

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 167 «Улыбка»

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Школьное питание»

«09» января 2024 год

Мальцева С.А.

«09» января 2024 год

Мальцева С.А.

Вострокнутова А.Э.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ Возраст 3-7 лет

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые



г.Архангельск

## 1 неделя/понедельник

		Завтрак						
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)	
1	311	Каша геркулесовая жидкая	180	7,37	6,75	25,41	192,25	
2	2	Бутерброд с джемом	43	2,11	2,73	23,47	125,27	
3	686	Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	10,15	42,44	
Итого			408	9,65	9,52	59,03	359,96	
		Второй завтрак						
1	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Обед						
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,04	9,15	6,30	132,89	
2	277	Гуляш из отварного мяса	80	9,01	15,11		180,79	
3	508	Сложный гарнир: Каша рисовая рассыпчатая и огурец соленый	150(130/20)	3,08	4,32	29,69	170,36	
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60	
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
6	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18	
Итого			650	22,73	29,27	78,99	670,82	
		Уплотненный полдник						
1	478	Запеканка картофельная с рыбным фаршем	160	12,28	6,79	23,48	200,08	
2	595	Соус молочный	40	1,09	2,25	3,87	38,10	
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
4	786	Булочка Творожная	50	6,35	3,02	24,85	152,29	
5	505	Кисель Витошка с витаминами	180			21,15	85,50	
Итого			460	22,00	12,30	64,63	546,47	

## 1 неделя/вторник

		Завтрак					
№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	180	5,85	4,55	25,70	167,41
2	3	Бутерброд с сыром	47	5,52	7,18	15,46	149,39
3	693	Какао с молоком	180	4,52	3,75	12,72	104,07
		Итого	407	15,89	15,48	53,88	420,87
		Второй завтрак					
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	150	3,90	3,75	19,50	130,50
		Итого	150	3,90	3,75	19,50	130,50
		Обед					
1	33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34
2	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	180	7,96	1,81	13,70	108,23
3	305	Котлеты рубленые из цыплят	80	13,74	8,99	11,77	190,54
4	214	Капуста белокачанная тушеная	130	2,75	4,79	11,98	106,30
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
7	705	Напиток из плодов шиповника	180	0,12	0,10	10,45	46,72
		Итого	690	29,58	19,98	79,16	624,73
		Уплотненный полдник					
1	49	Салат из моркови с сахаром	60	0,77	0,06	7,09	32,76
2	237/596	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	160(120/40)	22,09	16,43	18,43	341,00
3		Печенье сахарное	30	2,22	2,82	21,93	126,50
4	686	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого	430	25,14	19,33	57,44	540,26

## 1 неделя/среда

		Завтрак						
№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)	
1	311	Каша пшенная жидкая	190	6,90	5,64	27,94	190,54	
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,65	
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	1,57	1,28	9,41	55,77	
		Итого	405	10,76	11,42	52,84	357,96	
		Второй завтрак						
1	627	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
		Итого	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
		Обед						
1	139	Суп картофельный с горохом	180	8,38	9,03	14,52	170,79	
2	298	Голубцы ленивые	80	6,05	8,10	5,10	117,36	
3	601	Соус сметанный с томатом	40	0,70	1,36	2,92	27,13	
4	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с помидором свежим	160 (130/30)	3,04	4,12	17,39	116,04	
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60	
6	115	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,15	7,60	36,82	
7	631	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	9,75	40,39	
		Итого	690	22,12	23,31	73,68	578,13	
		Уплотненный полдник						
1	25	Салат Степной	60	0,93	3,71	4,63	55,87	
2	220	Омлет с овощами	150	10,32	22,48	5,74	266,70	
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60	
4	пром	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	108,74	
5	пром	Напиток Биоритм	180	0,90	0,00	19,80	82,00	
		Итого	460	16,23	27,51	69,88	582,91	

## 1 неделя/четверг

Завтрак							
№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	180	5,45	4,03	24,07	154,48
2	1	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,83	6,80	15,63	143,05
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	4,77	3,80	15,64	114,54
		Итого	415	15,05	14,63	55,34	412,07
Второй завтрак							
1	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед							
1	161	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,67	4,54	15,34	171,42
2	359	Котлета "Здоровье" с соусом томатным	90(60/30)	19,27	20,38	24,95	142,30
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и зеленый горошек	150 (130/20)	7,93	8,41	34,23	245,00
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
		Итого	680	35,47	34,02	117,52	745,50
Уплотненный полдник							
1	363	Жаркое из сердца	160	23,17	6,39	33,71	270,90
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
3	698	Напиток Снежок 2,5 % жирности	180	4,86	4,50	19,44	142,00
4	пром	Вафля	30	2,22	2,82	21,93	126,5
		Итого	400	32,53	13,95	89,84	609,9

1 неделя/пятница

Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная жидкая	180,00	7,16	5,70	28,07	192,89
2	3	Бутерброд с сыром	47,00	5,52	7,18	15,46	149,39
3	686	Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	10,15	42,44
		Итого	412,00	12,85	12,92	53,68	384,72
Второй завтрак							
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	150,00	3,90	3,75	19,50	130,50
		Итого	150,00	3,90	3,75	19,50	130,50
Обед							
1	20	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,40	52,00
2	120	Борщ "Белорусский"	180,00	6,38	9,73	11,71	164,04
3	466	Биточки паровые	70,00	8,70	12,94	6,17	176,98
4	587	Соус томатный	30,00	0,51	1,60	1,96	25,00
5	256	Макаронные изделия отварные	130,00	4,86	4,74	29,65	171,29
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40,00	2,64	0,48	16,40	69,60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00
8	375	Компот из свежих ягод	180,00	0,18	0,05	20,43	82,98
		Итого	710,00	25,63	32,74	101,56	788,89
Уплотненный полдник							
1	260	Тефтели рыбные паровые	80,00	9,63	0,60	7,42	68,82
2	595	Соус молочный	40,00	1,09	2,25	3,87	38,10
3	508	Каша рисовая рассыпчатая	130,00	3,12	3,75	32,71	176,99
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
5	381	Кисель из плодов шиповника	180,00	0,22	0,11	24,77	100,80
6	741	Ватрушка с повидлом	60,00	3,80	1,89	37,94	181,51
		Итого	520,00	20,14	8,84	121,47	636,72

## 2 неделя/понедельник

Завтрак							
№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	180	5,33	4,72	28,47	178,1
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,5	15,49	111,65
3	685	Чай витаминизированный Витошкой	180/5	0,12	0,03	9,72	39,84
		Итого	400	7,74	9,25	53,68	329,59
Второй завтрак							
1	627	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед							
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,04	9,15	6,3	132,89
2	423	Бефстроганов из отварного мяса	80	5,82	10,04	2,8	123,7
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	7,78	5,34	34,79	218,45
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47
6	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
		Итого	660	24,24	25,22	86,89	661,82
Уплотненный полдник							
1	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	160	14,2	7,62	23,61	213,96
2	600	Соус сметанный	40	0,56	1,46	2,8	25,17
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,5
4	766	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	4,36	2,84	28,25	156,3
5	697	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	97,2
		Итого	460	26,62	16,66	78,06	563,13

## 2 неделя/вторник

Завтрак							
№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	180	5,85	4,55	25,7	167,41
2	3	Бутерброд с сыром	47	5,52	7,18	15,46	149,39
3	693	Какао с молоком	180	4,52	3,75	12,72	104,07
		Итого	407	15,89	15,48	53,88	420,87
Второй завтрак							
1	627	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96
		Итого	100	1,5	0,5	21	96
Обед							
1	20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52
2	132	Рассольник "Ленинградский"	180	6,27	10,94	13,01	173,47
3	488	Птица тушенная в соусе с овощами	180	15,75	13,3	17,49	248,03
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47
6	631	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	9,75	40,39
		Итого	660	27,09	27,99	71,89	630,49
Уплотненный полдник							
1	78	Икра морковная	60	1,22	3,07	6,33	52,43
2	272	Омлет с рыбой	150	18,35	13,86	2,91	212,06
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6
4	пром	Напиток "Био-ритм"	180	0,9	0	19,8	82
5	пром	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	108,74
		Итого	460	24,55	18,25	68,75	524,83



## 2 неделя/среда

		Завтрак						
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)	
1	311	Каша манная жидкая	180	7,16	5,70	28,07	192,89	
2	2	Бутерброд с джемом	43	2,11	2,73	23,47	125,27	
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	1,57	1,28	9,41	55,77	
		Итого	403	10,84	9,71	60,95	373,93	
		Второй завтрак						
1	707	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	
		Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,00	
		Обед						
1	135	Суп из овощей	180	6,94	5,29	8,54	107,89	
2	350	Тефтели мясные с рисом Ежики	80	8,95	8,41	10,79	144,35	
3	587	Соус томатный	40	2,64	0,48	16,40	69,60	
4	256	Сложный гарнир:Макаронные изделия отварные со свежим огурцом	150(130/20)	5,00	4,76	30,03	173,49	
5	пром	Хлеб ржаной,порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60	
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
7	375	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,43	82,98	
		Итого	690	27,87	19,63	112,43	694,91	
		Уплотненный полдник						
1	49	Салат из моркови с яблоком	60	0,58	3,71	4,46	54,47	
2	237/362	Запеканка из творога с ягодным соусом	160(120/40)	21,07	14,49	25,68	316,79	
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
4	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	5,04	3,60	23,04	144,00	
		Итого	430	28,97	22,04	67,94	585,76	

2 неделя/четверг

## Завтрак

№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая					
2	1	Бутерброд с маслом и яйцом	190	6,90	5,64	27,94	190,54
3	692	Кофейный напиток с молоком	55	4,83	6,80	15,63	143,05
		Итого	180	4,77	3,80	15,64	114,54
			425	16,50	16,24	59,21	448,13
		<b>Второй завтрак</b>					
1	698	Напиток Снежок 2,5 % жирности					
		Итого	150	4,05	3,75	16,20	118,50
			150	4,05	3,75	16,20	118,50
		<b>Обед</b>					
1	114	Борщ с картофелем					
2	388	Биточки рыбные	180	6,23	7,43	10,79	138,60
3	595	Соус молочный	80	11,05	3,15	7,25	100,60
			30	0,82	1,69	2,90	28,57
4	322	Сложный гарнир: пюре картофельное с морковью и соленым огурцом	150 (130/20)	2,67	3,93	15,08	108,50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
		Итого	680	25,37	16,89	79,02	563,05
		<b>Уплотненный полдник</b>					
1	443	Плов	180	16,17	35,46	30,73	426,59
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
3	685.	Чай с ягодами (свежезам.)	180	0,13	0,03	8,70	35,83
4	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого	490	18,98	36,13	63,99	579,92

## 2 неделя/пятница

		Завтрак					
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	180	5,45	4,03	24,07	154,48
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,65
3	686	Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	10,15	42,44
		Итого	400	7,91	8,57	49,71	308,57
		Второй завтрак					
1	627	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	9,10	43,00
		Итого	100	0,90	0,20	9,10	43,00
		Обед					
1	78	Икра морковная	60	1,22	3,07	6,33	52,43
2	139	Суп картофельный с горохом	180	8,38	9,03	14,52	170,79
3	305	Котлеты рубленые из цыплят	80	13,74	8,99	11,77	190,54
4	541	Рагу овощное 3-й вариант соус сметанный	150	2,95	6,83	16,88	140,57
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,40	69,60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
7	705	Напиток из плодов шиповника	180	0,12	0,10	10,45	46,72
		Итого	710	30,57	28,66	86,19	717,65
		Уплотненный полдник					
1	337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
2	160	Суп молочный вермишель в молоке	180	6,41	6,49	22,56	175,99
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
4	381	Кисель из ягод	180	0,16	0,07	21,16	86,00
5	786	Булочка Творожная	50	6,35	3,02	24,85	152,29
		Итого	480	20,28	14,42	83,61	547,58