

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»

С.А. Барсукова

Приказ № 108 от 01.11.2024



05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания, для воспитанников МБДОУ «Детский сад №254» от 1,5 до 3 лет**

г. Барнаул, 2024

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42.18	№ 368
	Каша гречневая с маслом	150	4.752	3.712	20.848	135.836	№168
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2.72	5.26	9.905	97.84	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.618	2.025	11.009	72.731	№394
	Итого за завтрак	455	10.47	11.377	51.072	348.587	
	Обед 12.00-13.00						
	Горошек консервированный	30	0.93	-	1.95	11.52	№ 10
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	180	4.99	7.216	8.864	118.635	№58
	Тефтели из говядины	60	9.702	10.553	5.263	150.318	№286
	Капуста тушеная	110	2.442	4.075	7.727	77.095	№336
	Соус сметанный	20	0.1292	0.7498	0.6738	9.9624	№354
	Кисель из кураги с витамином «С»	150	0.755	0.045	15.37	64.784	№380
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	590	21.5882	23.1188	53.2078	500.6344	
	Полдник 15.30						
	Расстегай с повидлом	50	2.3085	3.743	22.4545	132.7355	№453
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	7.1685	7.703	30.3745	219.4955	
	Ужин 18.00-18.30						
	Овощная солянка	180	3.716	5.95	20.127	148.31	№321
	Какао	180	2.658	2.112	11.039	73.797	№397
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Итого за ужин	430	13.414	12.342	46.166	348.987	
	Итого за день	1705	52.6407	54.5408	180.8203	1417.7039	

Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК 8.30-9.00						
	Апельсин	95	0,19	7,695	35,91	№368	
	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,697	17,923	129,516	№172	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	5,26	9,905	97,84	№3	
	Кофейный напиток с молоком	180	0,352	11,479	78,617	№395	
	Итого за завтрак	455	10,499	47,002	341,883		
	Свекла отварная	30	0,448	2,56	12,32	№33	
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	7,218	7,902	115,111	№67	
	Печень по-строгановски	60	6,409	6,258	141,421	№582	
	Картофельное пюре	120	2,992	16,328	100,276	№321	
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	13,43	54,62	№376	
	Хлеб ржаной	40	0,48	13,36	68,32	№1	
	Итого за обед	610	17,131	59,838	492,068		
	Печень	30	4,875	24,0	123,0	№ т/к 57	
	Варенед	180	4,5	7,38	90,9	№401	
	Итого за полдник	210	9,375	31,38	213,9		
	Ленивые вареники из творога с маслом	180	8,826	21,554	233,118	№461,462	
	Чай сладкий	180	0,045	7,049	29,351	№392	
	Хлеб пшеничный	40	0,32	19,68	93,76	№1	
	Итого за ужин	400	9,191	48,283	356,229		
	Итого за день	1675	46,196	186,503	1404,08		

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Яблоко	55	0.22	0.22	5.39	24.42	№368
	Каша манная молочная с маслом	150	3.917	4.667	18.628	132.156	№151
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.785	9.905	79.925	№3
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Какао	180	2.658	2.112	11.039	73.797	№397
	Итого за завтрак	450	13.115	14.824	45.202	366.858	
	Обед 12.00-13.00						
	Морковь отварная	30	0.36	0.03	1.89	9.24	№33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	180	6.57	7.392	10.88	135.965	№81
	Биточки из мяса цыплят	50	7.626	7.506	3.862	112.758	№306
	Макаронны отварные с маслом	110	3.196	1.816	19.014	105.388	№204
	Напиток из апельсин	150	0.18	0.04	8.606	35.504	№1008
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	560	20.572	17.264	57.612	467.175	
	Полдник 15:30						
	Булочка с сыром	50	3.3385	6.922	13.2685	119.4485	№453
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401
	Итого за полдник	230	8.5585	11.422	20.8285	211.3685	
	Ужин 18.00-18.30						
	Котлета из рыбы	60	12.982	2.87	3.726	92.734	№248
	Овощи тушенные	120	2.008	3.394	14.195	94.987	№77
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	18.03	6.584	57.761	362.481	
	Итого за день	1650	60.2755	50.094	181.4035	1407.8825	

Неделя 1 День 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 8.30 – 9.00						
	Апельсин	95	0.855	0.19	7.695	35.91	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4.782	5.612	19.818	148.836	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2.72	5.26	9.905	97.84	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.618	2.025	11.009	72.731	№394
	Итого за завтрак	455	10.975	13.087	48.427	355.317	
	Обед 12.00 – 13.00						
	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.3	4.5	25.5	№13
	Суп «Московский» с мясом говядины и сметаной	180	5.61	7.442	10.46	129.795	№80
	Бигус с мясом говядины	180	12.493	11.848	9.585	189.664	№200
	Сок	160	-	-	17.92	72.0	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	590	21.643	20.07	55.825	485.279	
	Полдник 15.30						
	Булочка домашняя	50	3.1315	4.989	18.6765	132.1905	№469
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	7.9915	8.949	26.5965	218.9505	
	Ужин 18.00 – 18.30						
	Суп молочный с вермишелью	150	4.332	5.372	16.648	132.326	№93
	Какао	180	2.658	2.112	11.039	73.797	№397
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Итого за ужин	410	14.79	11.844	47.607	356.443	
	Итого за день	1685	55.3995	52.869	178.4555	1415.9895	

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Гворожно-рисовый пудинг с повидлом	150/10	14.301	8.916	18.626	212.301	№235
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Кофейный напиток	180	0.228	0.132	7.079	30.417	№395
	Итого за завтрак	460	16.469	13.218	44.92	364.823	
	Обед 12.00-13.00						
	Огурец свежий /соленый	30	0.24/0.24	0.03/0.03	0.75/0.45	4.23/3.0	№70
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.024	7.188	7.57	113.341	№66
	Котлета из мяса говядины	60	11.086	8.528	5.022	135.754	№282
	Перловка отварная с маслом	110	3.061	1.626	21.339	112.158	№186
	Соус томатный	20	0.146	0.6178	0.7692	9.2234	№348
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0.228	-	13.43	54.62	№376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	590	22.371/ 22.371	18.4698/ 18.4698	62.2402/ 61.9402	497.6464/ 496.4164	
	Полдник 15.30						
	Пряник	30	1.5	1.8	22.5	120.0	№ т/к 57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401
	Итого за полдник	210	6.72	6.3	29.7	210.18	
	Ужин 18.00-18.30						
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60/40	13.198	4.0976	4.7724	108.8368	№517, №348
	Картофельное пюре	120	2.122	2.992	16.328	100.276	№321
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№399
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	№1
	Итого за ужин	420	16.84	7.2496	51.1004	336.9928	
	Итого	1680	62.4/ 62.4	45.2374/ 45.2374	187.9606/ 187.6606	1409.6422/ 1408.4122	

Среднее значение ккал за 5 дней 1411.05

Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
	Завтрак 8.30-9.00						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,022	4,752	21,918	146,456	№177
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5 /5	2,72	5,26	9,905	97,84	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,928	0,352	11,479	78,617	№395
	Итого за завтрак	455	10,05	10,744	52,612	365,093	
	Обед 12.00-13.00						
	Горошек консервированный	30	0,93	-	1,95	11,52	№10
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	5,104	7,218	7,902	115,111	№67
	Шницель из мяса говядины	60	11,086	8,528	5,022	135,754	№282
	Картофельное пюре	120	2,122	2,992	17,328	100,276	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0,228	-	13,43	54,62	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№1
	Итого за обед	580	22,11	19,218	57,992	485,601	
	Полдник 15.30						
	Пирожок печеный с печенью	50	7,3535	5,743	15,0835	132,3965	№294
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	№400
	Итого за полдник	230	12,2135	9,703	23,0035	219,1565	
	Ужин 18.00-18.30						
	Овощное рагу	180	3,716	5,95	20,127	148,31	№321
	Какао	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	№1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Итого ужин	430	13,414	12,342	46,166	348,987	
	Итого	1695	57,7875	52,007	179,7735	1418,8375	

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Апельсин	95	0.855	0.19	7.695	35.91	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/30	15.15	9.378	16.427	211.063	№237, №351
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Чай сладкий	180	0.188	0.045	7.049	29.351	№392
	Итого за завтрак	480	17.753	13.403	41.076	356.249	
	Обед 12.00-13.00						
	Морковь отварная	30	0.36	0.03	1.89	9.24	№ 33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.024	7.188	7.57	113.341	№56
	Плов с мясом говядины	180	12.304	11.134	26.49	250.352	№601
	Сок	150	-	-	16.8	67.5	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	20.328	18.832	66.11	508.753	
	Полдник 15.30						
	Печенье	30	3.0	4.875	24.0	123.0	№ т/к 57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401
	Итого за полдник	210	8.22	9.375	31.2	213.18	
	Ужин 18.00-18.30						
	Биточки рыбные	60	12.982	2.87	3.726	92.734	№248
	Картофель тушеный с овощами	120	2.396	4.991	17.167	122.718	№77
	Напиток из яблок	180	0.08	0.08	8.946	36.824	№1010
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	18.498	8.261	49.519	346.036	
	Итого	1670	64.799	49.871	187.905	1424.218	

Неделя 2 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,082	4,967	18,073	133,326	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,26	9,905	97,84	№3
	Какао	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№397
	Итого за завтрак	455	9,84	12,719	48,327	347,143	
	Обед 12.00-13.00						
	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,72	3,6	26,7	№13
	Суп-лапша с мясом цыплят	180	4,764	6,074	7,823	104,527	№217
	Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом	60	9,272	10,991	4,736	154,358	№295
	Капуста тушеная	120	2,442	4,075	7,727	77,095	№336
	Кисель из изюма с витамином «С»	150	0,35	0,06	17,395	71,459	№380
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№1
	Итого за обед	580	20,338	22,4	54,641	505,459	
	Полдник 15.30						
	Вагрушка с творогом	50	3,9385	4,533	15,7345	119,5655	№458,504
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	90,9	№401
	Итого за полдник	230	9,1585	9,033	23,1145	210,4655	
	Ужин 18.00-18.30						
	Суфле из печени	60	16,14	4,275	5,77	125,965	№321
	Овощной маринад	120	1,868	1,667	10,485	64,258	№54
	Сок	180	-	-	20,16	81,0	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	№1
	Итого за ужин	400	21,048	6,262	56,095	364,983	
	Итого	1665	60,3845	50,414	182,1775	1428,0505	

Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Апельсин	95	0.855	0.19	7.695	35.91	№368
	Макароны отварные, запеченная с сыром	130	4.816	3.206	22.179	137.058	№207
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Кофейный напиток	180	0.228	0.132	7.079	30.417	№395
	Итого за завтрак	450					
	Обед 12.00-13.00						
	Огурец свежий /соленый	30	0.24/0.24	0.03/0.03	0.75/0.45	4.23/3.0	№70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины и сметаной	160/20	4.81	7.232	8.22	115.435	№83
	Гуляш из мяса говядины	60	11.012	10.019	3.889	144.352	№ 152
	Пшено отварное с маслом	120	3.796	2.291	21.199	105.058	№ 186
	Сок	150	-	-	16.8	67.5	№ 399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№ 1
	Итого за обед	580	22.498/ 22.498	20.052/ 20.052	64.218/ 63.918	504.895/ 503.665	
	Полдник 15.30						
	Булочка домашняя	50	3.1315	4.989	18.6765	132.1905	№469
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	7.9915	8.949	26.5965	218.9505	
	Ужин 18.00-18.30						
	Творожные сырники с стученным молоком	150/30	17.071	10.101	16.126	224.106	№231
	Чай сладкий	180	0.188	0.045	7.049	29.351	№392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	20.299	10.466	42.855	347.217	
	Итого	1680	63.0075/ 63.0075	50.825/ 50.825	180.7675/ 180.4675	1410.9325/ 1409.70.25	

Неделя 2 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Завтрак 8.30-9.00						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4,782	5,612	19,818	148,836	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,26	9,905	97,84	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2,618	2,025	11,009	72,731	№394
	Итого за завтрак	455	10,5	13,277	50,042	361,587	
	Обед 12.00-13.00						
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,042	№70
	Рассольник с мясом говядины и сметаной	180	5,33	7,256	11,224	130,025	№76
	Суфле из мяса цыплят	60	9,21	7,45	1,89	110,89	№675
	Картофельное пюре	120	2,122	2,992	16,328	100,276	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0,228	-	13,43	54,62	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№1
	Итого за обед	580	19,86	18,238	57,372	470,173	
	Полдник 15.30						
	Пряник	30	1,5	1,8	22,5	120,0	№ т/к 57
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	№401
	Итого за полдник	210	6,72	6,3	30,06	211,62	
	Ужин 18.00-18.30						
	Суфле из рыбы	60	13,78	3,868	1,69	96,794	№269
	Овощи тушеные	120	2,008	3,394	14,195	94,987	№77
	Кисель из джема	180	0,110	-	19,195	77,084	№383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	№1
	Итого за ужин	400	18,938	7,582	54,76	362,625	
	Итого	1645	56,018	45,397	192,234	1406,005	

Среднее значение ккал за 5 дней 1417,6