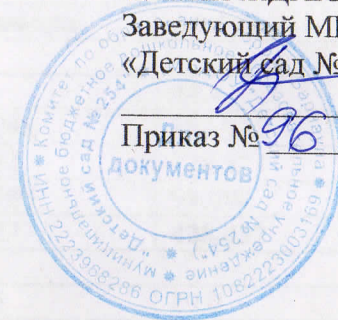


«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»



С.А. Барсукова
от 01.09.2024

Приказ № 96
документов

05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания, для воспитанников МБДОУ «Детский сад №254» от 3 до 7 лет**

г. Барнаул, 2024

1 год 2057 пр. 1030

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 День 1 Понедельник	Завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№368
	Каша гречневая с маслом	200	5.932	4.002	26.048	163.976	№186
	Хлеб с маслом и сыром	20/7/10	3.896	8.185	9.931	128.973	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,974	2.358	14.498	91.088	№253
	Итого за завтрак	517	13.202	14.945	60.277	428.437	
	Обед						
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№50
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	5.207	8.766	16.983	137.085	№34
	Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные)	200	17.649	16,067	17.225	277,631	№151
	Соус сметанный	30	0.67	2.112	3.087	34.047	№228
	Компот из с/ф	180	0,228	-	18.416	74.574	№241
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	28.554	27,795	76.085	637,737	
	Полдник						
	Расстегай с курагой	80	6.607	6.682	32.839	259.699	№274
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№255
	Итого за полдник	280	12.007	11.082	41.639	356.099	
	Ужин						
	Овощная солянка	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№77
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№399
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№209
	Итого за ужин	470	11.584	10.988	60.398	388.737	
	Итог за день	1977	65.347	64,81	238.399	1811,01	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№368
	Каша ячневая молочная с маслом	200	5.352	5.247	24.753	167.756	№99
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№248
	Итого за завтрак	547	13.95	16.11	62.224	449.799	
	<i>Обед</i>						
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	10.7	№70
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.311	9.007	8.347	133.68	№56
	Печень по -строгановски	80	17.353	5.92	7.407	153.049	№592
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№206
	Сок	200	-	-	22,4	90,0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	730	30.336	20.429	77,958	615,624	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№57
	Варенец	200	5.8	5.0	8.2	101.0	№251
	Итого за полдник	250	9.8	11.5	40.2	306.0	
	<i>Ужин</i>						
	Ленивые вареники из творога с маслом	200	21.854	12.109	25.746	299.922	№461
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№264
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Итого за ужин	450	25.767	12.536	59.336	453.894	
	Итого за день	1977	79.853	60.575	239,768	1825,317	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№268
	Каша молочная манная с маслом	200	5.427	5.197	25.928	172.156	№88
	Хлеб с маслом	20/7	1.576	5.235	9.931	193.143	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№263
	Итого за завтрак	507	10.216	13.059	59.079	394.671	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№50
	Суп гороховый с мясом кур и сметаной	200	14.671	14.318	15.407	247.87	№36
	Биточки из мяса кур	80	13.189	10.915	5.83	172.895	№306
	Лапша отварная	130	4.136	1.716	25.704	134.958	№323
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№35
	Кисель из изюма,	180	0.223	0.04	18.106	73.68	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	37.241	28.811	89.043	766.539	
	<i>Полдник</i>						
	Хлеб с повидлом	30/20	2.53	0,24	43.52	186.16	№2
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№255
	Итого за полдник	250	7.93	4.64	52.32	282.56	
	<i>Ужин</i>						
	Рыба припущенная в молоке	80	15.425	5.394	3.46	124.131	№137
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№77
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№251
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	450	20.475	10.613	54.596	397.653	
	Итого за день	1917	75.862	57.123	255.038	1841.423	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5.322	6.072	21.118	160.316	№93
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,974	2.358	14.498	91.088	№253
	Итого за завтрак	527	13.852	16.895	58.567	441.617	
	<i>Обед</i>						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.138	2.789	4.142	49.17	№34
	Суп с клёцками, с мясом говядины и сметаной	200	11.541	14.765	13.085	173.159	№37
	Бигус с мясом говядины	200	13.261	14.697	8.908	215.189	№200
	Сок	200	-	-	22,4	90,0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	700	29.24	32.851	62.235	612,918	
	<i>Полдник</i>						
	Булочка с шоколадной начинкой	80	5.732	7.707	39.179	248.799	№294
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№251
	Итого за полдник	280	11.132	12.707	47.579	350.599	
	<i>Ужин</i>						
	Лапша молочная с маслом	200	5.467	5.522	23.378	165.146	№43
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№263
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№53
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№209
	Итого за ужин	470	16.84	12.189	61.638	423.878	
	Итого за день	1977	71.064	74.642	233,019	1829,012	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Творожно-рисовый пудинг с повидлом	170/10	21.356	12.386	20.964	301.198	№235
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№3
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№248
	Итого за завтрак	517	27.134	20.499	60.135	554.011	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.615	7.515	10.551	130.293	№27
	Котлета из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№161
	Перловка отварная	130	3.931	1.726	27.429	140.878	№186
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№35
	Компот из с/ф с вит «С»	180	0.228	-	18.416	74.574	№241
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	27.084	21.08	84.732	626.379	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№ 57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	№251
	Итого за полдник	250	8.3	8.0	45.5	300.2	
	<i>Ужин</i>						
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	15.508	1.288	8.444	108.303	№517
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№206
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Итого за ужин	460	21.723	6.357	53.428	358.19	
	Итого за день	1937	84.241	55.936	243.795	1838.78	

Среднее значение за 5 дней:1829ккал

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№268
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4.952	5.247	26.028	171.056	№177
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№263
	Итого за завтрак	517	10.501	13.189	64.099	417.011	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№50
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.311	9.007	8.347	133.68	№56
	Шницель из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№161
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№206
	Компот из с/ф	180	0.228	-	18.416	74.574	№241
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	27.225	26.774	77.727	652.927	
	<i>Полдник</i>						
	Пирожок печеный с печенью	80	13.886	8.373	34.679	268.685	№294
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№255
	Итого за полдник	280	19.286	12.773	43.479	365.085	
	<i>Ужин</i>						
	Овощное рагу	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№77
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№251
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№209
	Итого за ужин	460	10.824	10.908	55.502	365.297	
	Итого за день	1967	67.836	63.644	240.807	1800.32	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/50	23.358	12.254	26,168	308,888	№117
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,974	2.358	14,498	91.088	№253
	Итого за завтрак	517	29.568	20.127	63,617	554,359	
	<i>Обед</i>						
	Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№70
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.615	7.515	10.551	130.293	№27
	Плов с мясом говядины	200	13.759	11.923	32.977	288.779	№601
	Сок	200	-	-	22,4	90,0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	700	23.074	20.538	83.878/83.378	601,522/599.472	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	№251
	Итого за полдник	250	9.8	11.5	40.0	305.2	
	<i>Ужин</i>						
	Биточки рыбные	80	17.106	2.86	5.67	117.02	№134
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№77
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	470	22.269	8.106	48.366	355.314	
	Итого за день	1937	84.711	60.271	235.861/ 235.361	1816.395/ 1814.345	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5.154	4.914	21.966	152.717	№43
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№263
	Итого за завтрак	527	13.023	15.806	60.037	434.502	
	<i>Обед</i>						
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№50
	Суп – лапша с мясом кур	200	11.547	13.323	12.172	213.599	№38
	Рулет из мяса кур с луком и яйцом	80	13.809	11.515	5,91	181,395	№295
	Капуста тушеная	150	2.855	5.368	8.224	100.699	№200
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0.493	0.03	16.756	69.23	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№53
	Итого за обед	710	33.504	31.086	63,412	679,323	
	<i>Полдник</i>						
	Венская сдоба	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№274
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№255
	Итого за полдник	280	11.546	9.127	44.075	304.734	
	<i>Ужин</i>						
	Свекольная запеканка с изюмом, и повидлом	200/20	5.696	3.566	39,132	228,808	№356
	Сок	200	-	-	22,4	90,0	№399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	460	8.736	3.886	81,212	412,568	
	Итого за день	1977	66.759	59.905	248,736	1831,127	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№368
	Лапша отварная, запеченная с сыром	150	7.346	4.426	32.124	197.878	№204
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№209
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№3
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№248
	Итого за завтрак	527	18.384	16.379	69.835	500.651	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины и сметаной	180/20	4,861	7.652	6.627	113,443	№209
	Азу из мяса говядины	80	10.881	12.014	3.436	160.941	№ 152
	Горошница	130	8.709	2.724	20.286	140.352	№ 211
	Сок	200	-	-	22,4	90,0	№ 399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 53
	Итого за обед	710	28.375	23.022	72,729	606,156	
	<i>Полдник</i>						
	Русская коса	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№274
	Варенец	200	5,8	5.0	8.2	101.0	№251
	Итого за полдник	280	11.946	9.727	43.475	309.334	
	<i>Ужин</i>						
	Творожные сырники со сгущенным молоком	200/15	21.815	11,33	27,765	300,775	№130
	Чай	200	0.113	0.027	0,038	0,844	№264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	455	24.968	11.677	47,483	395,379	
	Итого за день	1972	83.673	60.805	233,522	1811,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5.322	6.072	21.118	160.316	№93
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Кофейный напиток	180	0,274	0,158	10,098	42,888	№253
	Итого за завтрак	527	10,652	14,895	55,867	400,017	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	50	0.448	0.032	2.56	20.02	№49
	Суп овощной с фасолью со сметаной и мясом говядины	200	8.563	7.811	15.175	163.249	№36
	Суфле из печени	80	20.099	5.996	6.87	161.723	№321
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№206
	Компот из с/ф с витамином «С»	180	0.228	-	18.416	74.574	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№241
	Итого за обед	710	36.232	19.241	80.925	647.761	№53
	<i>Полдник</i>						
	Конфета шоколадный	15	0,525	1,65	11,26	61,5	№57
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№57
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№251
	Итого за полдник	265	8,425	9,65	57,16	363,3	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из рыбы	80	17.172	6.474	2.094	135.502	№269
	Овощной маринад	140	1.663	3.175	8.532	68.635	№54
	Какао	200	3,042	2,398	14,52	91,83	№248
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№53
	Итого за ужин	470	25,631	11,151	49,418	405,525	
	Итого за день	1972	80.94	54.937	243,37	1816,603	

Среднее значение за 5 дней: 1815 ккал