

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №241»



05. Организация питания

Дело № 05-02

Основное (организованное) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждение
«Детский сад №241»
Возраст 1,6-3 года.

Детский сад работает на йодированном молоке, йодированной соли
Используется витамин С для витаминизации третьих блюд.

Срок хранения: 1 год
п.2075 пр.1030

г. Барнаул.

День: понедельник

Неделя: первая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша гречневая с маслом	135	3,91	4,44	19,78	137,87	40
	Батон с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,16	11,96	75,8	28
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47,0	33
		410	8,18	7,65	52,06	337,77	
обед	Морковь отварная, порционная	40	0,24	0,06	1,67	11,2	2
	Суп Крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200	2,41	1,61	13,2	92,08	52
	Макаронник с мясом говядины	150	15,3	15,4	15,99	224,25	50
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Кисель из варенья с вит. С	150	0	0	14,7	60,0	122
		580	20,95	17,67	60,16	463,53	
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	82,5	25
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, барака)	50	4,0	8,0	31,5	205,0	36
		200	8,2	11,75	38,55	287,5	
ужин	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	32
	Яйцо отварное	50	5,95	5,5	0,3	70,7	79
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110,0	29
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
		400	14,33	12,2	46,81	375,3	
		1590	51,66	49,27	197,58	1464,1	

День: вторник

Неделя: первая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	135	3,04	4,68	17,45	151,24	22
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,81	8,62	10,07	125,7	61
	Какао на молоке	150	2,52	2,94	18,75	115,43	11
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47,0	33
		420	10,62	16,49	56,52	439,37	
обед	Свекла отварная	40	0,43	0,02	2,35	11,52	4
	Суп с клецками и сметаной на курином бульоне	200	5,09	1,72	16,89	114,24	54
	Капуста тушеная с курицей	130	5,10	11,07	18,99	196,64	51
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из варенья с вит С	150	0	0	44,66	160,33	17
		560	13,62	13,41	97,49	558,73	
полдник	Нектар	150	0,37	0,07	7,57	69,0	10
	Плюшка с сахаром	50	2,11	2,40	16,66	97,0	37
		200	2,48	2,47	24,23	166,0	
ужин	Гуляш из рыбы	50	7,2	2,32	4,86	69,2	41
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	81
	Чай с сахаром	150	5,0	1,27	5,41	36,95	63
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
		400	19,7	10,49	57,47	374,45	
		1580	46,42	42,86	235,71	1538,55	

День: Среда
Неделя: первая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	135	4,49	7,42	15,28	146,09	19
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10	4,71	8,58	9,34	127,48	61
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,16	11,96	75,8	28
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47	33
		420	11,82	18,41	46,83	396,37	
обед	Лук полукольцами	40	0,34	0,05	1,97	9,84	3
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,63	4,0	11,28	87,82	20
	Жаркое по-домашнему из мяса	150	8,85	9,04	16,13	203,1	27
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,75	0	20,25	89,49	93
		580	14,57	13,69	64,23	466,25	
полдник	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
	Пирожок с картофелем	70	6,0	9,0	33,0	243,0	44
		220	7,29	10,35	40,37	324,95	
ужин	Пудинг творожный с яблоком	200	13,6	10,66	14,62	209,09	45
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
	Какао на молоке	150	2,52	2,94	18,75	115,43	11
		400	20,12	14,1	58,37	434,52	
		1620	53,8	56,55	209,8	1622,09	

День: Четверг

Неделя: первая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп-лапша молочная	135	4,75	7,65	18,32	160,20	13
	Батон с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47	33
		410	7,94	10,05	46,01	366,25	
обед	Морковь отварная, порционная	40	0,24	0,06	1,67	11,2	2
	Суп картофельный с крупой и сметаной на мясном бульоне	200	4,36	6,96	13,51	133,23	41
	Котлета мясная с молочным соусом	60/20	9,15	9,93	6,48	155,60	
	Горошица	80	32,08	2,4	12,96	117,6	34
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Нектар с вит С	150	0,41	0,05	8,41	76,53	10
		590	49,24	20,0	57,63	570,16	
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	82,5	25
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,86	172,35	15
		210	10,48	10,29	26,91	254,85	
ужин	Картофельно-печеночная запеканка	200	16,08	9,8	18,3	165,88	48
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
	Чай с сахаром	150	5,0	1,27	5,41	36,95	63
		400	25,08	11,57	48,71	312,83	
		1610	92,74	51,91	179,26	1504,09	

День: пятница

Неделя: первая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	6,75	5,77	22,72	131,95	49
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Какао на молоке	180	3,03	3,53	22,5	138,52	11
		355	11,43	10,1	55,29	347,57	
обед	Лук полукольцами	40	0,34	0,05	1,97	9,84	3
	Суп Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	2,7	4,89	9,8	97,4	38
	Плов с говядиной	150	8,58	6,49	14,4	239,3	31
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из свежих фруктов с вит С	150	0,78	0	20,21	80,57	57
		580	15,4	12,03	60,98	503,11	
полдник	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	124,5	24
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, баранка)	50	4,0	8,0	31,5	205	36
		200	8,8	11,75	49,2	329,5	
ужин	Рыба в яйце	100	5,29	4,25	6,55	85,83	56
	Капуста тушеная	120	3,18	6,72	6,97	119,7	30
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	66	29
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
		400	12,16	12,62	35,89	353,48	
		1535	47,79	46,5	201,36	1533,66	

День: Понедельник

Неделя: вторая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	135	4,56	7,02	17,45	151,8	68
	Бутерброд с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47	33
		410	7,75	9,42	45,14	357,85	
обед	Лук полукольцами	40	0,34	0,05	1,97	9,84	3
	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	0,67	0,53	2,95	90	65
	Гуляш из говядины	60	10,2	7,06	2,03	110,67	9
	Макароны отварные	80	2,64	4,4	17,44	121,68	10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,75	0	20,25	89,49	93
		570	17,6	12,64	59,24	497,68	
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	82,5	25
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, баранка)	50	4,0	8,0	31,5	205	36
		200	8,2	11,75	38,55	287,5	
ужин	Овощное рагу	150	3,57	6,03	20,02	146,64	59
	Яйцо отварное	50	5,95	5,5	0,3	70,7	79
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,16	11,96	75,8	28
		400	15,89	14,19	57,28	403,14	
		1580	49,44	48,0	200,21	1546,17	

День: вторник

Неделя: вторая

прием пиши	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	135	8,27	11,15	37,26	192,59	8
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,81	8,62	10,07	125,7	61
	Какао на молоке	150	2,52	2,94	18,75	115,43	11
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47	33
		420	15,85	22,96	76,33	480,72	
обед	Свекла отварная	40	0,43	0,02	2,35	11,52	4
	Суп гороховый со сметаной на курином бульоне	200	12,4	11,2	15,12	200,4	66
	Суфле куриное	60	3,37	2,79	1,53	112,52	67
	Картофельное пюре	100	1,86	3,46	13,3	91,3	81
	Нектар с вит С	150	0,41	0,05	8,41	76,53	10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
		590	21,47	18,12	55,31	568,27	
полдник	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	124,5	24
	Булочка Дорожная	50	3,38	6,98	26,06	180	18
		200	8,18	10,73	43,76	304,5	
ужин	Суфле творожное	200	13,0	8,15	11,16	175,27	58
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
	Чай с сахаром	150	5,0	1,27	5,41	36,95	63
		400	22,0	9,92	41,57	322,22	
		1610	67,5	61,73	216,97	1675,71	

День: среда

Неделя: вторая

прием пиши	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша рисовая на молоке	135	2,28	2,74	21,67	159,3	69
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,81	8,62	10,07	125,7	61
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,16	11,96	75,8	28
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47,0	33
		420	9,71	13,77	53,95	407,8	
обед	Морковь отварная, порционная	40	0,24	0,06	1,67	11,2	2
	Суп Паутинка на мясном бульоне со сметаной	200	2,21	6,05	12,05	117,61	84
	Шницель мясной	60	8,58	9,32	6,08	145,88	73
	Икра свекольная	80	1,84	5,44	9,36	95,2	72
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из варенья с вит С	150	0	0	44,66	160,33	17
		570	15,87	21,47	88,42	606,22	
полдник	Нектар	150	0,41	0,05	8,41	76,53	10
	Булочка домашняя	50	1,37	2,88	19,5	143,65	39
		200	1,78	2,93	27,91	248,09	
ужин	Рыбный пудинг	160	15,14	7,94	7,04	160,05	78
	Морковь отварная, порционная	40	0,24	0,06	1,67	11,2	2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
		400	20,67	9,85	41,08	363,2	
		1590	48,03	48,02	211,36	1625,31	

День: четверг

Неделя: вторая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Кулеш пшеничный на молоке	135	3,66	6,71	16,47	139,5	51
	Батон с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Чай с молоком	150	1,29	1,35	7,37	81,95	62
	Фрукт	100	0,25	0,25	10,25	47,0	33
		410	6,85	9,11	44,16	345,55	
обед	Лук полукольцами	40	0,34	0,05	1,97	9,84	3
	Суп рыбный	200	6,8	2,54	10,98	93,34	77
	Бигус из говядины	150	9,66	6,32	10,05	199,8	70
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,75	0	20,25	89,49	93
		580	20,55	9,51	57,85	468,47	
полдник	Чай с сахаром	150	5,0	1,27	5,41	36,95	63
	Калач на сметане	50	3,4	4,46	22,0	142,91	8
		200	8,4	5,73	27,41	179,86	
ужин	Запеканка морковно-творожная с вареньем	180/20	21,09	18,7	43,22	299,0	76
	Кисель из варенья с вит. С	150	0	0	14,7	60,0	122
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110,0	29
		400	25,09	21,07	82,92	469,0	
		1590	60,89	45,42	212,34	1462,88	

День: пятница

Неделя: вторая

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	180	5,58	6,95	24,93	180,9	5
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	0,8	10,07	77,1	12
	Какао на молоке	150	2,52	2,94	18,75	115,43	11
		355	9,75	10,69	53,75	373,43	
обед	Морковь отварная, порционная	40	0,24	0,06	1,67	11,2	2
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	2,7	4,89	98,0	97,4	38
	Запеканка из печени	80	10,96	6,0	1,12	79,04	21
	Гречка отварная	100	3,46	4,92	16,84	202,3	75
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	14,6	76,0	23
	Компот из свежих фруктов с вит С	150	0,78	0	20,21	80,57	57
		610	21,14	16,47	152,44	546,51	
полдник	Нектар	150	0,41	0,05	8,41	76,53	10
	Кондитерские изделия (печенье, пряник, баранка)	50	4,0	8,0	31,5	205	36
		200	4,41	8,05	39,91	281,53	
ужин	Пюре овощное	150	3,52	6,91	10,24	117,3	74
	Яйцо отварное	50	5,95	5,5	0,3	70,7	79
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25	110	29
	Компот из варенья с вит С	150	0	0	44,66	160,33	17
		400	13,47	12,91	80,2	458,33	
		1565	48,77	48,12	326,3	1659,8	