

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 1,5 до 3 лет**

г. Барнаул, 2024

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 День 1	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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							
	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 тушенная	110	2.442	4.075	7.727	77.095	№336
	Соус сметанный	20	0.1292	0.3982	0.6738	6.7976	№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	22.7672	53.2078	497.4696	
Полдник							
	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							
	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	1414.5391	

Неделя 1 День 2	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7.695	35.91	№368
	Каша ячневая молочная с маслом	150	3.872	4.697	16.925	125.524	№172
	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	10.375	10.499	46.004	347.891	
Обед							
	Свекла отварная	30	0.448	0.032	2.56	12.32	№33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	5.104	7.218	7.902	115.111	№67
	Печень по-строгановски	60	14.726	6.409	6.258	141.421	№582
	Картофельное пюре	120	2.122	2.992	16.328	100.276	№321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.228	-	13.43	54.62	№376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	610	25.268	17.131	59.838	492.068	
Полдник							
	Печенье	30	3.0	4.875	24.0	123.0	№ т/к 57
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№401
	Итого за полдник	210	8.22	9.375	31.38	213.9	
Ужин							
	Ленивые вареники из творога с маслом	180	16.746	8.826	21.554	233.118	№461,462
	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	19.974	9.191	48.283	356.229	
	Итого за день	1675	63.837	46.196	185.505	1400.088	

Неделя 1 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	55	0.22	0.22	5.39	24.42	№368
	Каша манная молочная с маслом	150	3.917	4.667	17.63	128.164	№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	44.204	362.866	
Обед							
	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	11.6	47.48	№1008
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	560	20.572	17.264	60.606	479.151	
Полдник							
	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	211.0685	
Ужин							
	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	1640	60.2755	50.094	183.3995	1415.5665	

Неделя 1 День 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7.695	35.91	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4.782	5.612	18.82	144.844	№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	351.325	
Обед							
	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	50/130	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							
	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							
	Суп молочный с вермишелью	150	4.332	5.372	15.65	128.334	№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	47.609	352.451	
	Итого за день	1685	55.3995	53.95	176.4595	1408.0055	

Неделя 1 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Творожно-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							
	Огурец свежий /солёный	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	30	0.2088	0.3993	1.1217	8.9184	№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	600	22.4338/ 22.4878	18.2513/ 18.2513	62.5927/ 62.2927	497.3414/ 496.1114	
Полдник							
	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							
	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	1690	62.4628 62.5168	45.0189/ 45.0189	188.3131/ 188.0131	1409.3372/ 1408.1072	

Среднее значение ккал за 5 дней 1409.56

Неделя 2 День 1	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4.022	4.752	20.92	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	51.614	361.101	
Обед							
	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	58.992	485.601	
Полдник							
	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							
	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	179.7755	1414.8455	

Неделя 2 День 2	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7.695	35.91	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/40	14.8324	9.6244	14.1122	202.7486	№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	490	17.753	13.6495	38.7612	347.9346	
Обед							
	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	50/130	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							
	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							
	Биточки рыбные	60	12.982	2.87	3.726	92.734	№248
	Картофель тушеный с овощами	120	2.008	3.394	14.195	94.987	№77
	Напиток из яблок	180	0.08	0.08	12.938	52.792	№1010
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	18.11	6.664	50.539	334.273	
	Итого	1680	64.0934	48.5204	186.6102	1404.1406	

Неделя 2 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368	
Каша пшеничная молочная с маслом	150	4.082	4.967	17.075	129.334	№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	47.329	343.151		
Обед							
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	40/20	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	502.459		
Полдник							
Ватрушка 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							
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	1421.0585		

Неделя 2 День 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	470	12.219	11.358	47.098	339.87	
Обед							
	Огурец свежий /солёный	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							
	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							
	Творожные сырники со сгущенным 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/ 1409.7025	

Неделя 2 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4.782	5.612	19.818	148.844	№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	49.044	357.595	
Обед							
	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							
	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							
	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	191.236	1402.013	

Среднее значение ккал за 5 дней 1411.98