

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 23 «Улыбка»

Республики Крым»

О.П. Кобыльцова

2023 г.



Приказ №

798

от

03

августа

2023

г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
ДЕТЕЙ ОТ 1 – 3 ЛЕТ**

Первый день (понедельник)

ЗИМА - ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак			ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
206	1	Макароны отварные с сыром	80	5,44	5,47	26,3	145,61	7
3	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
392	3	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02
		итого	290	6,5	8,5	43,4	248,7	17,8
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	150	0,8	0	16	68	3
		итого	150	0,8	0	16	68	3
обед								
73	1	Свекольник со сметаной	150	5,09	3,56	17,47	124,33	7,41
244	2	Плов из отварной говядины	140	3,8	6,7	6,9	98,9	1,08
70	3	Овощи по сезону (соленые)	15	0,15	0	0,5	2,7	2
	4	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
	6	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		итого	500	15,6	11,4	53,0	405,3	34,9
полдник								
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	80	6,84	11,39	38,91	313,36	16,3
	2	Молоко сгущенное	15	0,25	1,8	0,5	19	0,01
401	3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,18	4	6,4	80	0,45
		итого	245	11,3	17,2	45,8	412,4	16,8
		ИТОГО за целый день	1185	34,13	37,04	158,23	1134,37	72,47

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная манная	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02
3	2	Бутерброд с сыром	35	3,2	5,69	6,16	92,84	9,2
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	1,3
		итого	395	12,7	14,8	29,4	284,4	11,5
		второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0,14	9,18	41,6	16	9,2
		итого	100	0,14	9,18	41,6	16	9,2
		обед						
71	1	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной	150	1,45	2,93	15,09	286,43	11,07
302	2	Птица, тушеная в соусе с овощами	160	4,5	6,4	6,8	108,5	1,85
	3	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
376	4	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		итого	485	11,7	10,3	45,1	550,1	24,8
		полдник						
255	1	Котлета рыбная запеченная	50	5,35	7,66	13,99	126,32	9,8
54	2	Икра свекольная	40	2,34	2,46	17,31	61	9,1
	3	Хлеб пшеничный	15	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
392	4	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	2,89
		итого	285	8,5	10,2	47,2	254,4	34,29
		ИТОГО за целый день	1265	33	44,53	163,29	1104,9	79,83

Третий день (среда)

ЗИМА - ВЕСНА

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
185	1	Каша молочная "Геркулес"	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02
1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
397	3	Какао с молоком	180	7,92	12,98	18,75	125,23	1,33
		итого	390	13,8	21,0	40,3	290,3	13,2
	второй завтрак							
368	1	Плоды свежие	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
		итого	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
	обед							
76	1	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,71	2,18	8,74	73	4,52
297	2	Капуста, тушенная с мясом	160	3,7	10,2	26,1	297,5	4,72
	3	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
	4	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
382	5	Кисель из сока натурального	150	0,07	0,03	10,3	79,2	1,37
		итого	505	9,8	13,5	62,8	551,6	34,7
	полдник							
231	1	Сырники из творога с повидлом	95	4,65	8,49	36,35	230,55	13,1
401	2	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,18	4	6,72	82	0,48
		итого	245	8,8	12,5	43,1	312,6	13,6
	ИТОГО за целый день		1240	32,63	47,09	155,29	1196	70,64

Четвертый день (четверг)

ЗИМА-ВЕСНА

№	Прием пищи								
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
168	1	Каша молочная гречневая	180	4,09	7,32	23,39	169	1,64	
	1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	1,3	
		Итого	390	9,8	14,5	37,4	315,8	13,7	
	второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	150	0,8	0	16	68	3	
		Итого	150	0,8	0	16	68	3	
	обед								
83	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,85	7,44	9,85	135,32	2,5	
258	2	Шницель рыбный	60	3,61	5,39	16,68	117,91	10,2	
168	3	Каша пшеничная вязкая с маслом	110	2,95	2,68	16,45	107,94	8,2	
	4	Овощи по сезону (соленые)	15	0,15	0	0,5	2,7	2	
	5	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6	
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3	
		Итого	510	19,3	16,5	66,7	519,1	34,8	
	ПОЛДНИК								
216	1	Омлет с сыром	60	4,61	5,05	11,13	130,69	11,8	
	2	Икра кабачковая консервированная	30	0,9	0,03	3,98	21,6	3,1	
	3	Хлеб пшеничный	15	0,81	0,1	4,88	24,2	11,6	
392	5	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02	
		Итого	285	6,3	5,2	31,0	219,4	26,5	
	ИТОГО за целый день		1335	36,21	36,2	151,06	1122,3	78,06	

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная с пшеном	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02
1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
397	3	Какао с молоком	180	7,92	12,98	18,75	125,23	1,2
		итого	390	13,8	21,0	40,3	290,3	13,0
второй завтрак								
368	1	Плоды свежие	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
		итого	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
обед								
85	1	Суп картофельный с клецками на к/б	150	2,52	3,46	19,79	81	3,01
301	2	Птица тушеная	60	2,8	6,4	7,2	78,9	1,7
321	3	Пюре картофельное	110	2,4	17,74	124,32	98,3	7,52
	4	Овощи по сезону (соленые)	15	0,15	0	0,5	2,7	0,8
	5	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		итого	510	13,6	28,6	175,1	416,1	24,9
полдник								
132	1	Капуста тушеная	110	2,9	4,5	13,2	105,6	10,8
	2	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
473	3	Булочка "Веснушка"	60	6,09	5,53	37,85	226,15	9,2
392	4	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02
		итого	370	9,8	10,1	66,9	398,9	32,5
		ИТОГО за целый день	1370	37,37	59,82	291,43	1146,8	79,67

Шестой день (понедельник)

ЗИМА-ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
168	1	Каша гречневая вязкая сладкая	120	4,71	3,37	30,04	159,4	9,2
1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	6,13	6,13	60,17	10,8
392	3	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02
		ИТОГО	330	5,8	9,5	47,2	262,5	20,0
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	150	0,8	0	16	68	3
		ИТОГО	150	0,8	0	16	68	3
обед								
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	3,73	2,95	7,64	105,99	4,82
277	2	Гуляш из отварного мяса	65	2,5	4,85	7,2	95,5	1,98
205	3	Макаронные изделия отварные с маслом	70	3,27	2,81	16,27	109,9	6,8
	4	Овощи по сезону (соленые)	15	0,15	0	0,5	2,7	2
	5	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
	6	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		ИТОГО	495	16,2	11,7	59,7	493,5	40,0
полдник								
229	1	Вареники ленивые	80	5,39	9,92	29,86	242,2	12,5
354	2	Соус сметанный сладкий	20	5,39	9,92	29,86	224,2	11,2
401	3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,18	4	6,4	80	0,45
		ИТОГО	250	15,0	23,8	66,1	546,4	24,2
		ИТОГО за целый день	1225	37,7	45,04	189,02	1370,36	87,17

Седьмой день (вторник)

ЗИМА -ВЕСНА

№ реп.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная манная	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02
3	2	Бутерброд с сыром	35	3,2	5,69	6,16	92,84	9,2
397	3	Какао с молоком	180	7,92	12,98	18,75	125,23	1,2
		итого	395	15,9	23,6	40,3	322,9	11,4
		второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0,14	9,18	41,6	16	9,2
		итого	100	0,14	9,18	41,6	16	9,2
		обед						
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,52	3,46	9,79	81	3,48
279	2	Суфле из отварного мяса и рисом	80	3,2	5,2	6,8	87,5	2,3
54	3	Икра свекольная	40	2,34	2,46	17,31	61	10,2
	4	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
376	5	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		итого	445	13,8	12,1	57,2	384,7	27,9
		полдник						
261	1	Тефтели рыбные тушеные	60	3,62	8,17	14,83	147,81	9,7
125	2	Рагу из овощей	100	2,05	2,5	6,3	68,2	3,2
	3	Хлеб пшеничный	15	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
392	5	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02
		итого	355	6,5	10,8	37,0	283,1	25,4
		ИТОГО за целый день	1295	36,34	55,68	176,05	1006,73	73,92

Восьмой день (среда)

ЗИМА - ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	завтрак							
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная "Геркулес"	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02
1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	0,98
		ИТОГО	390	10,5	12,2	29,4	251,7	12,8
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
		ИТОГО	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
	обед							
81	1	Суп картофельный с бобовыми (горох), с гренками	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48
265	2	Зразы мясные с яйцом	60	2,86	7,03	5,8	97,8	1,15
	3	Икра кабачковая консервированная	40	0,9	0,03	3,98	21,6	3,1
	4	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
382	5	Кисель из сока натурального	150	0,07	0,03	10,3	79,2	1,37
		ИТОГО	425	9,7	11,2	42,6	357,3	20,7
	полдник							
212	1	Лапшевник с творогом	80	6,48	12,15	27,98	236,38	12,5
	2	Молоко сгущенное	15	0,25	1,8	0,5	19	0,01
401	3	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,18	4	6,4	80	0,45
		ИТОГО	245	10,9	18,0	34,9	335,4	13,0
	ИТОГО за целый день		1160	31,29	41,39	116,03	985,97	55,66

Девятый день (четверг)

ЗИМА-ВЕСНА

№ пор.	Прием пищи							Витамин С
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак		если	если	если	если	если	если	
185	1	Каша молочная рисовая	180	4,09	7,32	23,39	169	0
1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
397	3	Какао с молоком	180	7,92	12,98	18,75	125,23	1,2
		итого	390	13,0	23,3	48,3	354,4	12,0
		второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0,8	0	16	68	3
		итого	150	0,8	0	16	68	3
		обед						
80	1	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной	150	2,32	3,53	9,87	85,2	3,91
282	2	Биточки мясные	50	5,35	7,66	13,99	126,32	9,8
321	3	Пюре картофельное	110	2,4	3,18	15,63	103,34	7,52
	4	Овощи по сезону (соленые)	15	0,15	0	0,5	2,7	2
	5	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
372	6	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		итого	500	15,9	15,4	63,2	472,8	35,1
		полдник						
216	1	Омлет с сыром	60	4,61	5,05	1,13	130,68	11,8
	2	Горох отварной (консервированный)	40	1,44	0,04	3,92	22	2,8
	3	Хлеб пшеничный	15	1,75	0,25	9,98	50	0
	4	Кондитерское изделие	25	0,76	1,18	7,57	41,71	0,8
392	5	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02
		итого	320	8,6	6,5	33,6	287,3	15,4
		ИТОГО за целый день	1360	38,36	45,21	161,1	1182,45	65,55

№	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
завтрак		если	если	если	если	если	если	
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,02	7,83	24,32	147,98	9,85
1	2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	10,8
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	0,98
		ИТОГО	360	10,7	15,0	38,3	294,8	21,6
		второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
		ИТОГО	100	0,21	0,14	9,18	41,6	9,2
		обед						
66	1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150	1,04	2,05	15,09	106	11,07
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	4,5	6,4	6,8	108,5	1,85
	3	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	11,6
376	4	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5	0,3
		ИТОГО	485	11,3	9,4	45,1	369,7	24,8
		полдник						
45	1	Винегрет овощной	130	1,23	4,63	6,33	98,7	11,2
	2	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	12,5
454	3	Пирожок с повидлом печеный	60	5,9	4,48	40,08	224,46	9,25
392	4	Чай с сахаром	180	0,02	0	10,99	42,9	0,02
		ИТОГО	390	8,0	9,2	62,3	390,3	33,0
		ИТОГО за целый день	1335	30,15	33,82	154,88	1096,38	88,62
		Итого за весь период	12770	347,18	445,82	1716,38	11346,27	751,59
		Итого среднее значение		34,7	44,6	171,6	1134,6	75,2

Түрлі бағыттағы жұмыстардың нәтижесін қорытындылау және бағалау

Қазақстан Республикасы

Астана қаласы
О. П. Қодықаров

