

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 р.п. Тамала  
(МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)

442900, Пензенская область, р.п.Тамала, ул. Коммунистическая,34  
Тел. 8(84169)21784, e-mail:detskiisad1.ulybka@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра  
МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала  
Л.Н. Ермакова



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий  
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала

С.М. Федина

(Приказ от 09 января 2024г. №1/3)



**ОСНОВНОЕ  
(ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
МЕНЮ**

**Режим дня – с 7.00-до 19.00**  
**12-ти часовое пребывание детей**  
**Возрастная категория – дети от 1 до 3 лет**

р.п. Тамала, 2024г.

Согласовано  
 Медсестра МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала  
 Ермакова Л.М.

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала  
 С.М. Федина  
 09.01.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>завтрак</b>									
Макаронные изделия отварные, с сыром	Каша вязкая молочная рисовая	Каша вязкая молочная манная	Каша вязкая молочная пшеничная	Каша вязкая молочная «Геркулес»	Плов рисовый с изюмом	Каша вязкая молочная «Геркулес»	Каша вязкая молочная «Дружба»	Каша вязкая молочная манная	Суп молочный вермишелевый
Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с молоком сгущенным	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с молоком сгущенным
Чай с лимоном	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром
<b>Завтрак II</b>									
<b>Фрукт</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>Фрукт</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>Фрукт</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>Фрукт</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>Фрукт</b>	<b>Сок фруктовый</b>
<b>Обед</b>									
Салат из моркови с изюмом, с растительным маслом	Салат из отварной свеклы с чесноком	Икра кабачковая промышленного производства	Винегрет овощной	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из моркови с яблоком, с растительным маслом	Икра кабачковая промышленного производства	Салат из отварной свеклы с чесноком	Сельдь с луком репчатым	Салат из капусты и моркови
Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной	Суп рыбный из консервов со сметаной	Суп картофельный с клецками, с мясом	Суп «Харчо» с мясом птицы	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	Суп-уха	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	Суп картофельный с яйцом на мясокостном бульоне	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной
Каша перловая рассыпчатая	Рагу овощное	Голубцы ленивые	Пюре гороховое	Пюре картофельное	Каша гречневая рассыпчатая	Ежики тушеные с овощами	Макаронные изделия отварные, с маслом	Пюре картофельное	Плов с мясом
Гуляш из отварного мяса			Котлета мясная	Рыба тушеная под соусом с овощами	Гуляш из отварного мяса		Котлета мясная		
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>									
Каша гречневая рассыпчатая	Запеканка творожная с изюмом	Омлет натуральный с маслом	Сырники из творога	Яйцо куриное диетическое	Макаронные изделия отварные, с маслом, сахаром	Омлет с зеленым горошком	Запеканка творожная с изюмом	Оладьи	Яйцо куриное диетическое
Сухари ванильные				Сухари ванильные					Сухари ванильные
Мармелад	Конфета	Печенье	Зефир		Мармелад	Печенье	Вафли	Зефир	
Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кисломолочный напиток	Кисель	Кисломолочный напиток	Какао	Кисломолочный напиток	Кисель	Кисломолочный напиток	Кофейный напиток

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 1			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	125	12.41	8.5	53.04	326.69	56
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4.36	14.62	108.0	13
	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47.0	66
2 завтрак	Фрукт	100	0,4		9,8	44,0	5
Обед	Салат из моркови с изюмом, с растит. маслом	60	0,76	4,2	П,7	87,0	12
	Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	31
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,32	4,29	20,5	122,15	41f
	Гуляш из отварного мяса	80	6,0	7,6	2,47	164,8	45
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90.0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом, с сахаром	150	4,5	6,4	21,9	263,0	40
	Сухарик ванильный	20	1,4	1,12	14,32	75,4	20
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	68
	мармелад	25	0	0,025	17,05	74	21
			42,37	48,945	231,98	1689.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 2			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная, вязкая	205	3,05	0,44	36,92	164,0	41
	Бутерброд с джемом	30/5	2.32	0,24	20,08	92,0	16
	Чай с сахаром	180/12/5	0,04	0	12,13	47,0	67
2 завтрак	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69,0	73
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	7
	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,07	2,6	16,65	150,85	35
	Овощное рагу	150	15.83	17,93	14,85	190,13	48
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90,0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	80	21,24	14,58	17,715	290.2656	62
	Конфета	30	1,5	12,2	25,0	217,17	22
	Чай с сахаром	180/12			1198	43,0	67
			58,82	53,23	111,72	1422,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 3			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192.0	38
	Бутерброд с сыром.	30/5	3,3	1,3	14,9	184.0	19
	Кофейный напиток	180	0,04	1,3	14,0	47,0	76
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	-	9,8	44	5
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,72	2,83	4,63	46.80	6
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	5,16	7,05	18,95	196,8	28
	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	47
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90.0	71
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	60
	Печенье	30	20,5	11,5	66,0	470.0	25
	Кисло-молочный продукт	150	4,35	4,8	6,0	88.5	74
			58,52	53,75	202,6	1662,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 4			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	43
	Бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,9	120,0	15
	Чай с лимоном	180/12/5	0,04		9,8	44,0	66
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	73
Обед	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,9	4
	Суп «Харчо» с мясом птицы, со сметаной	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	34
	Гороховое пюре	150	16,61	5,5	34,71	254,94	55
		70	9,84	8,02	7,16	139,13	51
	Котлета мясная, паровая						
		200	0,48	-	23,8	90,0	71
	Компот из сухофруктов						
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник		100	9,01	12,51	2,24	156,25	63
	Сырники из творога						
	Кисель	200	-	-	18,0	60,0	69
	Зефир	60	0,4	-	48,0	196,0	23
			56,34	46,22	249,46	1619,66	

Г [рием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 5			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязка. молочная «Геркулес»	200	4,9	5,5	22,17	163,3	39
	Бутерброд с сыром	30/5	3,3	1,3	14,9	184,0	19
	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,98	43.0	67
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	-	9,8	44.0	5
Обед	Салат витаминный с растит, маслом	60	0,7	4,29	4,7	60.5	2
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145,0	33
	Картофельное пюре	150	3,2	4,7	8.0	123,9	58
	Рыба тушеная с овощами	70	6,629	3,479	3,087	78.4	52
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90.0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67.6	18
Полдник	Яйцо куриное диетическое	40	12.7	11.5	0,7	157,0	59
	Кисло-молочный напиток	150	4,35	4,8	6,0	88.5	74
	сухарики ванильные	20	1,4	1,12	14,32	75.4	20
			44,759	44,349	143,387	1320,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 6			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов рисовый с изюмом	70	1,69	2,23	19,91	106,9	42
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	13
	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,98	43,0	67
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46,0	73
Обед	Салат из моркови с изюмом, с растит. маслом	60	0,57	3,2	8,8	65,3	12
	Суп-уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	40
	Гуляш из отварного мяса	80	6,0	7,6	2,47	164,8	45
	Компот из сухофр.	200	0,48	-	23,8	90,0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69	56
	Какао	180	3,76	3,19	15,82	107,0	75
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	17
	Мармелад	25	-	0,025	17,05	74,0	21
			43,544	44,075	247,34	1743,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 7			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая, молочная, с овсяными хлопьями «Геркулес»	200	4,9	5,5	22,17	163,3	39
	Бутерброд с джемом	30/5	2,32	0,24	20,08	92,0	16
	Кофейный напиток	180	0,04	У	14,0	47,0	76
2 завтрак	Фрукт	100	0,4		9,8	44,0	5
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,72	2,83	4,63	46,8	6
	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117,0	32
	Ежики тушеные с овощами	106	0,63	5,07	4,16	64,63	50
	Компот из сухофр.	200	0,48	-	23,8	90,0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165,0	61
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6,0	88,5	74
	Печенье	30	20,5	11,5	66	470	25
			49,66	49,9	198,61	1455,83	

		<b>ДЕНЬ 8</b>					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	37
	Бутерброд с сыром	40/9		1,3	14,,9	184,0	19
	Чай с сахаром	180/12			11,98	43.0	67
2 завтрак	Сок	150	0,5	0,1	10,1	46,0	73
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	7
	Суп картофельный с яйцом на м/к бульоне	250	4,75	7,325	18,375	170,8	29
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	4,48	9,2	24,36	198,8	57
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	130,13	51
	Компот из сухофр.	200	0,48		23,8	90.0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	80	21,24	14,58	17.71	290,26	62
	Кисель	200	0,4-	-	18,0	60,0	69
	Вафли	40	1,5	12,2	25,0	217,0	24
			56,13	65,495	195,225	1763,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 9			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	142,0	38
	Бутерброд с повидлом	30/5	2,32	0,24	20,08	92,0	16
	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	-	9,8	44,0	5
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,1	10,1	46,0	72
Обед	Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116,0	0
	Суп картофельный с бобовыми, смясом птицы	250	6,5	5,2	22,09	150,0	27
	Пюре картофельное	150	3,2	4,7	8,0	123,9	58
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Оладьи	80	8,11	8,83	37,72	263,04	65
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6,0	88,5	74
	Зефир	60	0,4	-	48,0	196,0	23
			39,91	38,24	226,62	1471,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 10			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,0	36
	Бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,9	120,0	15
	Чай с сахаром	180/12	-	-	8,98	30,0	67
2 завтрак	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69,0	73
Обед	Салат из капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	1
	Суп крестьянский на м/е бульоне	250	3,025	2,025	16,5	165,44	26
	Плов с мясом	150	18,26	19,64	23,63	324,18	49
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	71
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	18
Полдник	Яйцо куриное диетическое	40	12,7	11,5	0,7	157,0	59
	Кофейный напиток с молоком	180	0,04	1,3	14,0	92,0	76
	Сужарик ванильный	20	1,4	1,12	14,32	75,4	20
			53,146	48,844	170,536	1356,616	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781143

Владелец Федина Светлана Мукадьясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025