

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 128

С.Д. Гулина



Приказ № 91-п от «09 января» 2015 г.

Основное (организованное) меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 128, включающее горячее питание
для детей 1-3 лет.

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.13/5/6	Запеканка из творога с морковью.	130	5.40	12.40	22.00	266.60	0.10
7.262	Сгущённое молоко.	10	0.80	0.90	5.90	33.90	0.00
7.261-2	Батон с маслом.	45/5	3.50	5.50	24.00	143.20	0.00
7.11/10/2	Чай с лимоном.	150	0.00	0.00	6.80	28.90	0.60
	Итого:	340	10.00	18.80	58.70	572.60	0.70
Второй завтрак							
7.033/12	Сок.	200	1.00	0.20	20.20	92.00	2.00
Обед							
7.423/2	Суп рыбный с крупой.	150	6.30	2.10	15.00	101.40	2.30
7.20/8/3	Тефтели из говядины .	50	7.10	7.30	15.00	125.40	0.70
7.64с/3	Картофельное пюре.	110	2.20	2.80	16.10	104.00	1.90
7.15/10/2	Напиток из шиповника.	150	0.40	0.00	16.40	67.60	31.50
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	Итого:	505	19.00	12.70	82.10	484.70	36.40
Полдник							
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом .	120	3.60	5.30	15.20	124.80	0.20
7.075	Кисломолочный напиток . (Кефир).	150	4.20	4.80	6.10	83.90	1.10
	Итого:	270	7.80	10.10	21.30	208.70	1.30
	Итого за день:	1315.0	37.80	41.80	182.30	1257.80	40.40

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина




2 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса молочная («Дружба 3») с маслом.	150	4.10	4.30	20.30	145.50	0.50
7.357/2	Батон с маслом, сыром.	40/6/9	5.30	8.40	21.40	168.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.50	2.50	12.80	94.30	0.50
	Итого:	385	11.90	15.20	54.40	407.80	1.10
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	60.80	13.50
Обед							
7.3/2/3	Борщ с фасолью и сметаной.	150	1.20	3.40	8.30	70.80	1.00
7.31/1/3	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом.	30	0.40	1.80	3.40	34.60	1.40
7.149/с	Биточки рыбные .	50	10.10	7.80	14.40	140.90	0.30
7.368	Греча с овощами.	100	2.90	3.80	18.20	115.40	0.60
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150	0.40	0.00	10.50	46.60	19.70
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
	Итого:	513	17.30	17.20	69.40	471.70	23.00
Полдник							
7.2/12	Булочка творожная.	60	7.10	9.10	28.70	247.70	0.00
7.033/7	Сок .	150	0.80	0.20	15.20	69.00	3.00
	Итого:	210	7.90	9.30	43.90	316.70	3.00
	Итого за день:	1243.0	37.60	42.20	182.20	1256.70	40.60

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



3 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.н043-1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	150	4.40	5.30	18.30	147.70	0.20
7.035/1	Батон с маслом.	40/6	3.10	6.20	21.40	138.90	0.00
7.14/10/4	Какао с молоком.	150	3.40	3.40	14.40	110.40	0.50
	Итого:	346	10.80	14.90	54.10	397.00	0.70
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	60.80	13.50
Обед							
7.9/2/3	Рассольник со сметаной.	150	1.10	2.10	7.90	58.60	1.20
7.3/1/3	Салат из белокочан. капусты с растит. маслом (по 28.02. и до след. урожая)	30	0.50	2.00	3.70	33.00	9.10
7.19/1/3	Салат из морск. кап.и моркови с яйцом и раст. маслом (01.03.по 01.08.)	30	0.50	2.00	3.70	33.00	9.10
7.12/8	Гуляш из отварного мяса говядины.	50	4.50	10.30	3.20	168.40	0.30
7.н151-4	Макаронные изделия отварные.	80	3.10	1.90	35.80	123.70	0.00
7.15/14/1	Напиток из смородины.	150	0.00	0.00	11.80	45.90	16.00
7.15/13	Напиток из вишни. (или)	150	0.10	0.00	12.00	46.60	16.00
7.15/15	Напиток из клюквы. (или)	150	0.10	0.00	11.30	48.60	16.00
7.15/15/3	Напиток из брусники. (или)	150	0.10	0.00	11.60	48.90	16.00
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	Итого:	505	12.40	16.80	82.00	516.10	26.60
Полдник							
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.50	0.30	62.80	0.00
7.298	Кондитерское изделие (печенье).	25	2.60	1.30	19.20	114.50	0.00
7.023	Кисломолочный продукт (Йогурт).	150	7.50	4.80	12.70	127.30	0.00
	Итого:	215	14.90	10.60	32.20	304.60	0.00
	Итого за день:	1201.00	38.60	42.80	182.80	1278.50	40.80

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	150	3.40	6.70	18.60	134.80	0.50
7.357/4	Батон с маслом , сыром.	30/6/9	4.60	8.20	18.00	145.70	0.10
7.12/10/2	Чай с молоком.	150	1.00	1.00	8.50	50.60	0.20
	Итого:	345	9.00	15.90	41.10	331.10	0.80
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.10	0.20	12.70	54.00	13.50
Обед							
7.018/4	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной.	150	1.50	2.80	14.80	186.00	0.30
7.н350/2	Бигус с мясом куры.	150	11.50	9.60	26.30	290.20	6.50
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150	0.70	0.00	29.60	97.50	17.80
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.049	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	34.70	0.00
	Итого:	498	17.20	12.90	92.80	671.80	24.60
Полдник							
7.2/6/4.	Омлет запечённый или паровой.	130	5.80	8.30	19.00	114.00	0.10
7.075	Кисломолочный продукт (Кефир).	150	4.20	4.80	16.10	83.90	1.10
	Итого:	280	10.00	13.10	35.10	197.90	1.20
	Итого за день:	1258.0	37.40	42.10	181.70	1254.80	40.10

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина




5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.н124с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	4.20	5.00	18.10	144.20	0.20
7.261-2	Батон с маслом .	45/5	3.50	5.50	24.00	143.20	0.00
7.219-1	Кофейный напиток на молоке.	150	4.00	4.20	15.90	125.80	0.50
	Итого:	350	11.70	14.70	58.00	413.10	0.70
Второй завтрак							
7.033/10	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	82.80	0.40
Обед							
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной.	150	1.20	4.00	7.90	75.20	3.60
7.4/8/2	Плов из мяса говядины.	180	9.50	13.50	30.70	284.20	0.90
7.4/10/2	Компот из курага и изюма.	150	0.20	0.00	11.50	47.00	35.20
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.049	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	34.70	0.00
	Итого:	528	14.30	18.00	72.20	504.50	39.70
Полдник							
7.148/1	Шанежка с картофелем.	60	3.60	5.20	20.80	157.30	0.80
7.023	Кисломолочный продукт (Йогурт).	150	7.50	4.80	12.70	127.30	0.00
	Итого:	210	11.10	10.00	33.50	284.60	0.80
	Итого за день:	1268.0	38.00	42.90	181.90	1285.00	41.60

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.17/5/3	Пудинг из творога.	130	9.60	12.70	37.40	253.80	0.20
7.262	Сгущённое молоко.	10	0.80	0.90	5.90	33.80	0.00
7.352	Батон с маслом, сыром.	35/5/9	4.00	7.40	18.70	148.80	0.30
7.11/10/2	Чай с лимоном.	150	0.00	0.00	6.80	28.80	0.70
	Итого:	339	14.40	21.00	68.80	465.20	1.20
Второй завтрак							
7.033/2	Сок.	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00
Обед							
7.8/2/3	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной.	150	1.20	2.10	6.10	48.20	8.40
7.275/2	Икра кабачковая.	30	0.60	2.70	2.80	36.50	0.00
7.82р	Запеканка картофельная с печенью.	150	9.20	6.50	33.20	223.60	13.00
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма.	150	0.30	0.00	15.50	63.80	15.00
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.049	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	34.70	0.00
	Итого:	528	14.70	11.80	79.70	470.20	36.40
Полдник							
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	4.00	4.90	16.50	197.80	0.30
7.075	Кисломолочный продукт (Кефир).	150	4.20	4.80	6.10	83.90	1.10
	Итого:	300	8.20	9.70	22.60	281.70	1.40
	Итого за день:	1267.0	37.80	42.60	181.20	1265.10	41.00

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



7 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная («Дружба 1») с маслом .	150	4.40	4.20	20.80	147.20	0.50
7.035/3	Батон с маслом .	30/6	2.30	5.90	16.00	115.40	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.10	2.10	10.60	78.60	0.50
	Итого:	366	8.80	12.20	47.40	341.20	1.00
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	60.80	13.50
Обед							
7.н086-4	Суп гороховый со сметаной.	150	3.00	2.70	9.90	79.40	3.50
7.11/7/2	Тефтели рыбные в соусе.	100	5.70	12.40	8.70	128.40	0.50
7.151-4	Макаронные изделия отварные.	120	2.50	4.90	17.90	144.30	0.00
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150	0.40	0.00	7.50	46.50	21.50
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
	Итого:	575	16.40	20.60	68.60	508.20	25.50
Полдник							
7.17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом (джемом).	60	3.80	3.10	37.10	205.80	0.10
7.023-2	Кисломолочный продукт (Йогурт) .	180	9.00	5.80	15.30	152.80	0.00
	Итого:	240	12.80	8.90	52.40	358.50	0.10
	Итого за день:	1316.0	38.50	42.20	182.90	1268.70	40.10

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



8 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	150	4.40	5.30	20.30	147.80	0.30
7.357/2	Батон с маслом, сыром . . .	40/6/9	5.30	8.40	21.40	168.00	0.10
4.14/10	Какао с молоком.	150	3.40	3.40	16.80	120.80	0.50
	Итого:	355	13.10	17.10	58.40	436.60	0.90
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	60.80	13.50
Обед							
7.5/2/3	Свекольник со сметаной.	150	1.30	3.40	10.50	90.20	4.00
7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит, маслом.	30	0.60	1.90	8.80	41.50	1.00
7.8/8/3	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	50	9.20	9.30	7.00	185.50	0.30
7.н233	Капуста тешёная.	120	5.40	5.70	11.00	86.80	7.60
7.15/14/1	Напиток из смородины. (или)	150	0.00	0.00	15.80	56.00	12.50
7.15/13	Напиток из вишни. (или)	150	0.10	0.00	12.00	46.60	22.50
7.15/15	Напиток из клюквы. (или)	150	0.10	0.00	11.30	48.60	22.50
7.15/15/3	Напиток из брусники.	150	0.10	0.00	11.60	48.90	22.50
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	Итого:	543	19.60	20.80	72.70	546.50	25.40
Полдник							
7.22/2/6	Суп молочный с крупой.	120	2.10	2.70	7.80	69.30	0.20
7.298	Кондитерское изделие.	25	2.60	1.30	19.20	114.50	0.00
7.354/1	Чай с сахаром .	150	0.00	0.00	8.90	37.10	0.00
	Итого:	295	4.70	4.00	35.90	220.80	0.20
	Итого за день:	1328.0	37.90	42.40	181.50	1264.70	40.00

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным .	150	4.80	4.70	24.20	173.60	0.40
7.035/3	Батон с маслом .	30/6	2.30	5.90	16.00	115.40	0.00
7.12/10/2	Чай с молоком.	150	1.00	1.00	8.40	50.60	0.20
	Итого:	336	8.10	11.60	48.70	339.50	0.60
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	60.80	13.50
Обед							
7.20/2/1	Суп – лапша на курином бульоне.	150	1.30	3.80	9.10	96.70	0.30
7.3/1/2	Салат из белокочан. капусты с растит. маслом (по 28.02. и до след. урожая)	30	0.50	2.00	3.90	45.20	9.20
7.13/1/3	Салат из припущенной моркови и яблок с растит. маслом (с 01.03 по 01.08)	30	0.50	2.00	3.90	45.20	9.20
7.190/1	Гуляш из кури.	60	7.10	8.90	1.80	89.70	0.40
7.4/3/1	Картофельное пюре с морковью.	100	1.90	5.70	12.00	91.10	2.60
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150	0.70	0.00	21.10	97.50	12.80
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
	Итого:	543	15.30	21.00	72.50	799.80	25.30
Полдник							
7.8/12	Сдоба обыкновенная.	60	5.60	4.00	33.80	210.70	0.10
7.023	Кисломолочный продукт (Йогурт) .	150	7.40	4.80	12.70	127.30	0.00
	Итого:	210	13.00	8.80	46.50	338.00	0.10
	Итого за день:	1224.0	37.00	41.90	182.20	1268.10	39.50

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина

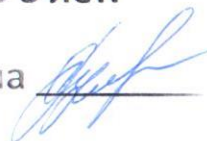



10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	3.90	4.00	29.30	147.90	0.30
7.357/2	Батон с маслом, сыром .	40/6/9	5.30	8.40	21.40	198.00	0.10
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком.	150	2.10	2.10	10.60	78.40	0.50
	Итого:	355	11.30	14.60	61.30	424.30	0.90
Второй завтрак							
7.033/2	Сок ..	100	0.50	0.10	10.10	46.00	3.00
Обед							
7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной.	150	1.40	3.50	28.90	85.70	4.00
7.26/1/3	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом.	30	0.40	2.20	9.60	49.20	0.60
7.26/8/3	Суфле из мяса говядины.	50	12.30	10.90	5.50	259.30	0.10
7.180	Рагу из овощей.	60	1.30	1.90	26.00	98.60	7.80
7.078	Компот из изюма.	150	0.20	0.00	17.50	71.70	23.60
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	54.30	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	0.50	23.10	0.00
	Итого:	480	18.40	19.00	100.50	641.90	50.20
Полдник							
7.2/6/4.	Омлет запечённый или паровой.	130	7.70	8.80	2.00	125.60	0.00
7.354/1	Чай с сахаром.	150	0.00	0.00	8.90	37.00	0.00
	Итого:	280	7.70	8.80	10.90	162.60	0.00
	Итого за день:	1215.0	37.90	42.40	182.80	1274.80	40.00

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина




ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430240

Владелец Гулина Светлана Дмитриевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025