

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №241»

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад №241»

Г. В. Соколова

Приказ № 78 от «15» 11 2023



05. Организация питания

Дело № 05-02

Основное (организованное) меню

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №241»

Детский сад работает на йодированном молоке,

йодированной поваренной соли,

используется витамин С для витаминизации третьих блюд.

срок хранения: 1 год

п.2075 пр1030

г. Барнаул

День: понедельник
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 1												
завтрак	Суп лапша молочная	180	200	5,28	6,05	8,51	10,0	20,36	23,67	178,01	207,53	13
	Яйцо отварное	50	50	5,95	5,95	5,5	5,5	0,3	0,3	70,7	70,7	2
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,03	118,3	144,5	1
	Чай с молоком	180	200	0,36	0,4	0,24	0,27	15,48	17,2	65,52	72,8	10
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		535	585	14,32	15,61	15,6	17,68	25,28	87	476,52	539,53	
обед	Лук полукольцами	30	50	0,23	0,31	0,054	0,072	1,566	2,09	10,5	20	69
	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	250	4,98	6,55	11,89	15,86	42,6	56,8	297,6	396,8	15
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	80	10,52	13,16	7,53	9,42	2,16	2,71	118,05	147,57	58
	Гарнир пшеничный	80	100	2,2	3,0	2,8	3,5	18,0	24,4	102,7	137,9	0
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	180	0,78	0,93	-	-	20,25	24,3	80,55	99,66	60
итого за обед		560	710	21,11	26,95	22,674	29,352	102,306	132,46	686	897,68	
полдник	Варенец	180	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	21
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, баранка)	30	50	2,25	3,75	3,54	5,9	22,47	37,45	125,13	208,55	73
итого за полдник		210	250	6,6	9,55	7,29	10,9	28,77	45,85	201,13	309,85	
ужин	Овощное рагу	180	200	4,05	4,5	6,84	7,6	22,77	25,3	166,5	185,0	59
	Хлеб пшеничный	40	50	3,12	3,9	0,04	0,05	21,69	24,1	85,05	94,5	67
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,6	2,85	2,2	2,41	13,29	14,36	84,25	91	35
итого за ужин		400	450	9,77	11,25	9,08	10,06	57,75	63,76	335,8	370,5	
итого за день		1705	1995	51,8	63,36	54,644	67,992	214,106	329,07	1699,45	2117,56	

День: вторник
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 2												
завтрак	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150	170	3,77	4,35	6,11	7,48	14,69	15,26	127,8	147,8	54
	Батон с маслом	25	35	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,02	118,3	144,5	1
	Сыр порционно	10	15	3,7	5,57	3,8	5,67	0	0	50,8	76,2	3
	Какао на молоке	180	200	3,67	4,07	3,19	3,5	15,82	17,57	107	118,8	36
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		465	520	13,87	17,2	14,45	18,56	60,08	78,65	447,9	531,3	
обед	Свекла отварная (порционная)	30	50	0,23	0,31	0,054	0,07	1,57	2,09	10,5	20	69
	Суп гороховый со сметаной на курином бульоне	200	250	9,3	11,16	8,4	10,08	33,45	26,76	250,5	300,6	19
	Суфле куриное	80	90	15,36	17,28	7,92	8,91	2,48	2,79	146,4	164,7	9
	Картофельное пюре	150	160	2,8	3,5	5,2	6,4	20,0	22,2	137	158,3	34
	Кисель из варенья с вит. С	150	180	0,33	0,44	0,0	0,0	84,47	111,3	335,25	447	22
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
итого за обед		650	780	30,42	35,69	21,974	25,96	159,7	187,3	956,25	1186,35	
полдник	Пирожок с яйцом	80	80	7,08	7,08	0,84	0,84	28,27	28,27	276,8	276,8	28
	Нектар	180	200	0	0	0	0	1,98	22	8,1	90	64
итого за полдник		260	280	7,08	7,08	0,84	0,84	30,25	50,27	284,9	366,8	
ужин	Пудинг из творога с вареньем	200	220	21,78	24,2	12,56	13,96	15,73	17,48	264,47	293,86	26
	Хлеб пшеничный	40	50	3,12	3,9	0,04	0,05	21,69	24,1	85,05	94,5	67
	Чай с сахаром	180	200	0,54	0,6	0	0	27,36	30,4	108	120	61
итого за ужин		420	470	25,44	28,7	12,6	14,01	64,78	71,98	457,52	508,36	
итого за		1795	2050	76,81	88,67	49,864	59,37	314,81	388,2	2146,57	2592,81	

день												
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Неделя: первая

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 3												
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	170	1,85	2,54	2,64	3,05	20,86	24,08	140,2	177,0	4
	Батон с маслом, сыром	25/10	35/15	4,87	8,05	3,91	6,81	19,77	36,02	103,34	154,7	71
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,6	2,85	2,2	2,41	13,29	14,36	84,25	91	35
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		465	520	9,5	13,62	9,15	12,67	63,72	84,26	371,79	466,7	
обед	Лук полукольцами	30	50	0,23	0,31	0,054	0,072	1,566	2,09	10,5	20	69
	Суп Паутинка на мясном бульоне со сметаной	200	250	1,26	1,5	3,45	4,1	6,87	8,15	67,04	79,61	31
	Тефтель	70	80	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,54	150,5	17
	Гречка отварная	100	130	2,13	2,77	4,04	5,25	15,23	19,8	106,97	139,21	40
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из варенья с вит. С	150	200	0,33	0,44	0	0	84,47	111,3	335,25	447	18
итого за обед		590	760	12,76	17	14,724	19,412	131,086	170,81	703,9	932,07	
полдник	Ряженка	180	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	21
	Булочка Домашняя	80	80	2,19	2,19	4,61	4,61	31,2	31,2	229,84	229,84	39
итого за полдник		260	280	6,54	7,99	8,36	9,61	37,5	39,6	305,84	331,14	
ужин	Гуляш из рыбы с овощами	130	150	15,14	18,14	10,76	12,9	24,34	29,2	254	304,8	7
	картофель отварной	80	100	2	2,5	2,82	3,52	15,8	19,75	96,29	120,36	38
	Хлеб	40	50	2,34	3,12	0,03	0,04	14,46	19,28	70,35	93,8	67
	Нектар	180	200	0	0	0	0	1,98	22	8,1	90	64
итого за ужин		430	500	19,48	23,76	13,61	16,46	56,58	90,23	428,74	608,96	
итого за день		1745	2060	48,28	62,37	45,844	58,152	288,886	384,9	1810,27	2338,87	

День: четверг
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 4												
завтрак	Кулеш пшеничный на молоке	150	170	4,07	4,61	7,46	8,45	18,13	20,55	155,01	175,68	52
	Батон с маслом	20/5	30/5	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,02	118,3	144,5	1
	Чай с молоком	180	200	0,36	0,4	0,24	0,27	15,48	17,2	65,52	72,8	10
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		455	505	7,16	8,22	9,05	10,63	63,18	83,57	382,83	436,98	
обед	Морковь отварная порционная	30	50	0,23	0,31	0,054	0,072	1,566	2,09	10,5	20	69
	Суп рыбный	200	250	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,19	145,6	194,1	33
	Запеканка из печени	80	100	10,36	12,95	3,56	4,45	8,96	11,2	119,96	149,95	37
	Икра свекольная	100	130	1,5	2,37	1,2	1,92	5,28	8,45	46,81	74,9	32
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из сухо-фруктов с вит.С	150	200	0,78	1,04	0	0	20,25	27	80,55	107,4	60
итого за обед		600	780	33,75	44,31	7,204	9,602	63,686	84,09	480,02	642,1	
полдник	Нектар	180	200	0	0	0	0	1,98	22	8,1	90	64
	Калач на сметане	80	80	7,08	7,08	0,84	0,84	28,27	28,27	276,8	276,8	29
итого за полдник		260	280	7,08	7,08	0,84	0,84	30,25	50,27	284,9	366,8	
ужин	Рис с овощами	150	160	2,8	3,5	5,2	6,4	20	22,2	137	158,3	41
	Яйцо отварное	50	50	0,4	0,4	0,06	0,06	1,25	1,25	7	7	2
	Компот из варенья	180	200	0,39	0,44	0	0	100,17	111,3	402,3	447	18
	Хлеб	40	50	2,34	3,12	0,03	0,04	14,46	19,28	70,35	93,8	67
итого за ужин		420	460	5,93	7,46	5,29	6,5	121,42	154,03	616,65	706,1	
итого за день		1735	2025	53,92	67,07	22,384	27,572	278,536	371,96	1764,4	2151,98	

День: пятница
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 5												
завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	190	190	6,21	6,21	7,73	7,73	27,71	27,71	201	201	6
	Батон с маслом	20/5	30/5	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,02	118,3	144,5	1
	Какао на молоке	180	200	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,17	107	36
итого за завтрак		395	425	11,81	12,91	11,33	12,43	60,66	79,55	408,47	452,5	
обед	Лук полукольцами	30	50	0,23	0,31	0,054	0,072	1,566	2,09	10,5	20	69
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	2,99	3,15	5,2	5,48	10,61	11,19	98,19	103,64	27
	Голубцы ленивые с белым соусом	150/30	180/30	13,5	16,2	16,9	20,28	11,6	13,9	253	303,6	66
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из свежих фруктов с вит. С	150	180	0,16	0,19	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	137,52	25
итого за обед		600	740	19,28	22,85	22,714	26,492	69,386	77,22	552,89	660,51	
полдник	Снежок	180	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	21
	Булочка дорожная	80	80	5,41	5,41	11,16	11,16	41,69	41,69	288	288	62
итого за полдник		260	280	9,76	11,21	14,91	16,16	47,99	50,09	364	389,3	
ужин	Запеканка морковно-творожная с молочным соусом	160/20	180/20	15,14	18,14	10,76	12,9	24,34	29,2	254	304,8	11
	Хлеб	40	50	2,34	3,12	0,03	0,04	14,46	19,28	70,35	93,8	67
	Чай с сахаром	180	200	0,54	0,6	0	0	27,36	30,4	108	120	61
итого за ужин		400	450	18,02	21,86	10,79	12,94	66,16	78,88	432,35	518,6	
итого за день		1655	1895	58,87	68,83	59,744	68,022	244,196	285,74	1757,71	2020,91	

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2												
День 1												
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146	184	43
	Яйцо отварное	50	50	5,95	5,95	5,5	5,5	0,3	0,3	70,7	70,7	2
	Батон с маслом	20/5	30/5	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,02	118,3	144,5	1
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	200	2,6	2,85	2,2	2,41	13,29	14,36	84,25	91	35
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		505	585	15,95	18,22	13,91	15,1	64,1	88,38	463,25	534,2	
обед	Морковь отварная порционная	30	50	0,23	0,31	0,05	0,07	1,56	2,09	10,5	20	69
	Суп Крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200	250	1,38	1,56	4,64	5,57	9,25	11,1	84,36	101,23	42
	Жаркое по-домашнему из говядины	170	180	10,03	10,62	10,25	10,85	18,27	19,36	230,18	243,72	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Кисель из варенья с вит. С	150	200	0,33	0,44	0,0	0,0	84,47	111,3	335,25	447	22
итого за обед		590	730	14,37	15,93	15,34	16,99	131,28	166,01	736,89	907,7	
полдник	Варенец	180	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	21
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, баранка)	30	50	2,25	3,75	3,54	5,9	22,47	37,45	125,13	208,55	73
итого за полдник		210	250	6,6	9,55	7,29	10,9	28,77	45,85	201,13	309,85	
ужин	Капуста тушеная с яйцом	180	200	9,2	10,12	30,04	33,44	4,2	4,62	167,1	183,81	50
	Хлеб пшеничный	40	50	2,34	3,12	0,03	0,04	14,46	19,28	70,35	93,8	67
	Чай с молоком	180	200	0,36	0,4	0,24	0,27	15,48	17,2	65,52	72,8	10
итого за ужин		400	450	11,9	13,64	30,31	33,75	34,14	41,1	302,97	350,41	
итого за день		1705	2015	48,82	57,34	66,85	76,74	258,29	341,34	1704,24	2102,16	

День: вторник
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 2												
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	130	150	4,26	4,91	7,86	9,06	16	18,46	144,61	166,85	8
	Бутерброд с маслом	25	35	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,02	118,3	144,5	1
	Сыр порционно	10	15	3,7	5,57	3,8	5,67	0	0	50,8	76,2	3
	Какао на молоке	180	200	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,17	107	36
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		445	500	13,74	17,36	15,66	19,83	58,75	80,1	446,88	538,55	
обед	Свекла отварная (порционная)	30	50	0,23	0,31	0,05	0,072	1,57	2,09	10,5	20	69
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200	250	2,55	3,06	0,86	1,03	8,45	10,14	57,12	68,54	24
	Капуста тушеная с курицей (мясо)	130	150	4,32	5,89	9,36	12,78	16,07	21,92	166,46	226,9	44
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из варенья с вит. С	150	200	0,33	0,44	0	0	84,47	111,3	335,25	447	18
итого за обед		500	600	9,83	12,7	10,67	14,382	112,28	147,61	644,93	856,94	
полдник	Нектар	180	200	0	0	0	0	1,98	22	8,1	90	64
	Ватрушка с творогом	80	80	6,8	6,8	6,12	6,12	44,25	44,25	220	220	16
итого за полдник		230	280	6,8	6,8	6,12	6,12	46,23	66,25	228,1	310	
ужин	Рыбный пудинг	150	180	10,29	15,1	4,5	6,6	6,21	9,1	107,0	156,9	46
	Морковь отварная порционная	30	50	0,23	0,31	0,05	0,07	1,56	2,09	10,5	20	69
	Чай с сахаром	180	200	0,54	0,6	0	0	27,36	30,4	108	120	61
	Хлеб	40	50	3,12	3,12	0,04	0,04	19,28	19,28	93,8	93,8	67
итого за ужин		400	480	14,18	19,13	4,59	6,71	54,41	60,87	319,3	390,7	
итого за день		1575	1860	44,55	55,99	37,04	47,042	271,67	354,83	1639,21	2096,19	

День: среда
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 3												
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	170	3,77	4,35	6,11	7,48	14,69	15,26	127,8	147,46	54
	Батон с маслом, сыром	25/10	35/15	3,71	5,63	2,43	4,16	19,77	36,02	136,5	180,06	71
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,6	2,85	2,2	2,41	13,29	14,36	84,25	91	35
	Фрукт	100	100	0,18	0,18	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	63
итого за завтрак		465	520	10,26	13,01	11,14	14,45	57,55	75,44	392,55	462,52	
обед	Лук полукольцами	30	50	0,23	0,31	0,054	0,072	1,566	2,09	10,5	20	69
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	250	1,39	1,63	3,4	4	9,59	11,28	74,63	87,8	30
	Макаронник с мясом	180	200	18,4	19,8	18,49	20,5	19,2	21,3	269,1	299	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из сухо-фруктов с вит.С	150	200	0,78	1,04	0	0	20,25	27	80,55	107,4	60
итого за обед		600	750	23,2	25,78	22,344	25,072	68,336	83,83	511,38	609,95	
полдник	Ряженка	180	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	21
	Плюшка с сахаром	80	80	7,84	7,84	2,56	2,56	49,6	49,6	251,04	251,04	45
итого за полдник		260	280	12,19	13,64	6,31	7,56	55,9	58	327,04	352,34	
ужин	Картофельно-печеночная запеканка с томатным соусом	180/20	200/20	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	48
	Хлеб	40	50	2,34	3,12	0,03	0,04	14,46	19,28	70,35	93,8	67
	Нектар	180	200	0	0	0	0	1,98	22	8,1	90	64
итого за ужин		400	460	11,25	15,25	6,62	9,54	36,87	66,98	255,45	420,8	
итого за день		1725	2010	56,9	67,68	46,414	56,622	218,656	284,25	1486,42	1845,61	

День: пятница
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 5												
завтрак	Каша «Рябчик» на молоке	180	200	13,6	17	11,9	15	18,2	22,8	240	300	11
	Хлеб с маслом	20/5	30/5	2,55	3,03	0,95	1,51	19,77	36,02	118,3	144,5	1
	Какао на молоке	180	200	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,17	107	36

итого за завтрак		385	435	10,88	12,75	12,11	14,7	53,31	75,51	385,48	459,03	
обед	Свекла отварная (порционная)	30	50	0,23	0,31	0,054	0,072	1,57	2,09	10,5	20	69
	Суп Полевой на мясном бульоне со сметаной	200	250	7,71	8,54	7,32	9	15,3	21,8	166,6	202	31
	Плов с говядиной	130	170	8,4	11	5,48	7,17	8,71	11,39	173,16	226,45	70
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,16	76,6	95,75	68
	Компот из свежих фруктов с вит. С	150	180	0,075	0,09	0,049	0,06	22,36	26,84	88,07	105,69	60
итого за обед		550	620	18,815	22,94	13,303	16,802	49,66	64,28	513,93	648,64	
полдник	Снежок	180	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	21
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, баранка)	30	50	2,25	3,75	3,54	5,9	22,47	37,45	125,13	208,55	73
итого за полдник		210	250	6,6	9,55	7,29	10,9	48,22	45,85	201,13	309,85	
ужин	Рыба в яйце	100	120	13,7	15,5	7,5	9,8	1,4	1,8	128,5	158,1	51
	Капуста тушеная	90	110	2,0	2,4	3,3	3,96	9,2	11,04	75	90	55
	Чай с молоком	180	200	0,36	0,4	0,24	0,27	15,48	17,2	65,52	72,8	10
	Хлеб	40	50	2,34	3,12	0,03	0,04	14,46	19,28	70,35	93,8	67
итого за ужин		410	480	18,4	24,42	11,07	14,07	40,54	49,32	339,37	414,7	
итого за день		1555	1785	54,695	69,66	43,773	56,472	191,73	234,96	1439,91	1832,22	