

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №63»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
DN: cn=И.А. Табашникова, o=Муниципальное бюджетное дошкольно-образовательное учреждение «Детский сад №63»
C=RU, ou=77 Москва, st=Москва, stree=ул. Неглинная, д. 23,
o=Федеральная налоговая служба, ou=Федеральная налоговая
служба
Принято: Я выхожу автором этого документа
Дата: 18 Апрель 2023 г. 15:26:38

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №63»

 Н.А. Табашникова

« 28 » 02 2023 г. № 34-02

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №63» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

Детский сад работает на йодированном молоке, йодированной поваренной соли, используется витамин С для витаминизации третьего блюда

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макароны, запеченные с сыром	200	8,9	8,85	51,49	317,45	0,04	221
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6	24,28	0,02	411
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180	1,28	3,69	7,34	69,69	6,03	64
	Котлета из мяса говядины	70	11,54	10,2	6,58	161,56	0	299
	Каша гречневая со сливочным маслом	130	7,66	3,93	34,66	203,62	0	330
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Соус томатный	20	0,23	0,66	1,32	12,32	0,88	366
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
Ужин								
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,2	5,7	2,06	92,33	0,19	266
	Пюре картофельное	140	2,92	4,37	13,38	123,67	4,84	339
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	11,53	80,91	1,3	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 1 день.		1815	64,96	57,62	271,89	1892,35	20,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Пудинг из творога(запеченный)	150	16,45	9,68	15,44	220,31	0,22	249
	Соус молочный сладкий	45	0,87	1,56	5,67	40,39	0,29	369
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком сахаром	180	2,61	2,25	10,38	72,8	1,17	414
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Суп картофельный с крупой (гречка) на курином бульоне	200	3,37	3,85	15,87	102,81	6,77	86
	Бигус с курой,	180	17,73	13,5	15,88	242,1	4,25	336
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,5	0,11	23,19	96,61	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	115
Полдник								
	Булочка дорожная	70	4,9	9,68	39,1	263,66	0	584
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,79	2,74	135,61	5,41	403
	Каша пшенная вязкая маслом	140	4,04	6,98	22,67	169,29	0	264
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 2 день.		1775	76,94	66,98	224,6	1802,34	21,74	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	3,45	4,95	21,65	140,25	1,14	272
	Кофейный напиток с молоком сахаром	180	2,61	2,25	10,38	72,8	1,17	414
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	386
Завтрак2								
Обед								
	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	19
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	1,58	3,42	7,43	65,98	6,61	136
	Оладьи из печени	70	9,04	2,3	10,33	98,64	13,96	1
	Соус томатный	20	0,23	0,66	1,32	12,32	0,88	366
	Макароны отварные с маслом	130	4,79	3,8	29,62	159,55	0	335
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,75	0	19,07	77,47	0	№ 59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный с капустой	70	5,92	9,01	28,18	218,07	15,75	
	снежок	180	5,76	4,5	21,24	151,2	0	420
Ужин								
	Овощи тушеные	240	16,5	8,35	60,36	391,45	355,2	64
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 3 день.		1835	65,57	50,73	283,55	1852,83	405,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Дата
подпись

Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша полтавская молочная с маслом сахаром	150	5,37	6,06	18,77	152,08	1,95	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,35	3,54	13,31	103,93	1,56	508
	Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180	2,41	4,42	8,35	83,16	15,34	№5
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	8,29	8,7	8,53	158,48	0,74	304
	Капуста тушеная	130	2,53	4,8	9,17	89,3	20,99	143
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с вит С	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Соус томатный	15	0,17	0,5	0,99	9,29	0,66	366
Полдник								
	Булочка ванильная	70	5,56	4,58	39,14	220,2	0	450
	снежок	180	5,76	4,5	21,24	151,2	0	420
Ужин								
	Запеканка из творога	165	21,84	14,29	20,06	303,9	0,29	251
	Соус молочный сладкий	45	0,87	1,56	5,67	40,39	0,29	369
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 4 день.		1820	69,8	61,01	248,9	1856,75	46,59	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная смаслом сахаром жидкая	200	5,52	6,87	22,99	190,59	1,46	273
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	10,38	72,8	1,17	414
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Суп картофельный с клецками на м/б	200	2,11	2,86	19,87	112,28	4,6	151
	Гуляш из отварного мяса	80	7,14	6,29	0	93,95	0	293
	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,46	4,23	31,86	182,76	0	330
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,83	0	21,19	86,09	0	№ 59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Пирожок с печенью	80	9,28	5,98	34,72	230,42	6,86	454
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,04	2,6	534
Ужин								
	Запеканка овощная	250	8,52	8,37	38,74	266,05	53,86	155
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 5 день.		2045	59,78	50,2	270,62	1807,04	82,99	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,49	5,19	52,01	299,33	0	330
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6	24,28	0,02	411
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Суп картофельный с вермишелью на мясном.бульоне	200	2,93	2,14	18,68	97,24	6,6	88
	Шницели рубленые	80	10,23	8,97	6,36	144,53	0	299
	Соус томатный	30	0,34	1,3	1,97	18,48	1,32	366
	Пюре из свеклы (с маслом)	130	2,08	1,4	11,62	68,06	11,34	342
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	0	607
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,04	2,6	534
Ужин								
	Пудинг из творога(запеченный)	180	19,74	11,62	13,23	242,95	0,26	249
	повидло	30	0,12	0	19,5	75	0,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	11,53	80,91	1,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 6 день.		1855	69,45	47,94	274,92	1814,04	28,44	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова
подпись

Н.А.Табашникова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сахаром	200	5,63	5,31	19,93	148,73	0,91	100
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Какао с молоком	200	4,21	3,47	14,14	105,88	1,59	416
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3,25	5,46	16,33	117,65	6,11	82
	Соус томатный	20	0,23	0,66	1,32	12,32	0,88	366
	Рулет мясной с яйцом	70	11,01	10,71	11,57	183,02	0,21	299
	Рис отварной со сливочным маслом	130	3,3	4,71	34,42	193,21	0	332
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,75	0	19,07	77,47	0	№ 59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Пирожок с картофелем	80	6,44	5,39	38,56	229,01	5,8	454
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
Ужин								
	Пудинг из моркови	180	3,85	7,44	24,99	196,54	2,59	172
	повидло	30	0,12	0	19,5	75	0,15	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 7 день.		1855	54,04	53,83	273,58	1800,19	21,87	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочнаяс маслом сахаром жидкая	200	4,06	2,89	14,86	94,78	0,64	268
	Кофейный напиток с молоком сахаром	180	2,61	2,25	10,38	72,8	1,17	414
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	4,73	87
	Жаркое по-домашнему	180	13,2	10,79	0	222,01	0	292
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с вит С	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Пряники	70	4,13	3,29	52,5	256,2	0	608
	снежок	180	5,76	4,5	21,24	151,2	0	420
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Рыба, тушеная с овощами	200	19,15	8,89	0,12	192,15	7,92	261
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	0,3	401
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 8 день.		1905	71,43	48,3	249,63	1821,66	25,94	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Соус молочный сладкий	45	0,87	1,56	5,67	40,39	0,29	369
	Сырники из творога	120	16,04	10,93	32,25	287,93	0,45	245
	Кофейный напиток с молоком сахаром	200	2,9	2,5	11,53	80,91	1,3	414
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,32	4,25	5,08	64,81	14,71	145
	Плов из курицы	180	13,7	11,71	30,88	272,35	1,37	321
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	0,3	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Булочка Веснушка	70	5,6	4,46	42,12	231,32	0	456
	снежок	180	5,76	4,5	21,24	151,2	0	420
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	230	5,49	7,25	24,05	206,03	6,47	163
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 9 день.		1870	60,88	52,3	269,33	1807,99	37,26	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Для
подписи

Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом сахаром	200	5,46	8,33	29,48	216,24	1,72	261
	Кофейный напиток с молоком сахаром	180	2,61	2,25	10,38	72,8	1,17	414
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Суп с рыбными консервами	200	9,17	4,2	13,96	128,63	6,51	95
	запеканка из печени с рисом	80	9,32	3,41	5,33	83,41	4,8	294
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с вит С	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Пюре картофельное	140	2,92	4,37	13,38	123,67	4,84	339
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Крендель сахарный	80	5,88	9,8	49,65	310,52	0	443
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Рагу из овощей	250	4,18	8,13	23,44	180,29	19,64	201
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,67	26,99	0,03	411
Итого за 10 день.		2015	60,86	56,31	262,06	1818,96	52,23	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Для
документов
подпись

Н.А.Табашникова

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		653,71	545,22	2629,08	18274,15	743,19	
Среднее значение за период		65,37	54,52	262,91	1827,42	74,32	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,5	27,2	58,3			



Пронумеровано,
пронумеровано
12(двенадцать) листов
скреплено печать
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 63»
Н.А. Табашникова