

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 245»



Утверждаю:

Приказом заведующего

Л.С.Захарова

№

100

- ОСН ОТ

18.10.2022

## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	26,40	16,85	40,37	323,38	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	4,85	12,89	102,90	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	6,35	5,20	16,26	139,28	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>34,65</b>	<b>26,90</b>	<b>69,52</b>	<b>565,56</b>		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,57	2,65	11,81	97,70	87	2012
ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО	80	13,33	13,36	5,74	196,41	278	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	2,12	3,53	12,11	88,89	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,01	0,00	10,68	42,71	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25,60</b>	<b>19,92</b>	<b>63,49</b>	<b>535,91</b>		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	434	2008
СУХАРИКИ СЛОБНЫЕ	50	5,73	2,22	39,29	200,26	115	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,36</b>	<b>7,07</b>	<b>48,60</b>	<b>305,02</b>		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,34	8,05	31,90	234,41	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	13,44	88,31	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,92</b>	<b>10,86</b>	<b>68,49</b>	<b>432,92</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86,53</b>	<b>64,75</b>	<b>250,10</b>	<b>1 839,41</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6,15	5,37	30,75	146,40	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	4,85	12,89	102,90	3	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5,15	4,44	15,50	123,77	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,20</b>	<b>14,66</b>	<b>59,14</b>	<b>373,07</b>		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0,68	0,10	3,98	19,89		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,14	6,25	9,61	118,07	95	2008
КНЕДЛИ ИЗ КУР	70	12,44	15,23	4,94	156,55	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	140	13,40	3,73	28,02	199,41	1	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	180	0,91	0,05	16,17	69,53	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>36,14</b>	<b>25,74</b>	<b>85,87</b>	<b>673,65</b>		
БИФАЦИП	200	5,63	4,85	15,33	128,04	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,18	9,64	46,87	248,71	460	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,81</b>	<b>14,49</b>	<b>62,20</b>	<b>376,75</b>		
ПЕЧЕНЬ, ПО-СТРОГОНОВСКИ	65	13,81	9,16	3,45	169,42	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5,99	3,11	38,32	205,37	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	13,44	88,31	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,38</b>	<b>15,08</b>	<b>78,36</b>	<b>573,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>87,53</b>	<b>69,97</b>	<b>285,57</b>	<b>1996,77</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,73	5,56	27,83	184,75	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3,48	6,85	12,89	127,62	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5,41	4,49	16,87	130,76	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>14,62</b>	<b>16,90</b>	<b>57,59</b>	<b>443,13</b>		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	40	2008
СУП ХАРЧО С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,16	7,32	15,67	153,52		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	13,77	13,53	22,68	286,02	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,01	0,00	10,68	42,71	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,01</b>	<b>21,33</b>	<b>75,33</b>	<b>593,85</b>		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,72</b>	<b>5,09</b>	<b>56,79</b>	<b>291,92</b>		
БЕЛИП С ТВОРОГОМ	100	17,88	8,70	8,21	184,23	246	2012
ГАРНИР ГРЕЧЕВЫЙ С ОВОЩАМИ	100	5,30	4,33	24,15	156,70	166	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	7,70	31,84	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,79</b>	<b>13,41</b>	<b>63,21</b>	<b>482,97</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,14</b>	<b>56,73</b>	<b>252,92</b>	<b>1 811,87</b>		