

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МБДОУ  
ЦРР «Детский сад № 226»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023  
Матвеевич О.В.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
МЕНЮ**

Сад

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

МБДОУ ЦРР- «Детский сад № 226»

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,39	4,25	10,72	89,86	179
	Бутерброды с маслом	37	2,86	4,33	16,16	115,29	1
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47,0	386
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	411
Итого за завтрак:		537	<b>5.7</b>	<b>8.89</b>	<b>56.48</b>	<b>329.66</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) (горох)	200	3,63	3,76	23,16	141,11	149
	Котлета	75	15,37	12,74	4,04	190,19	299
	Капуста тушеная	120	6,45	4,5	9,35	118,75	428
	Кисель с вит с	200	0,02	0	26,04	103,73	401
	Хлеб пшеничный	20	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Овощ отварной	50	0,64	1,91	3,78	35,7	427
	Итого за обед:		715	<b>31.31</b>	<b>23.66</b>	<b>96.33</b>	<b>738.39</b>
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	177	
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	420
Итого за полдник:		250	<b>11.4</b>	<b>8.05</b>	<b>45.65</b>	<b>313</b>	
Ужин	Вареники ленивые(отварные)	170	23,19	14,76	23,82	326,62	244
	Соус сметанный	50	0,58	0,75	4,35	20,59	372
	Хлеб пшеничный (30 г. и 40 г.)	30	2.28	0,24	14,76	70,5	114
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за ужин:		763	<b>30.26</b>	<b>20.08</b>	<b>59.62</b>	<b>541.6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>88.26</b>	<b>62.92</b>	<b>286.19</b>	<b>2092.52</b>	

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: весна-лето

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	200	3,08	10,86	8,62	143,45	261
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	24,07	137,42	414
	Бутерброды с маслом	37	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Фрукт свежий	100	0,44	0,33	11,33	51,7	386
Итого за завтрак:		537	<b>7.96</b>	<b>16</b>	<b>53.89</b>	<b>392.79</b>	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	5,23	13,9	34,71	279,99	69
	Плов из курицы	180	22,1	19,16	6,96	306,9	321
	Компот из сухофруктов с вит	200	0,46	0,1	24,14	100,09	394
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Соленый огурец	50	0,02	0,002	0,04	0,32	
Итого за обед:		700	<b>33.01</b>	<b>33.91</b>	<b>95.81</b>	<b>836.21</b>	
Полдник	Ватрушка	70	5,14	6,04	30,37	197,98	441
	молоко	200	13,5	12,5	54	395	420
Итого за полдник:		270	<b>18.64</b>	<b>18.54</b>	<b>84.37</b>	<b>592.98</b>	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	411
	Хлеб пшеничный (30г и 40 г )	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Морковная запеканка	210	11,31	12,79	2,71	170,52	229
Итого за ужин:		450	<b>13.64</b>	<b>13.04</b>	<b>36.77</b>	<b>318.53</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1957</b>	<b>73.6</b>	<b>85.29</b>	<b>273.03</b>	<b>2184.33</b>	

Рацион: сад

День: среда

Сезон: весна-лето

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром молочная	200	9,79	6,63	50,08	299,57	182
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,79	416
	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	27
	фрукт свежий	100	1,65	0,55	23,1	105,6	386
Итого за завтрак:		540	<b>17.19</b>	<b>13.12</b>	<b>99.74</b>	<b>589.18</b>	
Обед	сок	200	0,02	0,01	26,17	104,33	401
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,03	11,98	25,59	213,37	88
	Свекла тушенная со сметаной	110	2,26	3,55	11,38	86,78	145
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Овощи отварные (морковь)	50	0,67	2,29	3,56	38,68	427
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	14,21	10,59	3,21	176,62	323
Итого за обед:		710	<b>25.39</b>	<b>29.17</b>	<b>99.87</b>	<b>768.69</b>	
Полдник	Крендель сахарный	70	5,18	7,36	40,91	250,7	443
	молоко	200	1,35	0,27	27,27	124,2	418
Итого за полдник:		270	<b>6.53</b>	<b>7.63</b>	<b>68.18</b>	<b>374.9</b>	
Ужин	Котлеты картофельные	180	7,,26	15,12	30,34	332,38	150
	Сельдь	60	10,18	15,5	2,68	0	359
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого за ужин:		480	<b>19.77</b>	<b>30.87</b>	<b>67.08</b>	<b>480.39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>68.88</b>	<b>80.79</b>	<b>334.87</b>	<b>2391.71</b>	

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: весна-лето

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	24,07	137,42	414
	Каша пшенная жидкая с сахаром и с маслом молочная	200	4,32	5,77	40,82	232,06	199
	Фрукт свежий	100	0,44	0,44	10,78	51,7	386
Итого за завтрак:		540	<b>9.2</b>	<b>11.02</b>	<b>85.54</b>	<b>481.4</b>	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200	4,38	15,16	37,48	290,88	64
	Азу мясное	80	10,68	10,24	12,24	183,68	370
	Макароны отварные ( с маслом) (гарнир)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	335
	Компот из плодов или ягод сушеных с.вит	200	0,41	0	22,02	89,84	531
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Овощ свежий	50	0,98	2,77	8,91	66,24	33
Итого за обед:		720	<b>26.07</b>	<b>43.41</b>	<b>137.95</b>	<b>926.81</b>	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,46	1,74	36,6	183,72	584
	Кисломолочный продукт	200	14,5	12,5	21	270	15
Итого за полдник:		270	<b>18.96</b>	<b>14.24</b>	<b>57.6</b>	<b>453.72</b>	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	220	34,55	20,91	8,56	361,06	261
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого за ужин:							
<b>Итого за день:</b>		<b>1990</b>	<b>91.11</b>	<b>78.84</b>	<b>323.71</b>	<b>2371</b>	

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: весна-лето

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом молочная	200	8,99	10,18	37,5	278,14	182
	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
	фрукт свежий	100	0,44	0,33	11,33	51,7	386
Итого за завтрак:		540	<b>15.18</b>	<b>16.45</b>	<b>75.39</b>	<b>513.25</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,53	14,46	20,92	226,82	91
	Тефтели из печени с рисом	70	1,89	3,56	4,12	58,84	301
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Пюре картофельное	110	2,51	3,59	11,67	105,78	339
	сок	200	0,01	0	18,35	74,8	517
	Овощ свежий	40	0,35	3,8	2,19	43,82	54
	Итого за обед:		690	<b>14.49</b>	<b>26.16</b>	<b>87.21</b>	<b>658.97</b>
Полдник	Кондитерское изделие	50	0,98	1,16	27,06	123,9	
	молоко	200	1,35	0,27	27,27	124,2	418
Итого за полдник:		250	<b>2.33</b>	<b>1.43</b>	<b>54.33</b>	<b>248.1</b>	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Яйца вареные	40	3,81	3,45	0,21	47,1	306
	Рагу овощное(1 й вариант)	180	4,34	6,22	21,24	159,93	362
Итого за ужин:		460	<b>10.48</b>	<b>9.92</b>	<b>55.51</b>	<b>355.04</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1940</b>	<b>42.48</b>	<b>53.96</b>	<b>272.44</b>	<b>1776.06</b>	

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

## Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рожки отварные с маслом	200	10,13	10,3	39,15	268,71	220
	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	411
	фрукт свежий	100	1,65	0,55	23,1	105,6	386
Итого за завтрак:		540	<b>13.37</b>	<b>12.47</b>	<b>91.42</b>	<b>512.04</b>	
Обед	Суп с крупой московский или крестьянский со сметаной	200	4,04	15,08	23,6	233,28	82
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Голубцы ленивые тушеные в сметанно-томатным соусе	180	23,55	20,35	11,46	328,99	315
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,06	21,18	90,29	394
	Овощи отварные (морковь)	50	0,67	2,29	3,56	38,68	427
	Итого за обед:		700	<b>34.5</b>	<b>38.53</b>	<b>66.16</b>	<b>840.15</b>
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,06	1,64	26,25	128,1	608
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	420
Итого за полдник:		250	<b>12.06</b>	<b>8.04</b>	<b>33.25</b>	<b>264.1</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром и молоком	200	0,28	0,04	20,04	85,89	412
	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком или с	170	23,61	23,6	36,57	452,06	325
	Соусом сметанным	50	0,89	4,49	3,18	57,92	451
	Итого за ужин:		460	<b>27.06</b>	<b>24.37</b>	<b>74.55</b>	<b>666.37</b>

<b>Итого за день:</b>		<b>1960</b>	<b>86.99</b>	<b>87.41</b>	<b>288.98</b>	<b>2282.66</b>	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Рацион:** сад

**День:** вторник

**Сезон:** весна-лето

**Неделя:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
	Каша Дружба молочная\	200	3,43	11,17	21,44	199,09	266
	Сыр (порциями)	10	0,58	0,74	0	9,1	7
	Фрукт свежий	100	0,44	0,44	10,78	51,7	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>10.2</b>	<b>18.29</b>	<b>58.78</b>	<b>444</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5,81	16,74	19,89	246,81	73
	Гуляш из отварного мяса	80	11,05	8,74	0	143,76	293
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из джема с вит	200	0,02	0,01	26,17	104,33	401
	Гарнир гречневый	110	0,38	2,89	1,65	33,57	330
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	112
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>22.86</b>	<b>29.18</b>	<b>78.92</b>	<b>684.38</b>	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	5,14	6,28	31,88	204,48	437
	молоко	200	5,8	6,4	8	124.2	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>10.94</b>	<b>12.68</b>	<b>39.88</b>	<b>328.68</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	6,48	7,56	20,81	196,63	163
	Икра кабачковая	60	0,35	3,8	2,19	43,82	54
	Чай с сахаром	200	0,28	0,04	20,04	85,89	412
<b>Итого за ужин:</b>		<b>480</b>	<b>9.39</b>	<b>11.64</b>	<b>57.8</b>	<b>396.84</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>53.39</b>	<b>71.79</b>	<b>235.38</b>	<b>1853.9</b>	



Рацион: сад

День: среда

Сезон: весна-лето

## Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом молочная	200	7,59	9,07	39,1	268,71	182
	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	24,07	137,42	414
	Сыр (порциями)	10	0,58	0,74	0	9,1	7
	Фрукт свежий	100	0,44	0,33	11,33	51,7	386
Итого за завтрак:		550	<b>13.05</b>	<b>14.95</b>	<b>84.37</b>	<b>527.15</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,27	15,18	19,02	223,45	87
	Шницели рубленые	70	12,23	11,06	5	166,48	299
	сок	200	1,92	0,11	33,84	145,4	531
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Овощи тушеные ( 1 вариант)	120	2,03	0,23	10,28	51,52	350
	Овощи отварные (свекла)	50	0,64	1,91	3,78	35,7	427
Итого за обед:		710	<b>26.29</b>	<b>29.24</b>	<b>101.88</b>	<b>771.46</b>	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	80	5,11	7,03	37,55	233,59	442
	молоко	200	5,8	5	8,4	108	420
Итого за полдник:		280	<b>10.91</b>	<b>12.03</b>	<b>45.95</b>	<b>341.59</b>	
Ужин	Гороховое пюре с маслом	190	6,98	5,18	43,17	229,64	219
	Яйцо	40	3,81	3,45	0,21	47,1	227
	Чай с сахаром	200	0,28	0,04	20,04	85,89	412
	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого за ужин:		470	<b>13.35</b>	<b>8.91</b>	<b>78.18</b>	<b>433.13</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>63.6</b>	<b>65.13</b>	<b>310.38</b>	<b>2073.62</b>	
-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Рацион:** сад

**День:** четверг

**Сезон:** весна-лето

**Неделя:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
	Бутерброды с маслом	30	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Каша молочная пшеничная жидкая молочная	200	4,01	7,04	26,25	183,11	270
	Сыр (порциями)	10	0,58	0,74	0	9,1	7
	фрукт свежий	100	1,65	0,55	23,1	105,6	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>11.99</b>	<b>14.27</b>	<b>75.91</b>	<b>481.92</b>	
Обед	Борщ с капустой т картофелем со сметаной	200	6,25	16,56	36,13	307,07	63
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,63	10,23	2,35	147,96	294
	Гарнир перловый	120	0,29	2,99	1,89	35,07	330
	Кисель из повидла с вит	200	0,02	0	26,04	103,73	401
	Хлеб пшеничный	20	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Овощ отварной морковь	50	0,98	2,77	8,91	66,24	33
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>24.37</b>	<b>33.3</b>	<b>105.28</b>	<b>808.98</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	8	118	420
	Булочка домашняя	80	6,04	4,4	46,86	251,44	452
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>11.84</b>	<b>10.8</b>	<b>54.86</b>	<b>369.44</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный(30 г и 40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Пудинг рыбный запеченный	130	20,39	6,53	4,6	144,78	285
	картофель отварной (гарнир)	100	0,08	3,27	0,58	32,08	332
	Чай с сахаром	200	0,28	0,04	20,04	85,89	412
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>	<b>23.03</b>	<b>10.08</b>	<b>39.98</b>	<b>333.25</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>2020</b>	<b>71.23</b>	<b>68.45</b>	<b>276.03</b>	<b>1993.59</b>	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Рацион:** сад

**День:** пятница

**Сезон:** весна-лето

**Неделя:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	1,54	1,61	9,87	60,22	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	24,07	137,42	414
	Сыр (порциями)	10	0,58	0,74	0	9,1	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,61	5,88	22,22	160,45	100
	Фрукт свежий	100	0,44	0,44	10,78	51,7	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>10.07</b>	<b>11.43</b>	<b>56.16</b>	<b>418.89</b>	
Обед	Жаркое по -домашнему	180	21,09	15,79	0	303,97	292
	сок	200	0,41	0	22,02	89,84	531
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,27	16,6	79,31	114
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Суп с рыбными консервами	200	5,41	2,85	23,11	135,85	95
	Овощ свежий огурец	50	0,02	0,02	0,04	0,32	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>32.13</b>	<b>19.41</b>	<b>75.13</b>	<b>678.89</b>	
Полдник	молоко	200	1,35	0,27	27,27	124,2	418
	Кондитерское изделие	50	0,98	1,16	27,06	122,5	607
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>2.33</b>	<b>1.43</b>	<b>54.33</b>	<b>246.7</b>	
Ужин	Сырники из творога	170	23,57	24,17	17,62	386,38	414
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	19,3	77,51	114
	Хлеб пшеничный (30 г и 40 г)	40	2,28	0,24	14,76	70,5	372
	Соус сметанный	50	0,58	0,75	4,35	20,59	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>	<b>26.48</b>	<b>25.17</b>	<b>56.03</b>	<b>554.98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1960</b>	<b>71.01</b>	<b>57.86</b>	<b>252.43</b>	<b>1899.46</b>	

