

Утверждаю

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 78»

От 08.04.2025 № 25-осн

О.В. Архипова



Основное организованное меню

МБДОУ «Детский сад № 78»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:
Заведующая

О.В.Архипова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : Д/с МБДОУ "Детский сад № 78"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Прием тащи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Творожно-рисовая запеканка с вареньем	190	7,70	6,62	39,11	246,72	259/1
	Батон с маслом	38	2,35	5,79	15,56	148,30	72/73/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	457/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	428	10,05	12,41	62,67	427,05	
ОБЕД							
	Овощи отварные (морковь)	50	0,75	0,05	4,40	21,05	156/1
	Свекольник со сметаной	180	2,35	5,48	16,68	127,94	98/1
	Котлеты из говядины	70	10,00	13,50	13,14	196,83	339/1
	Гарнир гречневый	130	3,19	2,65	14,33	94,10	202/1
	Соус красный основной	40	0,80	0,98	5,72	34,83	422/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,49	35,45	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	3,48	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,36	11,91	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	23,29	23,26	89,43	638,96	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	70	5,70	4,00	27,00	173,91	530/1
	Сок	200	0,66	1,20	24,30	100,64	501/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6,36	5,2	51,3	274,55	
УЖИН							
	Рагу из овощей	210	6,03	10,51	24,30	260,52	176/1
	Какао с молоком	200	5,60	7,30	15,18	120,09	462/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,90	10,00	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,48	7,90	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	14,3	19,13	57,6	466,45	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1858	54	60	261	1807,01	

Сформировано 14:31 15.11.24

Страница 1

Утверждаю:
Заведующая: О.В. Архипова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : Д/с МБДОУ "Детский сад № 78"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша Полтавская молочная с маслом	150	4,09	6,48	25,90	178,04	236/1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	44	3,94	6,75	15,11	136,95	573/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,84	13,67	104,43	465/1
	Яйцо отварное	40	2,54	2,30	0,14	31,42	1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	434	14,37	19,37	54,82	450,84	
ОБЕД							
	Овощи отварные (свекла)	50	0,36	0,24	1,20	4,50	156/1
	Щи из свежей капусты со сметаной.	180	2,37	4,95	20,30	85,30	112/1
	Азу из говядины.	70	12,30	14,40	18,30	112,30	245/1
	Макаронные изделия отварные с маслом.	130	7,30	13,19	25,12	175,30	330/1
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,30	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,98	33,56	118,34	619,38	
ПОЛДНИК							
	Булочка домашняя	70	3,38	4,91	23,94	135,60	542/1
	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	4,59	4,25	18,00	130,05	9/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7,97	9,16	41,94	265,65	
УЖИН							
	Пюре картофельное	160	11,30	8,25	12,30	275,60	286/1
	Огурцы соленные (порционно)	50	0,25	0,20	2,20	5,60	406/1
	Чай с молоком	200	1,72	1,92	12,80	65,56	460/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	8,40	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	2,42	2,16	10,20	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	17	12,55	45,9	432,6	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1824	54	60	261	1768,47	

Сформировано 14:31 15.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	130	3,20	6,67	25,45	186,22	235/1
	Какао с молоком	180	3,40	3,63	12,18	94,88	462/1
	Батон с маслом и сыром	44	3,93	8,00	15,78	150,80	72/73/1
	Фрукты(яблоки, бананы)	100	0,32		7,84	32,64	10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	454	10,85	18,3	61,25	464,54	
ОБЕД							
	Огурцы свежие, соленные(порционно)	50	0,21	0,03	1,23	6,03	148/1
	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	2,60	4,35	21,12	138,82	94/1
	Гарнир сложный	130	2,45	6,68	18,60	111,00	185/1
	Тефтели из говядины с рисом- "ёжики"	70	9,11	10,22	13,60	186,64	350/1
	Напиток из шиповника	180	0,51		23,00	62,96	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	18,99	21,88	104,28	634,21	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	50	2,40	1,40	38,85	177,60	11/0
	Молоко кипяченое	200	4,64	5,12	7,52	94,72	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,04	6,52	46,37	272,32	
УЖИН							
	Суфле рыбное	190	9,30	8,30	23,00	258,68	303/1
	Яйцо отварное	20	5,08	4,60	0,28	62,84	1/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	17,12	13,3	49,1	439,39	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1824	54	60	261	1810,46	

Утверждено:
Заведующая

О.В.Архипова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : Д/с МБДОУ" Детский сад № 78"

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием тапи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"с маслом	130	3,20	5,86	34,14	214,42	229/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,88	10,63	80,06	465/1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	44	3,94	6,75	15,11	136,95	573/1
	Фрукты (яблоки,бананы)	100	0,32		7,84	32,64	10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	454	10,36	15,49	67,72	464,07	
ОБЕД							
	Овощи отварные (свекла)	50	0,75	0,05	5,60	21,05	156/1
	Рассольник со сметаной	180	3,55	6,10	20,38	150,57	115/1
	Суфле из печени	70	7,50	6,80	3,07	88,76	373/1
	Гарнир рисовый с овощами	130	6,30	4,60	29,77	201,42	388/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		6,50	27,47	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	22,58	18,15	92,05	618,03	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с капустой(картофель)	70	4,38	5,16	24,65	149,37	811/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	4,98	5,36	55,05	275,17	
УЖИН							
	Творожно-морковное суфле с вареньем	190	8,20	16,00	21,86	291,68	189/1
	Яйцо отварное	20	5,08	4,60	0,28	62,84	1/1
	Чай с лимоном	200	0,06		6,22	25,14	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	16,08	21	46,18	465,5	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1844	54	60	261	1822,77	

Сформировано 14:31 15.11.24

Страница 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" с маслом	130	6,64	9,08	27,18	216,97	234/1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	44	3,94	6,75	15,11	136,95	573/1
	Какао с молоком	200	3,66	3,91	12,60	100,20	462/1
	Фрукты (яблоки, бананы)	100	0,16		3,92	16,32	10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	474	14,4	19,74	58,81	470,44	
ОБЕД							
	Огурцы свежие, соленые (порционно)	50	0,55	0,04	2,93	14,32	156/1
	Суп с клецками на к.б. со сметаной	180	2,64	6,87	17,28	133,08	101/1
	Биштекс из мяса птицы	70	11,60	12,00	8,10	167,52	357/1
	Пюре из гороха	130	3,20	1,65	17,01	90,25	385/1
	Кисель из варенья	180	0,08		20,64	82,87	483/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	22,18	21,16	92,69	616,8	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	50	2,40	1,40	38,85	177,60	11/0
	Молоко кипяченое	200	4,35	4,80	7,05	88,80	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,75	6,2	45,9	266,4	
УЖИН							
	Запеканка капустная	160	6,50	12,50	27,19	265,24	152/1
	Соус сметанный	50	0,95		3,85	19,20	7/1
	Напиток из шиповника	200	0,48		14,74	60,89	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	10,67	12,9	63,6	431,17	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1844	54	60	261	1784,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный с вареньем	190	5,30	5,67	34,36	256,30	204/1
	Батон с маслом	38	2,35	5,79	15,56	148,60	72/73/1
	Чай с сахаром	200			6,51	26,05	457/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	428	7,65	11,46	56,43	430,95	
ОБЕД							
	Лук репчатый (порционно)	50	0,75	0,05	6,80	21,05	156/1
	Суп рыбный	180	5,52	5,79	22,00	145,92	122/1
	Бигус	200	12,00	17,90	15,14	295,30	329/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		7,00	29,46	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	22,7	24,34	77,67	620,49	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	70	4,20	3,95	34,00	141,90	530/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	130,56	501/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	4,8	4,15	64,4	272,46	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с печенью	180	11,20	14,30	18,30	230,30	285/1
	Соус сметанный	30	1,11	2,21	10,50	47,72	406/1
	Кофейный напиток	200	3,80	3,14	15,88	104,43	465/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	18,85	20,05	62,5	468,29	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1818	54	60	261	1792,19	

Пример поза	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	4,45	6,11	20,81	180,60	232/1
	Каша с молоком	200	3,19	3,38	12,80	94,42	462/1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	44	4,33	7,15	15,16	154,30	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	11,97	16,64	48,77	429,32	
ОБЕД							
	Овощи отварные (морковь)	50	0,65	0,05	3,45	16,85	156/1
	Суп "Кудрявый" со сметаной	180	2,23	6,50	17,80	104,90	104/1
	Плов из говядины	200	9,00	15,43	23,73	223,00	325/1
	Сок	180	0,54	0,18	27,75	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,14	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	16,53	22,66	99,46	586,73	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	4,06	6,00	19,24	152,72	451/1
	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	4,32	4,00	17,28	122,40	6/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	8,38	10	36,52	275,12	
УЖИН							
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	12,30	11,30	49,65	327,43	185/1
	Яйцо отварное	40	2,00		0,51	12,30	156/1
	Чай с лимоном	200	0,08		8,27	33,44	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	17,12	11,7	76,25	459,01	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1814	54	61	261	1750,18	

Пример поза	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Вермишель на молоке с маслом	130	4,31	5,42	20,86	149,38	139/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	3,74	14,90	104,02	465/1
	Батон с маслом и сыром	44	4,17	7,65	15,81	148,71	72/73/1
	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,32		7,84	32,64	10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	474	12,48	16,81	59,41	434,75	
ОБЕД							
	Огурцы свежие, соленные (порционно)	50	0,21	0,03	1,23	6,03	148/1
	Суп с гречневой крупой со сметаной	180	3,12	8,19	19,20	157,57	114/1
	Жаркое по-домашнему	200	8,60	13,19	29,01	279,10	328/1
	Напиток из шиповника	180	0,48		14,74	60,89	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	16,52	22,01	90,91	632,35	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафля)	50	3,00	4,72	29,96	155,30	11/0
	Молоко	200	5,22	5,76	8,46	106,56	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,22	10,48	38,42	261,86	
УЖИН							
	Рыбные котлеты	70	8,65	4,78	23,30	182,43	307/1
	Гарнир ячневый	120	2,85	3,22	23,00	108,64	208/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	1/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	16,78	10,7	72,26	440,36	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1844	54	60	261	1769,32	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : Д/с МБДОУ "Детский сад № 78"

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	4,20	5,95	23,76	170,63	227/1
	Какао с молоком	180	3,66	3,91	10,60	92,22	462/1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	44	4,33	7,15	15,16	142,30	573/1
	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,32		7,84	32,64	10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	474	12,51	17,01	57,36	437,79	
ОБЕД							
	Овощи отварные (свекла)	50	0,76		3,08	15,36	7/1
	Суп гороховый со сметаной и с сухариками	180	1,38	3,23	9,92	75,80	129/1
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,90	5,30	40,26	153,60	373/2/1
	Пюре картофельное	130	6,12	6,98	12,13	228,81	207/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66		14,76	32,50	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	11,97	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36		58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	24,93	16,11	92,12	634,83	
ПОЛДНИК							
	Булочка российская	70	4,06	7,20	19,24	147,03	544/1
	Сок	200	0,54	0,18	27,36	113,22	8/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	4,6	7,38	46,6	260,25	
УЖИН							
	Сырники из творога	170	7,00	12,60	33,09	240,58	193/1
	Соус молочный сладкий	40	2,13	6,50	7,20	86,48	408/1
	Чай с лимоном	200	0,09		6,81	27,61	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	11,96	19,5	64,92	440,51	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1864	54	60	261	1773,38	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

категория :Д/с МБДОУ"Детский сад № 78"

О.В. Архипова

Пром. товар	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,20	7,80	25,74	186,33	230/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,74	11,90	96,04	465/1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	44	4,33	7,15	15,16	142,30	573/1
	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,32		7,84	32,64	10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	474	12,53	18,69	60,64	457,31	
ОБЕД							
	Огурцы свежие, соленые (порционно)	50	0,55	0,04	2,93	14,32	156/1
	Суп с макаронными изделиями на к.б	180	2,99	1,51	7,47	55,46	127/1
	Биточки из мяса птицы	70	8,60	12,50	10,28	188,52	356/1
	Гарнир перловый с овощами	130	4,20	5,22	30,50	159,18	377/1
	Компот из кураги	180	0,73		13,13	55,42	494/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	21,18	19,87	91,04	601,66	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафля)	50	2,40	1,40	38,85	177,60	11/0
	Молоко кипяченое	200	4,93	5,44	7,99	100,64	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,33	6,84	46,84	278,24	
УЖИН							
	Картофель по -деревенски	170	8,77	12,40	32,30	297,14	282/1
	Икра кабачковая	40	0,33	0,20	0,15	15,30	7
	Чай с молоком	200	1,12	1,60	12,18	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,87	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	12,96	14,6	62,48	467,92	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1844	54	60	261	1805,13	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18466	540	600	2610	18008	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1847	54	60	261	1801	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	29	56		