

УТВЕРЖДЕНО



Приказом от 10.01.2025 № 27

Заведующий МБДОУ «Детский

сад №212»

Документов

Л.И. Казакова

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И

МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №212»

(МБДОУ «Детский сад №212»)

(возрастная категория 3-7 лет)

ПРИЛОЖЕНИЕ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

Используемая литература:

РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20»
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 год.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НИЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)

Неделя 1 День 1 Понедельник

Прием пищи Неделя 1/День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,94	8,08	14,78	189	182
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,02	0,25	12,2	60,5	114
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		466	8,49	13,10	41,87	356,67	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Борщ с мясом курицы и сметаной	180	1,57	5,21	21,73	172,11	62
	Плов с мясом говядины	210	11,16	13,68	32,66	314,0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		670	17,73	19,99	101,45	703,57	
Полдник	Крендель сахарный	50	4,41	3,4	41,58	202,8	574
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	419
Итого за полдник		250	10,21	9,8	50,98	322,8	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	70	6,49	5,96	8,97	65,1	293
	Пюре картофельное	130	2,71	5,46	18,99	139,66	434
	Чай с молоком сладкий	200	3,53	3,28	15,12	96,22	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	16,77	15,8	65,83	416,98	
Итого за день:		1836	53	59	260	1800	

 Л.И. Казакова

Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи Неделя 1/День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	150	4,01	9,99	28,67	239,7	199
	Какао с молоком	180	3,63	2,95	16,87	137,88	416
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,02	0,25	12,2	60,5	114
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		506	12,79	22,3	58,1	540,54	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,1	3,1	11,5	109
	Суп фасолевый, с мясом курицы и сметаной	180	4,77	5,07	18,54	136,13	41
	Биточки из мяса говядины	70	3,63	12,94	4,85	152,01	299
	Картофель тушеный	130	1,25	4,12	21,32	131,43	144
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	182,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Полдник		660	14,49	23,53	96,71	729,52	
	Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		250	2,6	6,62	55,09	213,91	
Ужин	Сырники из творога	170	15,46	2,39	13,8	85,77	245
	Соус молочный	30	0,2	0,71	0,52	8,4	446
	Чай сладкий с молоком	200	4,42	3,75	14,03	105,86	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	24,12	7,95	51,10	316,03	
Итого за день:		1866	54	60	261	1800	

Мер Л.И. Казакова
Неделя

День 3

Среда

Прием пищи Неделя 1/День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая, молочная	150	3,1	4,21	22,78	152,46	331
	Кофейный напиток с молоком	180	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,02	0,25	12,2	60,5	114
		10	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		470	8,88	10,26	53,37	379,33	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом курицы	180	2,14	4,3	15,12	130,43	88
	Пюре гороховое	130	5,79	4,28	16,57	151,3	422
	Гуляш из мяса говядины	70	6,34	7,44	3,18	243,4	294
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
		660	19,27	17,12	81,93	742,59	
Полдник	Катач слобный	50	3,35	6,4	30,64	159	443
Итого за полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
Ужин	Котлеты рыбные	70	9,72	9,43	13,59	135,58	271
	Солянка овощная	130	1,1	4,3	20,97	114,62	149
	Чай сладкий с лимоном	200	0,10	0,02	7,07	28,78	412
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	14,96	14,85	64,38	394,98	
Итого за день:		1830	52	56	240	1800	

Неделя 1

День 4

Четверг

Прием пищи Неделя 1/День 4	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	6,69	10,52	18,77		109,94		182
	Чай сладкий с молоком	180	2,9	3,38	11,22		102,94		413
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,02	0,25	12,2		60,5		114
		6	0,05	4,35	0,08		39,66		6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		47		118
Итого за завтрак		466	12,06	18,9	52,07		360,04		
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15		15,4		55
	Суп с клецками, с мясом курицы	180	8,04	12,47	22,61		212,60		95
	Ласточкино гнездо из мяса говядины	80	9,36	6,5	0,26		194,73		299
	Икра свекольная (тарнир)	130	2,81	3,46	29,15		148,4		179
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,00	21,16		86,06		394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20		60,5		114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55		55,5		115
Итого за обед		690	25,21	23,53	99,08		812,79		
Полдник	Печенье	50	1,88	5,9	37,45		138,31		609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64		75,6		537
Итого за полдник		250	2,6	6,62	61,71		213,91		
Ужин	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	200	10,7	10,11	31,75		269,4		164
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98		27,86		411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20		60,5		114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55		55,5		115
Итого за ужин		450	14,9	11,23	61,48		413,26		
Итого за день:		1856	55	60	274		1800		

Мер Л.И. Казакова

Неделя *А*

День 5

пятица

Присем пищи Неделя 1/День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нерцелгтур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога повидло	150	6,5	5,32	15,67	161,11	319
		10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Кофейный напиток с молоком	180	5,43	3,04	10,57	70,33	512
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30	2,02	0,25	12,2	60,5	114
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
		100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак	Яблоко	484	17,6	16,52	56,44	362,13	
Обед	Огурчик соленый порционно	50	0,4	0,05	1	5,5	109
		180	3,51	5,18	10,84	137,7	86
	Суп – харчо с мясом курицы и сметаной	70	8,47	9,2	5,5	199,25	373
	Бефстроганов из мяса говядины	130	2,25	5,46	19,11	137,8	339
	Картофельное пюре	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Компот из сухофруктов	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
	Хлеб ржано-пшеничный	660	19,03	20,99	80,36	682,31	
	Пираник	50	4,25	2,37	37,56	206,51	584
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
Итого за полдник	Пираник	250	7,05	7,37	57,56	354,51	
Ужин	Рагу из овощей	180	1,93	5,32	23,94	116,39	148
		40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Чай сладкий, с молоком	200	4,42	3,75	14,03	105,86	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
Итого за ужин	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
		470	13,47	14,53	61,0	401,05	
Итого за день:		1864	57	59	255	1800	

Неделя 2

День 6

Понедельник

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,19	6,95	47,24	170,04	218
	Чай сладкий	180	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30/6/8	2,02 0,06 1,93	0,25 4,35 2,36	12,2 0,08 0,02	60,5 39,72 29,04	114 6 7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		514	11,84	18,69	76,6	436,96	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,1	3,1	11,5	109
	Щи с мясом курицы, сметаной	180	3,73	6,36	9,78	133,26	72
	Гарнир пшеничный с маслом	130	2,63	5,4	26,29	156,6	330
	Азу из мяса говядины	70	4,33	6,94	7,14	149,8	370
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	142,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	15,53	20,1	95,21	709,61	
Полдник	Булочка дорожная	50	5,70	1,72	27,52	106,8	1
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
Итого за полдник		250	11,3	8,72	36,92	226,9	
Ужин	Жаркое из говяжьего сердца и картофеля	200	10,97	13,64	21,68	287,43	144
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
Итого за ужин	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
		450	15,73	15,46	62,07	479,03	
Итого за день:		1874	54	63	271	1800	

День 7

вторник

Прием пищи Неделя 2/День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная, жидкая	150	3,23	3,82	25,57	146,7	199
	Чай сладкий с молоком	180	3,33	3,92	10,46	80,83	227
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30	2,02	0,25	12,2	60,5	114
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		474	10,97	15,1	58,13	403,79	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Рассольник с мясом курицы, сметаной	180	1,2	8,05	12	181,3	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины в сметанном соусе	200	9,62	14,2	16,57	308	315
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	15,82	23,4	75,63	706,76	
Полдник	Печенье	50	3,81	5,9	37,45	138,31	609
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
Итого за полдник		250	6,61	10,9	57,45	286,31	
Ужин	Творожный пудинг с повидлом	200	11,67	7,56	18,56	259,39	254
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	15,87	8,68	48,29	403,25	
Итого за день:		1834	49	58	240	1800	

День 8

Среда

Прием пищи Неделя 2/День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная, молочная	150	7,66	9,37	40,38	218,71	199
	Какао с молоком	180	2,63	2,95	16,87	137,34	416
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,02	0,25	12,2	60,5	114
		10	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		510	17,72	19,69	79,55	555,39	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,1	3,1	11,5	109
	Суп лапша с мясом курицы	180	6,33	7,79	15,71	234,79	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	4,92	12,44	27,62	217,99	292
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	16,25	21,43	90,34	666,34	
Полдник	Майская сдоба	50	2,66	7,11	26,65	159,27	441
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		250	3,38	7,83	44,29	234,87	
Ужин	Тефтели рыбные	70	4,41	4,17	9,15	114,28	277
	Рагу из овощей	130	4,1	6,12	21,9	134,67	148
	Чай с шиповником	200	1,5	0,06	6,49	25,4	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	14,05	11,45	60,29	390,35	
Итого за день:		1870	51	60	274	1847	

Мор Д.И. Казакова
Неделя 2

День 9

четверг

Прием пищи Неделя 2/День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба», молочная	150	5,07	5,68	22,27	136,98	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	90,33	512
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,02	0,25	12,20	60,5	114
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		466	10,97	13,72	56,92	374,47	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Свекольник с мясом курицы, сметаной и яйцом	180	5,82	7,76	6,55	187,87	136
	Гуляш из мяса говядины	70	8,56	7,44	3,18	156,08	294
	Макароны отварные со сливочным маслом	130	4,02	5,4	16,56	147,91	218
	Кисель из повидла	180	0,06	0,00	18,83	73,94	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	23,1	21,7	83,27	697,2	
Полдник	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	176,5	489
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
Итого за полдник		250	5,75	8,25	55,25	324,5	
Ужин	Биточки рыбные	70	5,24	7,52	9,96	132,97	271
	Капуста тушеная	130	3,08	3,51	16,25	127	362
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	12,52	12,15	55,94	403,83	
Итого за день:		1826	52	56	251	1800	

День 10

Питница

Прием пищи Неделя 2/День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога, повидло	150	6,5	5,32	15,67	161,11	319
		10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Чай сладкий с молоком	180	3,33	2,92	13,46	80,83	227
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30/6/8	2,02	0,25	12,20	60,5	114
			0,06	4,35	0,08	39,72	6
			1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		474	15,5	16,4	59,33	482,96	
Обед	Отручик соленый порционно	50	0,4	0,05	1	5,5	109
		180	6,56	9,05	5,59	118,8	87
	Суп гороховый с мясом курицы	70	4,67	10,06	11,08	170,19	303
	Картофельное пюре	130	2,25	5,46	19,11	205,14	434
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
	Итого за обед	660	18,28	25,72	80,69	701,69	
Полдник	Печенье	50	2,74	4,64	33,3	153,4	442
		200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
	Сок	250	3,46	5,36	50,94	229	
Итого за полдник							
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	70	6,9	4,68	14,56	125,7	290
		130	4,97	6,29	31,98	138,76	330
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	16,07	12,09	76,27	408,32	
Итого за день:		1834	53	60	267	1823	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

«Детский сад №212»


Л.И. Казакова

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	529.00	591.00	2593.00	18070,00
Среднее значение за период	53	59	259	1807,00