

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18»

А.В.Баранова



2024г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №18 «ВЕСЕЛЫЕ ЗВОНОЧКИ» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ
ПИТАНИЯ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ)

Прием пищи		Наименование блюда	Выход олюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ 1	ЗАВТРАК							
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/170	7,6/8,6	3/5,16	13,3/26,84	122,05/195	1
		Хлеб пшеничный йодированный	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	81
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Чай с сахаром	180/200	0/0	0 /0	6,4/6,50	24,2/25,00	4
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	460/515	11,2/13,5	12,55/15,0	50,7/65,0	350,0/450,0	
	ОБЕД							
		Суп гороховый со сметаной	150/200	0,8/1,1	2,2/2,9	3,08/5,38	99,0/132,0	6
		Бигус с мясом кур	180/220	6,8/7,31	6,8/7,32	8,7/9,34	122,0/179,00	62
		Кисель из варенья	150/200	0,06/0,08	0/0	16,7/22,26	67,05/89,4	9
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10
		Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	13,0/135,70	2
		Итого за обед:	518/675	14,7/18,9	16,5/21,0	71,1/91,5	490,0/630,0	
	ПОЛДНИК							
		Снежок	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0	11
		Бутерброд с повидлом	50/70	1,3/2,4	2,5/3,2	12,2/30,6	109,0/152,0	12
		Итого за полдник:	200/250	6,4/8,2	7,8/9,2	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН							
		Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/225	8,7/11,2	11,05/14,09	31,6/44,1	258,0/346,4	13
		Напиток из шиповника	180/200	0/0	0/0	5,8/6,5	23,0/25,0	14
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10
		Итого за ужин:	400/450	10,5/13,5	11,75/15	50,7/65,5	350,0/450,0	
		Итого за первый день:	1578/1885	42,8/54,1	48,6/60,2	203,0/261,0	1400,0/1800,0	

Прием пищи		Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ 2	ЗАВТРАК							
		Каша пшенная на йодированном молоке	150/180	3,145/3,285	0,5/1,31	8,98/16,816	49,65/76,79	60
		Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Сыр (порционно)	5,4/8	1,7/2,5	1,6/2,4	0,02/0,024	19,6/29,04	17
		Кофейный напиток на йодированном молоке	170/180	2,12/2,96	1,0/1,50	13,5/16,70	55,0/114,16	18
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	455,4/513	10,6/13,6	12,65/15,05	53,5/65,2	350,0/450,0	
	ОБЕД							
		Огурец свежий	30/50	0,5/0,6	0/0	4,1/4,8	13,5/14,5	42
		Суп-лапша на овощном бульоне	150/200	2,94/5,85	3,8/7,3	13,7/25,71	99,95/147,3	61A
		Шницель мясной	50/70	2,3/3,2	2,65/3,7	0,22/0,25	54,5/79,15	57
		Пюре картофельное	120/140	1,49/1,92	3,0/3,4	14,7/24,42	12,65/32,3	73
		Нектар	150/180	1,0/1,0	0	20,2/20,2	92,0/92,0	37
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10
		Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	2
		Итого за обед:	552/715	15,9/20,4	16,55/21,1	73,1/94,0	503,2/646,3	
	ПОЛДНИК							
		Йогурт	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0	28
		Плюшка	60/70	1,2/2,3	1,7/3,0	23,5/30,60	109,0/152,00	63
		Итого за полдник:	210/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН							
		Свекла отварная, тушенная со сметаной	160/190	5,24/7,74	10,73/11,9	29,6/42,1	158/216,4	64
		Яйцо вареное	40/40	3,46/3,46	0,32/2,19	2,0/2,0	100,0/130,0	31
		Напиток из шиповника	180/200	0/0	0/0	5,8/6,5	23,0/25,0	14
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10
		Итого за ужин:	400/455	10,5/13,5	11,75/15,0	50,7/65,5	350,0/450,0	
		Итого за второй день:	1617,4/1933	43,3/55,6	48,0/60,2	207,8/263,7	1413,2,0/1816,2	

Итого	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период:	16109,4/19178,0	422,0/545,0	485,0/603,0	2085,7/2655,5	14159,0/18145,8
Среднее значение за период:	1610,9/1917,8	42,2/54,5	48,5/60,3	208,6/265,6	1415,9/1814,6