

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 комбинированного вида» с.Айкино  
(МБДОУ «Детский сад №1 комбинированного вида» с. Айкино)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №1  
комбинированного вида»  
с. Айкино  
№ 32 «26» января 2024 года

**Основное (организованное) меню  
МБДОУ «Детский сад №1 комбинированного вида» с. Айкино**

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник 1 день</b>							
<b>Завтрак:</b>							
№44 с.101 №243 с. 321	Суп молочный с крупой	130	200	3,2/4,9	3,94/6,0	12,1/18,6	96,65/148,70
	Какао с молоком	150	200	3,6/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
	Печенье	25	35	2,6/3,64	1,3/1,82	19,2/26,88	114,5/159,95
<b>II завтрак</b>							
	Сок	120	150	0,84/1,05	0/0	15,90/19,95	66,00/82,50
<b>Обед</b>							
№55 с.112	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	150	200	2,0/2,58	5,87/7,82	6,84/9,12	85,76/114,35
№162 с.232	Гуляш куриный	50	70	0,28/12,99	10,36/14,50	2,88/4,04	141,89/198,65
№ 204 с.277	Макароны отварные	100	150	3,68/5,52	3,53/5,30	23,55/35,33	140,73/211,10
	Огурцы консервированные	20	30	0,56/0,84	-	0,26/0,39	3,8/5,7
№249 с.327	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	0/0	15,86/21,15	63,80/85,07
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,2/81,3
<b>Полдник</b>							
№102 с.163 №262 с.428	Греча с овощами и яйцом	120	200	6,26/10,42	6,62/11,02	26,63/44,38	191,34/318,90
	Чай с сгущенным молоком	150	200	1,05/1,40	1,2/1,60	13/17,34	66,99/89,32
	Печенье	25	35	2,6/3,64	1,3/1,82	19,2/26,88	114,5/159,95
Итого:				28,16/53,73	63,39/55,18	194,9/274,81	1296,94/1851,2

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вторник II день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№45 с.102	Суп молочный с макаронными изделиями	130	200	4,53/6,98	4,97/7,65	16,02/24,66	84,50/195,10
№258 с.336	Кофейный напиток	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
№344 с. 428	Бутерброд с маслом	30	40	1,27/1,70	11,3/15,10	7,6/10,26	137,7/183,6
<b>II завтрак</b>							
	Яблоко	60	100	0,24/0,40	0,24/0,40	5,88/9,80	27,00/45,00
<b>Обед</b>							
№34 с.91	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметан.	150	200	3,0/4,0	6,78/9,04	19,43/25,90	89,76/119,68
№179 с.249	Суфле из отварной говядины, паровое	130	150	30,2/34,9	30,2/34,8	8,58/9,9	426,8/492,48
№22 с.77	Салат из свеклы с чесноком	30	60	0,42/0,84	3,02/6,04	2,76/5,53	39,98/79,96
№254 с.332	Компот из свеж. плодов и ягод	150	200	0,12/0,16	-	11,24/14,99	45,48/60,64
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
<b>Полдник</b>							
№136 с.203	Сырники из творога	120	150	21,69/27,12	4,19/5,24	35,73/44,67	267,45/334,32
№239 с.315	Фруктовый соус	20	30	0,11/0,17	-	2,36/3,55	9,9/14,89
№353 с.331	Компот их плодов или ягод	150	200	0,24/0,33	-	16,99/22,66	68,96/91,98
Итого:				63,83/82,47	63,84/82,66	153,82/251,55	1351,08/1841,4

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Среда III день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№106 с.167 №243 с.231	Каша ячневая	130	200	4,58/7,05	4,22/6,5	25,07/38,57	156,55/240,84
	Какао с молоком	150	200	3,6/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
	Булочка	30	40	2,28/3,04	1,35/1,8	18/24	89,1/118,8
<b>II завтрак</b>							
	Груша	60	100	0,21/0,36	0,16/0,27	5,13/8,55	22,2/37,8
<b>Обед</b>							
№39 с.96	Суп картофельный на курином бульоне с макарон. изделиями	150	200	1,69/2,26	1,71/2,28	16,32/17,41	74,45/99,27
№182 с.252	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	50	70	4,58/6,41	6,76/9,47	4,72/6,6	98,07/137,29
№216 с.290	Картофельное пюре	50	75	1,06/1,59	2,02/3,03	7,76/11,64	53,48/80,22
№210 с.284	Капуста тушеная	50	75	1,31/1,96	1,61/2,42	6,72/10,08	43,58/65,37
№261 с.339	Напиток из шиповника	150	200	0,66/0,88	-	15,75/21,01	35,15/46,87
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
<b>Полдник</b>							
№239 с.378	Ватрушка с творогом	80	100	9,44/11,8	3,50/4,38	55,74/69,68	292,0/365,1
№254 с.332	Компот из свежих плодов и ягод	150	200	0,12/0,16	-	11,24/14,99	45,48/60,64
Итого:				30,93/42,14	25,35/35,45	205,93/272,98	1121,04/1529,21

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Четверг IV день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№99 с.160	Каша кукурузная молочная жидкая	130	200	4,71/7,25	5,11/7,87	22,37/34,41	154,68/237,97
№258 с.356	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
№277 с.356	Булочка «Веснушка»	30	40	2,30/3,07	2,20/2,94	17,65/23,53	99,65/132,86
<b>II завтрак</b>							
	Бананы	60	100	0,66/1,11	-	9,94/16,58	40,4/67,34
<b>Обед</b>							
№40 с.97	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,85/7,80	4,09/5,45	11,40/15,20	105,06/140,08
№143 с.211	Котлета рыбная	50	70	6,90/9,66	1,28/1,80	4,52/6,33	57,28/80,20
№204 с.271	Макаронные изделия отварные	100	150	2,68/5,52	3,53/5,3	23,55/35,33	149,73/211,1
	Свежий помидор	20	30	0,12/0,18	-	0,58/0,87	2,8/4,2
№238 с.314	Соус томатный	25	35	0,13/0,16	0,91/1,10	1,25/1,57	14,03/16,84
№262 с.340	Напиток клюквенный	150	200	0,08/0,11	-	15,80/21,07	63,51/84,69
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
<b>Полдник</b>							
№122 с.187	Омлет с сыром	70	135	11,00/14,66	10,60/21,22	1,15/3,05	130,42/261,82
№1 с.56	Винегрет	30	60	0,37/0,75	3,04/6,08	2,49/4,99	38/72
№230 с.348	Чай сладкий	150	200	0,09/0,12	0/0	9,03/12,04	36,48/48,64
<b>Итого:</b>				<b>39,38/93,3</b>	<b>33,39/55,21</b>	<b>149,45/212,7</b>	<b>1036,24/1557,73</b>

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Пятница V день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№97 с.158	Каша манная молочная вязкая	130	200	4,14/6,37	4,45/6,85	24,59/37,83	153,31/238,94
№243 с.321	Какао с молоком	150	200	3,6/4,84	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
№341 с.425	Бутерброд с сыром	30	40	4,4/5,88	6,32/8,42	6,70/8,94	101,3/135,1
<b>II завтрак</b>							
	Мандарины	60	100	0,48/0,8	-	5,16/8,6	22,8/38
<b>Обед</b>							
№35 с.92	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,0/2,0	4,0/5,0	6,0/8,04	62,49/83,32
№171 с.241	Котлета мясная	50	70	7,12/9,968	7,81/10,93	3,82/5,35	117,8/164,96
№196 с.269	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,82/8,73	3,62/5,43	30,0/45,0	175,87/263,80
№236 с.312	Соус сметанный	25	35	0,42/0,58	2,96/4,14	0,84/1,176	31,68/44,3
№15 с.70	Салат из свежих огурцов	30	60	0,216/0,432	3,0/6,0	0,9/1,8	31,08/62,16
№249 с.327	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15	63,80/85,07
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
<b>Полдник</b>							
№255 с.333	Компот из сухофруктов	150	200	0,42/0,56	-	20,91/27,87	85,34/113,79
№204 с.277	Макаронны с маслом	100	150	2,68/5,52	3,53/5,3	23,55/35,33	149,73/211,1
	Тёртый сыр	10	15	2,45/3,6	2,8/4,2	-	35,4
			Итого:	34,24/81,75	42,51/61,57	177,87/251,85	1241,58/1800,65

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник VI день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№95 с.156	Каша гречневая вязкая на молоке	130	200	5,16/7,94	5,3/8,21	22,8/35,13	160,0/246,17
№267 с.345	Чай сладкий с молоком	150	200	1,05/1,4	1,2/1,6	13,00/17,34	66,99/89,32
	Печенье	25	35	1,8/2,6	2,9/4,1	18,6/26,0	109/152,6
<b>II завтрак</b>							
	Сок	120	150	0,6/0,75	-	10,9/13,6	68/57
<b>Обед</b>							
№38 с.95	Суп картофельный куриный с клецками	150	200	2,25/3,0	1,97/2,63	10,10/13,47	67,1/89,55
№180	Плов из отварной птицы	130	150	23,02/26,57	28,05/32,37	25,41/29,32	462,47/533,63
№21 с.76	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	60	0,378/0,756	3,02/6,04	2,32/4,65	38,04/76,08
№255 с.333	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42/0,56	-	20,91/27,89	85,34/113,79
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
<b>Полдник</b>							
№270 с.270	Шаньга с картошкой	100	120	11,9/14,3	7,3/8,7	66,00/79,2	380/456
№296 с.483	Чай с сахаром	150	200	0,09/0,12	-	9,03/12,04	36,48/48,64
Итого:				48,59/61,08	50,49/64,85	211,52/278,56	1538,92/1967,58

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вторник VII день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№93 1 книга №243 с.321 №346 с.430	Каша «Дружба» (рис, пшено)	130	200	6,37/9,80	9,06/13,94	27,12/41,73	215,52/331,58
	Какао с молоком	150	200	3,6/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
	Бутерброд с повидлом	30	40	0,86/1,14	2,1/2,8	16,45/21,93	88,15/117,53
<b>II завтрак</b>							
	Груша	60	100	0,21/0,36	0,16/0,27	5,13/8,55	22,2/37,8
<b>Обед</b>							
№36 с.93	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150	200	1,15/1,54	4,44/4,68	7,55/10,07	69,14/92,19
№148 с.216	Рыба, запеченная в омлете	70	90	12,84/16,51	7,99/10,27	3,86/4,96	138,75/178,39
№216 с.290	Картофельное пюре	100	150	2,13/3,19	4,04/6,06	15,53/23,29	106,97/160,45
№18 с.73	Салат из свежих помидоров	30	60	0,3/0,6	3,04/6,08	1,38/2,76	34,17/68,34
№252 с.330	Компот из смородины	150	200	0,23/0,31	0,05/0,07	13,56/18,09	55,62/74,17
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,2/81,3
<b>Полдник</b>							
№124 с.191	Творожная запеканка с вареньем	120	150	18,45/23,06	7,64/9,56	18,3/22,9	216,1/270,1
№263 с.341	Компот морковно-апельсиновый	150	200	0,06/0,08	0,06/0,08	19,14/25,52	73,34/105,79
			Итого:	47,6/63,22	42,6/59,11	167,5/230,55	1230,94/1713,35



№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Среда VIII день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№99 с.160	Каша пшеничная молочная жидкая	130	200	4,01/6,17	5,6/8,6	16,16/24,8	131,5/202,3
№258 с.336	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
№344 с.428	Бутерброд с маслом	30	40	1,27/1,70	11,3/15,10	7,6/10,26	137,7/183,6
<b>II завтрак</b>							
	Бананы	60	100	0,66/1,11	-	9,94/16,59	40,4/67,34
<b>Обед</b>							
№612 с.118	Суп картофельный с тушёным консервированным мясом с гренками	150	200	4,032/5,37	4,32/5,76	12,76/17,02	104,98/139,9
№67 с.124	Биточки мясные	50	70	7,12/9,96	7,81/10,9	3,82/5,35	117,83/164,9
№201 с.241	Рис отварной	100	150	2,59/3,88	3,39/5,08	26,85/40,27	150,12/225,18
№238 с.314	Соус томатный	25	35	0,135/0,189	0,91/1,28	1,31/1,83	14,03/19,6
№4 с.59	Салат из капусты с морковью	30	60	0,252/0,504	1,51/3,03	1,59/3,19	21,0/42,0
№249 с.327	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15	63,8/85,07
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
<b>Полдник</b>							
№273 с.446	Булочка с ванилином	100	120	14,7/17,6	7,4/8,9	58,4/70,1	360,00/432,00
№264 с.342	Напиток морковно-яблочный	150	200	0,450/0,6	0,06/0,09	11,05/16,46	49,89/66,52
Итого:				38,8/53,0	45,44/63,13	192,57/266,64	1445,77/1851,9

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Четверг IX день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№100 с.161	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	130	200	4,01/6,17	5,64/8,68	16,16/24,86	131,50/202,32
№243 с.321	Какао с молоком	150	200	3,6/4,85	3,78/5,04	24,54/32,73	146,78/195,71
№342 с.426	Бутерброд с маслом	30	40	1,27/1,70	11,3/15,10	7,6/10,26	137,7/183,6
<b>II завтрак</b>							
	Мандарины	60	100	0,48/0,8	-	5,16/8,6	22,8/38
<b>Обед</b>							
№27 с.84	Борщ на мясном бульоне, с капустой, картофелем, со сметаной	150	200	1,14/1,52	3,99/5,32	6,48/8,64	66,66/88,88
№163 с.233	Жаркое по-домашнему	120	200	12,29/20,49	9,45/15,75	12,07/20,11	197,41/303,70
№9 с.64	Салат из моркови	30	60	0,34/0,68	3,02/6,04	3,11/6,22	41,04/82,08
№253 с.331	Компот из изюма	150	200	0,24/0,33	-	16,99/22,66	68,98/91,98
	Хлеб ржаной	30	38	1,4/1,78	0,24/0,26	14,94/18,02	64,20/81,30
<b>Полдник</b>							
№122 с.187	Омлет с сыром	120	150	12,56/15,70	18,17/22,71	1,97/2,46	223,57/279,47
№14 с.69	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	30	60	0,21/0,42	3,01/6,02	0,74/1,48	31,03/62,06
№265 с.343	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05/0,07	0,07/0,01	11,48/15,31	46,21/61,62
	Вафли	10	15	0,32/0,48	0,28/0,42	8,0/12,0	35/52,5
<b>Итого:</b>				<b>37,91/54,99</b>	<b>58,88/85,35</b>	<b>129,24/183,35</b>	<b>1212,88/1723,22</b>

№ карты, стр.	Наименование блюда и состав продуктов	Выход 1,5-3г.	Выход от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Пятница X день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№105 с.166	Каша рисовая молочная жидкая	130	200	3,32/5,12	4,30/6,62	21,19/32,61	136,58/210,13
№258 с.336	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
	Пряники	25	35	1,2/1,68	1,19/1,66	16,87/23,62	85/119
<b>II завтрак</b>							
	Яблоки	60	100	0,24/0,40	0,24/0,40	5,88/9,80	27,00/45,00
<b>Обед</b>							
№37 с.94	Суп с бобовыми на курином бульоне	150	200	1,4/1,87	2,33/3,11	8,16/10,88	59,27/79,03
№172 с.242	Печень говяжья по-строгоновски со сметанным соусом	100	120	21,20/25,44	26,31/31,58	4,27/5,12	336,5/403,8
№216 с.290	Картофельное пюре	100	150	2,13/3,19	4,04/6,06	15,53/23,29	106,97/160,45
	Огурец консервированный	20	30	0,56/0,84	-	0,26/0,39	3,8/5,7
№252 с.330	Напиток из крыжовника	150	200	0,23/0,31	0,05/0,07	13,56/18,09	55,62/74,17
	Хлеб пшеничный	25	40	1,92/3,08	0,75/1,20	12,45/19,92	65,50/104,80
<b>Полдник</b>							
№42 с.99	Суп картофельный с рыбой со сметаной	150	200	7,92/10,56	2,46/3,28	4,02/5,36	69,74/92,99
№261 с.339	Напиток из шиповника	150	200	0,66/0,88	-	15,75/21,01	35,15/46,87
№344 с.428	Бутерброд с маслом	30	40	1,27/1,70	11,3/15,10	7,6/10,26	137,7/183,6
			<b>Итого:</b>	44,14/57,86	55,36/72,27	140,32/200,06	1207,85/1539,43

Дни	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Б	28,16/ 53,73	63,83/ 82,47	30,93/ 42,14	39,38/ 93,3	34,24/ 81,75	48,59/ 61,08	47,6/ 63,22	38,8/ 53,00	37,91/ 54,99	44,14/ 57,86
Ж	63,39/ 55,18	63,84/ 82,66	25,35/ 35,45	33,39/ 55,21	42,51/ 61,57	50,49/ 64,85	50,49/ 64,85	45,44/ 63,13	58,88/ 85,35	55,36/ 72,27
У	194,9/ 274,81	153,82/ 251,55	205,93/ 272,98	149,45/ 212,7	177,87/ 251,85	211,52/ 278,56	211,52/ 278,56	192,57/ 266,64	129,24/ 183,35	140,32/ 200,06
Ккал	1296,94/ 1851,2	1351,08/ 1841,40	1121,04/ 1529,21	1036,24/ 1557,73	1241,58/ 1800,65	1538,92/ 1967,58	1538,92/ 1967,58	1445,77/ 1851,9	1212,88/ 1723,22	1207,85/ 1593,43

Всего:	Б	402,41/630,74
	Ж	464,78/616,33
	У	1697,18/2383,56
	Ккал	12403,93/17953,8

На 1 ребенка в день:	Б	49,24/63,07
	Ж	46,48/61,63
	У	169,7/238,30
	Ккал	1240,30/1795,3