130	1,37	4,21	17,92	120,4
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
376	Компот с/ф с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113,00
		760	24,16	31,80	125,27	693,40
401	Полдник Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,50	37,68	252,40
213	Ужин Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
160	Капуста, запеченная в соусе	150	4,53	14,95	10,84	196,0
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		410	12,02	19,60	35,57	396,40
		1926	56,57	72,33	260,92	1756,20