

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №264»

О.В.Иштугина

приказ № 16/осн. от 30.08.2014



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»

Основное организованное меню
МАДОУ «Детский сад №264»
Возрастная категория: от 2 до 3х лет и от 3х до 7 лет

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры		
	ясли	сад	Б			Ж			У				
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак													
Каша манная с маслом на сухом молоке	130	180	4,5	6	6,15	8,2	18,97	25,3	131,25	185		№94	
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118		№1	
Какао на ступенном молоке	150	180	4,7	6,2	4,8	6,4	17,0	22,4	70,4	90,4		№39	
Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44		№23	
Итого за завтрак	400	497	11,23	15,07	15,555	20,975	54,553	71,398	324,55	437,4			
Обед													
Суп фасолевый со сметаной на курином бульоне	150	200	5,62	6,98	3,157	4,42	12	16,182	96,4	134,86		№11	
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	5,7	5,84	3	5,784	27,45	32,94	160,34	196,48		№57	
Шницель из говядины	60	70	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	109,2	126		№71	
Огурец соленый порционно	30	50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08		№1,25	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69			
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66			
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113		№15	
Итого за Обед	560	730	18,54	30,55	13,382	19,734	89,25	118,542	548,74	717,42			
Полдник													
Кондитерские изделия (пряник/леченые)	20	30	2,94	3,3	1,7	2,9	9,9	16,5	82,24	138		№11	
Кисломолочный напиток	180	200	4,2	5,04	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8		№22	
Итого за полдник	200	230	7,14	8,34	3,95	5,6	15,15	22,8	158,74	229,8			
Ужин													
Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	180	10,71	12,852	11,04	13,248	29,22	35,064	271,935	306,222		№31	
Икра кабачковая	50	60	0,60	0,72	2,35	2,83	3,85	4,63	39	46,8		№1,26	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69			
Чай с сахаром	180	200	1,8	2			11,7	13	44,352	49,28		№13	
Итого за ужин	400	470	14,75	17,972	13,59	16,376	54,17	66,794	401,287	471,302			
ИТОГ	1560	1927	63,39	71,9326	46,477	62,685	213,47	293,634	1433,317	1855,922			

Присем пищи. Наименование Блюда	Выход Блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак											
Запеканка творожно-манная	150	180	17,4	20,968	13,335	16,002	20,73	24,876	257,625	305,15	№35
Молоко стученное	26	33	26	33	1,872	2,376	2,21	2,805	30,4	30,4	№57
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№1
Кофейный напиток с цельным йодированным молоком	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	112,4	№17
Итого за завтрак	351	430	21,99	26,846	20,405	25,721	44,605	55,506	439,13	565,95	
Обед											
Борщ со сметаной с мясом кур	150	200	2,31	3,08	1,305	1,74	4,065	5,42	48,735	74,98	№80
Сосиска отварная	50	70	5,5	7,7	11,93	16,7	0,55	0,78	120,5	172,3	№45
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,08	3,64	6,113	9,01	19,723	23,309	93,75	134,729	№34
Горошек зеленый	30	50	0,38	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	30,91	№38
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Кисель	150	200					14,7	19,6	74,6	94,47	№16
Итого за обед	550	730	11,47	22,22	19,83866	28,17	61,178	81,689	452,335	642,389	
Полдник											
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	143,34	214,8	№66
Сок	180	200	0,9	1	0	0	18,18	20,20	76,808	85,34	№20
Итого за полдник	230	260	4,54	5,37	1,6	2,51	45,14	53,55	220,148	300,14	
Ужин											
Овощное рагу	150	200	1,8	2,4	10,365	13,82	10,695	14,26	142,86	190,48	№41
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69	
Джем вареное	50	50	4,42	4,42	4,004	4,004	0,244	0,2445	54,636	54,636	№10
Чай с сахаром	180	200	1,8	2			11,7	13	44,352	49,28	№13
Итого за ужин	400	480	9,62	11,22	14,569	32,593	32,039	41,6075	287,848	363,396	
ИТОГ	1530	1900	50,62	65,656	56,912	88,994	182,962	232,3495	1399,461	1871,875	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеница с цельным йодированным молоком, сладкая, со сливочным маслом	160	200	3,23	4,65	4,8	6,48	32,1	38,2	157,7	203	№3
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№1
Какао на цельном йодированном молоке	160	200	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,704	№18
Сыр	5	7	1,1855	1,6597	1,4975	2,0965			18,672	26,672	№5
Итого за завтрак	350	444	9,2155	12,5597	13,2375	17,8045	54,33	67,65	346,467	454,376	
Обед											
Суп Московский со сметаной с мясом кур	150	200	1,5	2	1,68	2,24	10,2	13,6	82,6	86,3	№47
Бездрогонов из печени	70	80	8,29	10,7	11,71	15	9,73	13,65	89,9	101,92	№44
Пюре картофельное	110	130	2,563	3,029	3,52	4,16	10,78	12,74	85,8	120,043	№39
Кабачковая икра	30	50	0,36	0,6	1,41	2,35	2,31	3,85	23,4	39	№1,26
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	№15
Итого за обед	550	720	16,243	21,569	18,735	24,37	72,24	99,2	456,45	595,263	
Поддник											
Кондитерские изделия (пирожки/печенье)	20	50	2,94	3,3	1,7	2,9	9,9	16,5	82,24	138	№11
Кисломолочный напиток	180	200	4,2	5,04	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	№22
Итого за поддник	200	250	7,14	8,34	3,95	5,6	15,15	22,8	158,74	229,8	
Ужин											
Суфле из рыбы	150	200	14,6	18,52	18,405	22,086	4,2	5,04	280,005	336,006	№67
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	1,6	
Мини варенье	50	50	4,42	4,42	4,004	4,004	0,244	0,2445	54,636	54,636	№10
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	12,42	13,8	48,6	54	№14
Итого за ужин	400	480	20,8	25,54	22,609	26,39	26,264	33,1845	429,241	513,642	
Итого	1470	1794	53,3985	68,0087	58,5315	74,1645	167,984	222,8345	1390,898	1793,08112	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б			Ж			ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	150	200	4,95	6,6	6,75	9,0	15,48	20,64	140,28	187,04	№51
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№1
Сыр	5	7	1,1855	1,6597	1,4975	2,0965	12,96	15,552	18,672	26,1408	№5
Какао со стуженым молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,704	№18
Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	№23
Итого за завтрак	425	524	11,3155	14,909	15,5675	20,7295	47,02	59,89	370,847	481,8846	
Обед											
Суп с клецками со сметаной с мясом кур	150	200	3,83	5,11	3,84	6,95	15,48	16,64	100,81	144,987	№15
Плов с мясом	160	180	12,2	12,96	13,04	16,3	27,36	34,2	280,8	381,747	№54
Огурец соленый порционно	30	50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	№1,25
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	№15
Итого за обед	550	710	19,94	23,88	17,365	23,98	83,67	108,62	564,41	786,814	
Полдник											
Батон с повидлом	30/16	40/16	2,31	3,06	0,87	1,16	25,822	30,96	120,37	146,54	№72
Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,10	4,9	5,44	9,09	10,10	102,10	113,34	№24
Итого за полдник	226	256	7,80	9,16	5,77	6,60	39,912	41,06	222,47	259,88	
Ужин											
Картофельное пюре	160	180	3,06	3,672	4,8	5,76	20,445	24,534	137,25	164,7	№83
Фасоль консервированная	40	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	№84
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	1,6	
Чай с сахаром	180	180	1,8	2			11,7	13	44,352	44,352	№13
Итого за ужин	400	450	6,95	9,042	5,9	7,86	44,045	56,534	248,202	314,48	
ИТОГ	1601	1940	46,0055	56,991	44,6025	59,1695	209,647	266,104	1405,985	1843,0586	

Пример пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры				
	ясли	сад	Б			Ж			У			ясли	сад		
			ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак															
Каша рисовая с маслом на сухом молоке	150	200	3,75	5,00	6,15	8,2	22,73	30,30	161,25	215				№63	
Булгур/булдо со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118				№1	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	112,4				№40	
Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44				№23	
Итого за завтрак	420	517	8,12	10,678	12,75	16,969	51,945	66,76	312,355	489,4					
Обед															
Суп щи со сметаной на курином бульоне	150	200	1,05	1,4	2,925	3,9	5,085	6,78	50,85	67,8				№32	
Жаркое по-домашнему с мясом	160	200	8,496	10,62	8,688	10,86	25,52	39,4	294,992	343,74				№65	
Огурец соленый порционно	30	50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08				№1,25	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69					
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66					
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113				№15	
Итого за обед	550	730	13,456	17,873	12,098	15,49	50,615	103,96	528,592	671,62					
Поддник															
Кондитерские изделия (пирожки/печенье)	20	50	2,94	3,3	1,7	2,9	9,9	16,5	82,24	138				№11	
Кисломолочный напиток	180	200	4,2	5,04	2,25	2,7	5,25	6,3	110,7	123				№22	
Итого за поддник	200	250	7,14	8,34	3,95	5,6	15,15	22,8	192,94	261					
Ужин															
Омлет натуральный	150	200	9,7	12,94	10,04	12,6	1,14	3,06	217,417	230,07				№34	
Кукуруза /горошек зеленый	45	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33				№38	
Хлеб пшеничный	25	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	1,6					
Чай с сахаром	180	180	1,8	2			11,7	13	44,352	49,28				№13	
Итого за ужин	400	470	19,108	20,672	21,418	21,662	27,312	34,038	332,519	409,07					
ИТОГ	1580	1987	49,3275	57,392	51,3765	58,648	174,026	235,403	1366,406	1831,09					

Пример пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	Ж	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Индюшья-минная запеканка	150	180	17,4	8,2	20,968	16,002	20,73	24,876	257,625	305,15	№35
Молоко стуженое	26	33	1,872	2,376	2,21	2,805	14,56	18,48	85,618	108,669	№57
Бульон-фрод со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№1
Какао с цельным йодированным молоком	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	112,4	№40
Итого за завтрак	350	430	23,262	15,854	29,398	27,176	55,195	70,016	494,248	644,219	
Обед											
Суп к с рыбными консервами	150	200	1,62	2,16	1,695	2,264	10,29	13,72	62,85	97,32	№19
Каши ячневая рассыпчатая с маслом	110	130	3,30	3,9	3,30	3,9	19,217	22,711	83,6	98,8	№76
Соуска отварная	50	70	5,5	7,7	11,93	16,7	0,55	0,78	120,5	172,3	№45
Джюль с маслом	30	50	0,532	0,665	2,472	3,09	3,895	4,9	36,84	46,05	№26
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Кисель	150	200					14,7	19,6	74,6	94,47	№16
Итого за обед	550	730	14,52	19,225	19,797	26,654	67,052	89,311	468,39	693,94	
Подливки											
Булочка «Требешок»	50	60	3,5	4,2	3	3,5	21	24,5	139,5	156,6	№67
Сок	180	200	0,9	1	0	0	18,18	20,20	76,808	85,34	№20
Итого за подливки	230	260	4,4	5,2	3	3,5	39,18	44,7	207,308	241,94	
Ужины											
Опощное рату	150	200	1,8	2,4	10,365	13,82	10,695	14,26	142,86	190,48	№41
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	1,6	
Кукруза /горошек зеленый	50	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	№38
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	12,42	13,8	48,6	54	№14
Итого за ужин	400	490	5,83	8	10,656	14,24	36,155	47,14	262,21	346,48	
ИТОГ	1530	1910	47,644	48,279	62,851	71,47	197,642	251,167	1432,1563	1876,549	

Имя пищи, Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	
Вариант Каша пшеничная полтавская сладкая с цельным пастеризованным молоком, со сливочным маслом	175	200	5,58	7,44	6	8	25,42	30,56	181,2	215	№42
Пастеризованное сливочное масло	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№1
Каша сладкий с цельным пастеризованным молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,704	№18
Итого за завтрак	350	417	10,27	13,52	12,175	15,618	48,13	60,732	348,195	429,704	
Обед											
Снекольник со сметаной на курином бульоне	150	200	1,2	1,6	3,105	6,14	8,895	11,86	67,995	90,66	№69
Гуляш из мяса	60	70	7,747	9,023	6,114	7,133	1,968	2,296	193,75	209,375	№33
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	5,7	5,84	3	5,784	27,45	32,94	160,34	196,48	№57
Огурец соленый порционно	30	50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	№1,25
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Кисель	150	200					14,7	19,6	74,6	94,47	№16
Итого за обед	560	740	18,379	21,948	15,091	22,747	74,529	98,191	623,525	738,065	
Подник											
Булочка «Улитка»	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	129,34	200,1	№66
Сок	180	200	0,9	1	0	0	18,18	20,20	76,808	85,34	№20
Итого за подник	230	260	4,54	5,37	1,6	2,51	45,14	53,55	206,148	285,44	
Ужин											
Овощи тушеные	150	200	1,8	2,4	10,365	13,82	10,695	14,26	142,86	190,48	№41/1
Кукуруза /горошек зеленый	50	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	№38
Хлеб пшеничный	25	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	1,6	
Чай с сахаром	180	200	1,8	2			11,7	13	44,352	49,28	№13
Итого за ужин	400	475	6,1	7,72	10,61	14,57	36,595	46,16	265,51	274,36	
ИТОГ	1495	1857	39,289	48,558	39,476	55,445	204,394	258,633	1435,155	1727,569	

Применение пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад		
Июль												
Каша из овсяных хлопьев с маслом на цельном иодированном молоке	150	200	4,995	6,66	8,25	11	16,98	22,64	148,33	202,44	№36	
Йогурт со сливочным маслом	20/4	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№1	
Сыр	5	7	1,1855	1,6597	1,4975	2,0965			18,672	26,1408	№5	
Кофейный напиток со ступшенным молоком	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	112,4	№40	
Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	№23	
Итого за завтрак	425	524	10,55055	13,9977	16,3475	21,8655	46,195	59,1	359,807	502,9808		
Обед												
Суп рассольник со сметаной на курином бульоне	150	200	2,535	3,38	1,425	0,8	9,18	12,24	71,55	94,74	№64	
Ласточкино гнездо	60	70	6,55	10,871	7,04	8,246	9,01	11,249	147	162,79	№81	
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,9	4,68	4,1	4,92	20,84	25,008	138,25	165,9	№31/а	
Кабачковая икра	45	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,8	№1,26	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	69		
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66		
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	№15	
Итого за обед	575	740	17,055	24,891	15,1	17,416	81,72	108,487	566,65	718,23		
Подник												
Батон с повидлом	30/16	40/16	2,31	3,06	0,87	1,16	25,822	30,96	105,37	120,54	№72	
Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,9	5,44	9,09	10,10	102,10	113,34	№24	
Итого за подник	226	256	7,8	9,16	5,77	6,6	34,912	41,06	207,47	233,88		
Ужин												
Запеканка из печени срисом и овощами	150	170	14,585	21,053	9,395	8,381	20,505	23,239	220,971	252,739	№45	
Кукурруза /горошек зеленый	45	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	№38	
Хлеб пшеничный	25	30	1,6	2,42	0,2	0,3	9,4	14,1	46	1,6		
Чай с сахаром	180	200	1,8	2			11,7	13	44,352	49,28	№13	
Итого за ужин	400	460	19,863	27,895	9,913	9,143	44,317	53,777	336,079	404,019		
ИТОГ	1625	1978	55,5865	74,156	46,7935	51,848	215,328	270,269	1470	1859,1096		

