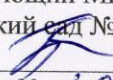
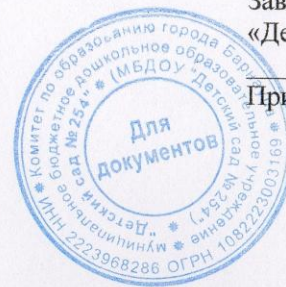


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»

 С.А. Барсукова

Приказ № 208 от 02.11.2024



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 вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша гречневая с маслом	200	5.924	3.364	26.036	158.157	№168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3.698	2.905	14.765	99.995	№ 394
	Итого за завтрак	523	13.75	13.754	65.452	440.633	
	<i>Обед</i>						
	Горошек консервированный	50	1.55	-	3.25	19.2	№ 10
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	5.41	9.023	10.98	144.815	№58
	Тефтели из говядины	80	12.242	12.073	12.963	204.018	№ 286
	Капуста тушеная	130	3.406	3.278	11.669	89.449	№ 336
	Соус сметанный	30	0.39	1.386	2.025	22.1385	№354
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0.765	0.045	18.078	75.618	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	740	27.063	26.405	75.665	640.6385	
	<i>Полдник</i>						
	Расстегай с повидлом	60	4.057	4.21	31.991	182.155	№ 453
	Молоко кипяченое	200	5.4	4.4	8.8	96.4	№400
	Итого за полдник	260	9.457	8.61	40.791	278.555	
	<i>Ужин</i>						
	Овощная солянка	200	4.462	6.648	22.743	167.949	№321
	Какао	180	3.852	3.058	14.8415	102.298	№ 397
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№ 213
	Итого за ужин	470	16.874	14.146	62.4245	444.067	
	Итого за день	1973	67.144	62.915	244.3325	1803.8335	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	<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	№172
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9736	2.3584	13.4936	87.0956	№ 395
	Итого за завтрак	523	12.9536	14.8904	61.1976	430.7326	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	50	0.7	0.05	4.0	19.25	№ 33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.382	7.496	8.688	121.714	№ 67
	Печень по - строгановски	80	17.474	7.058	8.283	166.329	№ 582
	Картофельное пюре	130	3.51	4.41	22.1	141.555	№ 321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.285	-	18.035	73.265	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	690	30.651	19.614	77.806	607.513	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№ т/к 57
	Варенец	200	5.8	5.0	8.2	101.0	№ 401
	Итого за полдник	250	9.8	11.5	40.2	306.0	
	<i>Ужин</i>						
	Ленивые вареники из творога с маслом	200	22.356	11.526	28.914	309.368	№ 461, 462
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	9.045	37.335	№ 392
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1
	Итого за ужин	450	26.344	11.971	62.559	463.903	
Итого за день	1913	79.7486	57.9754	241.7626	1808.1486		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№ 368
	Каша молочная манная с маслом	200	4.942	5.152	22.718	156.976	№ 151
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№ 213
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№ 3
	Какао	180	3.852	3.058	14.8415	102.2975	№ 397
	Итого за завтрак	552	15.91	17.925	59.9905	465.0965	
	Обед						
	Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№ 33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	200	8.582	7.836	15.608	166.674	№ 81
	Биточки из мяса цыплят	70	10.7	7.93	6.64	139.57	№ 306
	Макароны отварные с маслом	130	4.264	2.634	25.356	142.457	№ 204
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т.к 52
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	680	27.446	19.05	84.914	621.501	
	Полдник						
	Булочка с сыром	60	6.052	6.7	22.585	174.891	№ 453
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№ 401
	Итого за полдник	260	11.452	11.7	30.985	276.691	
	Ужин						
	Котлета рыбная	80	15.074	3.877	5.694	118.05	№ 248
	Овощи тушеные	150	2.396	4.991	17.167	122.718	№ 77
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1
	Итого за ужин	480	21.27	9.268	69.861	447.968	
	Итого за день	1972	76.078	57.943	245.7505	1811.2565	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5.902	6.322	23.403	174.031	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3.698	2.905	14.765	99.995	№394
	Итого за завтрак	527	15.156	17.692	61.119	464.239	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.5	0.5	7.5	42.5	№13
	Суп «Московский» с мясом говядины и сметаной	200	7.07	10.432	17.38	189.977	№80
	Бигус с мясом говядины	70/130	13.886	14.1	10.997	220.64	№200
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	700	25.756	25.632	74.977	628.517	
	<i>Полдник</i>						
	Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№ 469
	Молоко кипяченое	200	5.4	4.4	8.8	96.4	№400
	Итого за полдник	260	10.121	8.687	38.053	270.966	
	<i>Ужин</i>						
	Суп молочный с вермишелью	200	5.392	5.552	22.978	163.576	№ 93
	Какао	180	3.852	3.058	14.8415	102.2975	№ 397
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1
	Итого за ужин	470	17.804	13.05	62.6595	439.6335	
	Итого за день	1957	68.837	65.061	236.8085	1803.3555	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№ 368
	Творожно-рисовый пудинг с повидлом	170/10	17.166	10.146	23.694	255.158	№235
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№3
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	9.075	38.8956	№395
	Итого за завтрак	512	19.7956	15.9794	54.96	443.3166	
	<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	5.462	8.385	10.228	136.236	№ 66
	Котлета из мяса говядины	80	13.27	9.99	7.96	168.47	№ 282
	Перловка отварная	130	3.504	2.314	24.396	132.337	№186
	Соус томатный	20	6.2524	0.594	1.3482	11.7495	№348
	Компот из сухофруктов	180	0.285	-	18.035	73.265	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	720	26.473/ 26.473	21.933/ 21.933	79.9172/ 79.4172	614.5075/ 612.4575	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№ т/к 57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	№ 401
	Итого за полдник	250	8.3	8.0	45.5	300.2	
	<i>Ужин</i>						
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80/20	15.631	4.808	8.238	141.668	№ 517, № 348
	Картофельное пюре	130	3.51	4.41	22.1	141.555	№ 321
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т/к 52
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№ 1
	Итого за ужин	450	22.181	9.538	67.478	448.983	
	Итого за день	1932	76.7496/76.7496	55.4504/ 55.4504	247.8552/ 247.3552	1807.0071/ 1804.9571	

Среднее значение ккал за 5 дней 1806.71

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4.952	5.247	26.028	171.056	№ 177
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9736	2.3584	13.4936	87.0956	№ 395
	Итого за завтрак	523	12.0536	15.0904	64.1726	440.6326	
	<i>Обед</i>						
	Горошек консервированный	50	1.55	-	3.25	19.2	№ 10
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.382	7.496	8.688	121.714	№ 67
	Шницель из мяса говядины	80	13.27	9.99	7.96	168.47	№282
	Картофельное пюре	130	3.51	4.41	22.1	141.555	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	180	0.285	-	18.035	73.263	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	690	27.297	22.496	76.733	609.604	
	<i>Полдник</i>						
	Пирожок печеный с печенью	60	12.402	7.528	25.735	220.245	№294
	Молоко кипяченое	200	5.4	4.4	8.8	96.4	№400
	Итого за полдник	260	17.802	11.928	34.535	316.645	
	<i>Ужин</i>						
	Овощное рагу	200	4.462	6.648	22.743	167.949	№321
	Какао	180	3.852	3.058	14.8415	102.2975	№397
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
Итого за ужин	470	16.874	14.146	62.4245	444.0065		
Итого за день	1943	74.0266	63.6604	237.8651	1810.8881		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Завтрак						
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/50	18.2078	11.2812	20.5552	256.9904	№237,351
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№3
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	9.045	37.335	№392
	Итого за завтрак	542	21.2518	16.8012	50.0912	436.9884	
	Обед						
	Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№ 33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.462	8.385	10.228	136.236	№56
	Плов с мясом говядины	70/130	14.418	12.004	38.075	312.477	№601
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	700	23.78	21.039	90.553	639.513	
	Полдник						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№ т/к57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	№401
	Итого за полдник	250	9.8	11.5	40.0	305.2	
	Ужин						
	Биточки рыбные	80	15.074	3.877	5.694	118.05	№248
	Картофель тушеный с овощами	150	2.396	4.991	17.167	122.718	№ 77
	Витаминный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т.к 52
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1
	Итого за ужин	460	21.27	9.268	64.921	429.968	
	Итого за день	1952	76.1018	58.6082	245.5652	1811.6694	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5.702	5.697	25.003	174.106	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№ 3
	Какао	180	3.852	3.058	14.8415	102.2975	№397
	Итого за завтрак	523	13.682	16.24	64.4955	458.8845	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.5	0.5	7.5	42.5	№ 13
	Суп – лапша с мясом цыплят	200	5.518	6.204	12.575	127.717	№217
	Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом	60/20	10.456	11.733	6.724	173.554	№295
	Капуста тушеная	130	3.406	3.278	11.669	89.449	№336
	Кисель из изюма с витамином «С»	180	0.36	0.06	20.103	82.293	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	690	24.54	22.375	75.271	600.913	
	<i>Полдник</i>						
	Ватрушка с творогом	60	7.387	5.79	26.739	188.767	№458,504
	Варенец	200	5.8	5.0	8.2	101.0	№401
	Итого за полдник	260	13.187	10.79	34.939	289.767	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из печени	80	19.85	8.417	6.55	181.226	№ 321
	Овощной маринад	130	2.416	4.103	13.042	98.556	№ 54
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№ 1
Итого за ужин	450	25.306	12.84	61.672	463.542		
Итого за день	1923	76.715	62.245	236.3775	1813.1065		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	Завтрак						
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	№368
	Макароньы отварные, запеченные с сыром	150	7.512	6.052	31.698	211.616	№207
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№3
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	9.0936	38.8956	№395
	Итого за завтрак	522	15.4016	15.7254	61.5226	449.7346	
	Обед						
	Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№70
	Суп картофельный с фрикадельками из говядины и сметаной	180/20	5.147	7.546	10.303	127.669	№83
	Гуляш из мяса говядины	80	13.104	12.988	6.143	187.529	№152
	Пшено отварное с маслом	130	4.344	3.074	24.236	142.017	№ 186
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	26.295/ 26.295	24.258/ 24.258	81.032/ 80.532	639.665/ 637.615	
	Полдник						
	Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469
	Молоко кипяченое	200	5.4	4.4	8.8	96.4	№400
	Итого за полдник	260	10.121	8.687	38.053	270.966	
	Ужин						
	Творожные сырники со сгущенным молоком	200/30	26.676	13.746	27.234	333.158	№231
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	9.045	37.335	№392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
	Итого за ужин	460	29.144	14.031	51.039	440.813	
	Итого за день	1952	80.9616/ 80.9616	62.7014/ 62.7014	231.6466/ 231.1466	1801.1786 1799.1286	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Завтрак						
	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	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	9.272	7.085	14.851	138.081	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3.698	2.905	14.765	99.995	№ 394
	Итого за завтрак	523	18.692	16.462	60.534	442.792	
	Обед						
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	10.07	№70
	Рассольник с мясом говядины и сметаной	200	6.602	7.676	19.448	171.494	№76
	Суфле из мяса цыплят	80	10.22	8.18	2.66	124.38	№675
	Картофельное пюре	130	3.51	4.41	22.1	141.555	№321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.285	-	18.035	73.262	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	690	24.467	20.966	80.843	606.164	
	Полдник						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№ т/к 57
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№ 401
	Итого за полдник	250	7.9	8.0	45.9	301.8	
	Ужин						
	Суфле из рыбы	80	16.907	4.982	1.75	119.631	№269
	Овощи тушеные	150	2.396	4.991	17.167	122.718	№ 77
	Кисель из джема	180	0.174	-	25.38	102.006	№383
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	450	22.517	10.293	63.977	438.115	
	Итого за день	1913	73.576	55.721	251.254	1788.871	

Среднее значение ккал за 5 дней 1808.01