



**Основное организованное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №48»
с 12 часовым пребыванием**

В учреждении используются йодированные и обогащенные
минеральными веществами и витаминами продукты

День: понедельник

Неделя: первая

Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли,
хлебе (дети от 3 до 7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
37	Каша гречневая с маслом	150/5	6,7	3,7	34,7	204,8	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6	
2	Чай сладкий	200	-	-	10,0	40,0	
	Всего	415				420,4	
	ОБЕД						
3	Закуска из свеклы отварной	50	0,7	0,9	4,2	28,0	
4	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/10	5,1	7,9	15,0	131,0	
105	Шницель из говядины	80	7,3	9,8	6,8	134,6	
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,9	12,0	93,1	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				622,4	
	ПОЛДНИК						
8	Кондитерские изделия	50	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	200	4,0	5,0	9,4	90,0	
	Всего	250				254,8	
	УЖИН						
53	Котлета рыбная	70	10,4	5,8	4,5	126,5	
10	Рисовый гарнир	130	2,0	2,1	25,5	144,3	
11	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	4,6	15,9	115,2	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	510				502,0	
	Всего за день		53,9	59,9	260,7	1799,6	

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
12	Творожно-манный пудинг с молочным соусом	160/45	15,0	11,1	25,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,6	16,4	108,7	
	Всего	450				474,1	
	ОБЕД						
	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6	
14	Борщ на курином бульоне со сметаной	180/10	2,8	8,2	17,0	153,2	
15	Картофель по-домашнему с курицей	80/130	8,2	11,7	27,6	290,5	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				642,2	
	ПОЛДНИК						
23	Выборгская сдоба	80	3,0	3,4	37,5	196,7	
	Молоко кипяченое	170	3,2	2,6	6,2	84,0	
	Всего	250				280,7	
	УЖИН						
98	Пюре картофельное с овощами	100/100	3,6	7,5	26,6	194,3	
2	Чай сладкий	180	2,8	1,2	16,6	44,0	
	Хлеб с сыром	30/15	5,1	4,6	12,6	117,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	525				403,5	
	Всего за день		54,4	60,1	260,3	1800,5	

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
17	Каша ячневая на молоке с маслом	160/5	0,4	6,0	23,7	150,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,2	16,7	118,2	
	Всего	410				409,6	
	ОБЕД						
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
19	Суп «Московский» мясном бульоне со сметаной	180/10	4,7	7,4	24,6	217,2	
	Котлета мясная	80	11,8	10,9	6,8	136,5	
70	Свекла тушеная	130	0,2	3,9	8,8	80,9	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				689,2	
	ПОЛДНИК						
40	Венская сдоба	80	7,4	4,9	34,1	189,9	
	Молоко кипяченое	170	5,3	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				273,9	
	УЖИН						
28	Рыбно-картофельная запеканка	70/130	13,0	10,8	27,5	262,4	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	510				422,4	
	Всего за день		54,1	59,6	260,8	1795,1	

День: четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
24	Вермишель в молоке	180	5,3	7,8	24,0	209,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	425				453,9	
	ОБЕД						
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6	
26	Щи на мясном бульоне со сметаной	180/10	2,2	7,0	10,8	115,3	
27	Макаронник с мясом	80/130	8,9	12,3	28,1	297,2	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	-	-	48,0	48,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				601,0	
	ПОЛДНИК						
	Кондитерские изделия	50	2,4	5,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	9,4	110,0	
	Всего	250				274,8	
	УЖИН						
25	Запеканка творожная с молочным соусом	150/30	15,0	11,1	15,2	261,5	
2	Чай сладкий	180	2,8	1,2	12,0	88,5	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего:	490				466,0	
	Всего за день		54,2	60,1	260,9	1795,7	

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
30	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,8	8,0	30,2	212,0	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				471,1	
	ОБЕД						
18	Закуска из отварной моркови	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
32	Суп-лапша на курином бульоне	180	5,4	4,3	16,6	126,7	
59	Запеканка из субпродуктов	80	9,2	9,9	3,8	144,9	
34	Картофельное пюре	130	3,9	5,0	24,8	160,1	
	Сок	200	-	-	18,0	72,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	700				649,5	
	ПОЛДНИК						
35	Рогалик насыпной	80	4,0	4,1	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	170	4,2	2,6	6,2	84,0	
	Всего	250				260,7	
	УЖИН						
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
99	Суфле рисово-овощное	180	7,0	9,5	26,8	197,8	
2	Чай сладкий	180	-	-	12,0	48,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	530				421,0	
	Всего за день		54,6	60,1	261,2	1802,3	

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
1	Лапша отварная с маслом	150/5	5,2	3,5	20,9	175,2	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Всего	415				398,8	
	ОБЕД						
3	Закуска из отварной свеклы	50	0,5	1,8	2,7	29,0	
12	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180/10	5,9	7,9	7,8	170,7	
20	Биточки мясные	80	9,1	10,7	7,1	132,8	
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,7	13,4	93,1	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				661,3	
	ПОЛДНИК						
40	Кондитерские изделия	50	3,0	4,0	31,5	178,2	
	Молоко кипяченое	200	5,3	3,8	7,2	98,8	
	Всего	250				277,0	
	УЖИН						
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
46	Картофель запеченный в духовке	180	7,0	5,9	43,9	175,6	
11	Кофейный напиток на молоке	180	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	530				469,0	
	Всего за день		5,6	60,1	261,9	1806,1	

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
30	Каша пшеничная на молоке с маслом	160/5	4,2	8,6	25,9	217,7	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	410				462,1	
	ОБЕД						
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	2,0	2,5	18,9	
38	Суп уха	180	2,6	5,3	18,3	158,3	
72	Плов с курицей	80/130	13,5	16,5	27,9	330,7	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	680				692,8	
	ПОЛДНИК						
	Расстягай с повидлом	80	3,2	3,4	37,5	164,8	
	Кисломолочный напиток	170	3,9	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				248,8	
	УЖИН						
43	Суфле творожное с молочным соусом	150/30	15,0	10,2	29,2	227,8	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,7	46,8	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	490				386,6	
	Всего за день		54,8	60,1	260,1	1790,3	

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
47	Каша кукурузная на молоке с маслом	160/5	4,3	6,1	20,4	183,8	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,2	12,7	98,2	
	Всего	410				422,9	
	ОБЕД						
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6	
48	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	180 /10	2,1	4,6	22,0	160,2	
49	Картофельная запеканка с мясом	80/130	13,2	17,9	25,3	237,6	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				647,1	
	ПОЛДНИК						
50	Булочка по-домашнему	80	4,0	3,4	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	310				288,9	
	УЖИН						
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
62	Овощи тушеные	180	10,6	9,7	29,0	259,9	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				435,1	
	Всего за день		54,6	59,7	261,3	1794,0	

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
52	Пудинг творожный с молочным соусом	160/45	15,0	11,1	15,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	450				468,9	
	ОБЕД						
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6	
53	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/10	2,5	7,6	15,6	180,7	
19	Бигус с мясом	80/130	6,8	13,5	18,7	248,4	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	-	-	48,0	86,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				655,6	
	ПОЛДНИК						
	Кондитерские изделия	40	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	270				277,0	
	УЖИН						
73	Биточки рыбные	70	5,9	5,0	1,3	145,8	
74	Перловый гарнир	150	3,3	2,4	25,8	138,0	
2	Чай сладкий	200	2,8	1,2	16,6	46,8	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				394,6	
	Всего за день		54,5	60,1	260,8	1796,1	

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
81	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	6,0	6,9	26,2	177,4	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				436,5	
	ОБЕД						
57	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
44	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	180 /10	3,1	5,0	15,2	182,3	
59	Суфле из субпродуктов	80	13,3	9,9	6,3	144,9	
34	Картофельное пюре	130	3,9	7,2	24,8	160,1	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				691,1	
	ПОЛДНИК						
112	Булочка молочная	80	6,9	5,1	37,7	206,8	
	Молоко кипяченое	170	5,3	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				290,8	
	УЖИН						
100	Запеканка морковная с повидлом	140/10	3,4	9,6	29,0	191,2	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	460				351,2	
	Всего за день		54,1	59,8	260,9	1769,6	