



Заведующий **Муниципальным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад №207 «Ручеек»**

Серебряева О.В.

2024г.

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №207 «Ручеек»
комбинированного вида от 1,5 до3 лет**

г.Барнаул,2024

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В.Скобелева
 расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	130	4,666	6,122	18,76	147,802	0,997	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	11,691	75,454	1,072	395
	Бутерброды с сыром рж	33	3,274	2,264	8,818	69,96	0,046	3
Итого за завтрак		328	10,333	10,448	39,268	293,216	2,116	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Щи со сметаной на овсяном бульоне	150	1,241	4,074	6,44	65,275	11,268	67
	Зразы мясные с яйцом	70	10,301	7,71	8,117	169,675	0,77	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,401	1,402	1,546	20,468	0,098	352
	Пюре картофельное	130	2,712	4,062	12,423	114,834	4,497	321
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		595	18,471	20,448	63,46	554,613	20,432	
Полдник								
	Булочка "Косичка"	60	4,747	4,263	29,614	176,046	0,105	466
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Итого за полдник		220	9,387	8,263	37,294	264,079	2,185	
Ужин								
	Запеканка из творога	100	17,109	11,808	14,596	239,183	0,238	237
	Соус молочный сладкий	15	0,292	0,684	2,043	15,554	0,098	351
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		316	19,798	12,88	43,571	380,787	3,936	
Итого за 1 день.		1459	57,989	52,039	183,593	1492,695	28,669	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

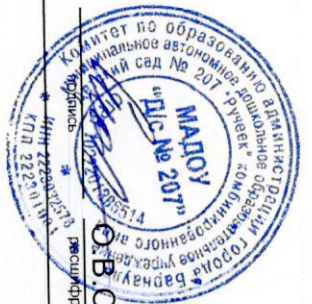
О.В. Скобелева

расшифрована подписки



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная с маслом	130	5,314	5,814	22,199	176,941	1,141	185
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Итого за завтрак		470	11,997	13,817	65,101	451,667	15,538	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с клецками на кур/бульоне	150	3,842	4,642	10,476	96,052	3,667	85
	Капуста тушеная с курицей	170	13,402	16,152	7,001	228,059	18,512	336
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		550	20,908	24,07	51,099	504,39	25,979	
Полдник								
	Кефир	160	4,64	4	6,4	84,8	1,12	401
	Праники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Итого за полдник		190	6,41	5,41	28,9	194,6	1,12	
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	120	14,988	8,25	3,075	147,843	0,42	249
	Овощи отварные с маслом (морковь)	120	1,51	3,171	7,201	61,226	4,427	320
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		441	18,894	11,809	37,208	335,119	8,446	
Итого за 2 день.		1651	58,209	55,106	182,309	1485,775	51,083	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.В. Скобелева
руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,656	3,268	12,948	94,992	0,592	100
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	11,691	75,454	1,072	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Итого за завтрак		458	10,425	8,379	50,658	323,418	14,71	
Обед	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Борщ со сметаной на ов/бульоне	180	1,442	4,918	6,172	73,067	7,128	57
	Плов из отварной говядины	180	21,283	18,24	28,891	366,086	0,442	304
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за обед		590	26,242	26,479	65,257	605,215	11,37	
Полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и луком	50	4,128	3,659	20,302	130,939	2,304	454
Итого за полдник								
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Ужин		210	8,768	7,659	27,982	218,972	4,384	
	Картофель запеченный	180	3,399	8,367	21,418	194,085	7,008	151
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	537
Итого за ужин		381	5,795	8,755	48,35	320,135	10,608	
Итого за 3 день.		1639	51,23	51,27	192,248	1467,741	41,072	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 С.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	110	15,95	10,734	24,631	263,645	0,24	236
	Какао с молоком	165	2,994	2,434	10,616	77,305	1,072	397
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
Итого за завтрак		315	22,007	18,065	52,567	466,836	1,313	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп гороховый на ов/бульоне	150	3,269	3,645	14,37	103,81	4,194	81
	Жаркое по-домашнему	180	20,901	16,436	0	286,009	0	276
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		560	27,833	23,356	47,992	570,098	7,994	
Полдник								
	Сушки из пшеничного хлеба	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Итого за полдник		210	8,44	4,4	32,28	205,533	2,08	
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	70	8,286	3,399	4,751	79,935	0,223	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,401	1,402	1,546	20,468	0,098	352
	Пюре из свеклы (с маслом)	140	2,251	2,695	13,836	89,854	12,208	425
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		416	15,534	10,29	41,727	321,246	13,926	
Итого за 4 день.		1501	73,814	56,111	174,566	1563,714	25,313	

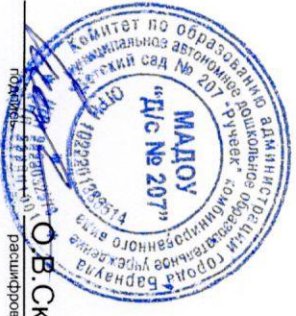
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
Расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная с маслом	130	3,537	4,77	20,001	136,568	0,845	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	11,691	75,454	1,072	395
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
Итого за завтрак		458	10,305	9,881	57,711	364,994	14,964	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп "Московский" со сметаной на овсяном бульоне	150	2,376	3,187	16,812	95,776	5,238	80
	Печень по-строгановски	70	11,972	7,488	7,762	147,337	22,33	82
	Макаронны отварные с маслом	100	3,572	2,711	22,077	117,957	0	205
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		550	21,437	16,705	76,845	527,132	31,368	
Полдник								
	Булочка Гребешок	60	4,299	2,055	28,433	149,648	0,105	462
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Итого за полдник		220	8,939	6,055	36,113	237,681	2,185	
Ужин								
	Рагу овощное (3й вариант)	200	2,537	3,745	14,545	103,699	12,396	344
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		431	12,214	11,139	36,419	297,489	13,793	
Итого за 5 день.		1659	52,896	43,78	207,089	1427,296	62,31	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В. Скобелева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	130	4,675	6,106	18,43	158,836	1,268	185
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	11,691	75,454	1,072	395
	Бутерброды с сыром рж	33	3,274	2,264	8,818	69,96	0,046	3
Итого за завтрак		328	10,343	10,432	38,938	304,25	2,386	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с рыбными консервами	150	6,054	2,391	9,938	85,75	4,212	87
	Тефтели мясные	70	8,352	7,527	8,732	147,273	0,919	287
	Капуста тушеная	140	2,73	4,545	13,811	105,379	22,602	132
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
		590	20,953	17,663	67,415	522,764	31,532	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	60	4,027	0,714	28,005	139,054	0	469
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Итого за полдник		220	8,667	4,714	35,685	227,087	2,08	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	110	12,216	9,877	16,141	204,151	2,076	154
	Соус молочный сладкий	15	0,292	0,684	2,043	15,554	0,098	351
	Йогурт	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		366	19,985	15,549	45,396	408,555	5,774	
Итого за 6 день.		1504	59,947	48,359	187,434	1462,657	41,772	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.В. Скобелева
Работодатель (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Омлет натуральный	90	7,5	11,051	1,674	135,942	0,162	215
	Какао с молоком	165	2,994	2,434	10,616	77,305	1,072	397
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Итого за завтрак		425	14,076	18,902	42,35	400,233	14,234	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с вермишелью на кур/бульоне	150	3,795	3,926	15,087	101,725	5,085	82
	Курица тушеная с гречкой	160	15,888	12,43	22,86	262,47	1,794	321
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за обед		540	23,347	19,631	71,569	544,473	10,679	
Полдник								
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
	Расстегай с повидлом	60	3,699	1,979	33,641	167,585	0,02	454
Итого за полдник		220	8,339	5,979	41,321	255,618	2,1	
Ужин								
	Запеканка картофельная с печеню	135	10,119	5,796	16,438	172,668	7,229	291
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Итого за ужин		336	12,515	6,184	43,37	298,718	10,829	
Итого за 7 день.		1521	58,277	50,695	198,611	1499,042	37,842	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
И.И. 22222222

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	130	5,025	5,814	22,281	161,843	1,394	185	
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	11,691	75,454	1,072	395	
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3	
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386	
	Итого за завтрак		458	11,794	10,925	59,991	390,269	15,513	
Обед	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320	
	Свекольник со сметаной на ов/бульоне	150	1,511	4,587	6,657	69,29	5,959	58	
	Котлеты рыбные любительские	70	17,294	4,017	4,411	123,559	1,797	256	
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,401	1,402	1,546	20,468	0,098	352	
	Каша ячневая вязкая с маслом	110	1,789	4,603	14,439	105,534	0	314	
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0		
	Итого за обед		575	24,511	17,929	57,247	484,913	11,653	
	Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
		Снежок	160	4,32	4	17,28	126,4	1,44	401
	Итого за полдник		190	6,57	6,94	39,6	251,5	1,44	
		Ужин							
	Запеканка капустная	180	4,584	7,733	12,09	138,971	31,599	152	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0		
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0		
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394	
Итого за ужин		411	14,26	15,127	33,964	332,761	32,996		
Итого за 8 день.		1634	57,135	50,921	190,802	1459,444	61,603		

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Вареники ленивые	100	14,448	10,88	14,457	213,664	0,195	230
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394
	Бутерброды с маслом	40	3,063	4,897	17,32	125,886	0	1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Итого за завтрак		440	21,132	18,883	57,359	488,389	14,593	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп овощной со сметаной и э/горошком	150	1,412	4,085	6,865	67,579	11,628	40
	Запеканка из печени с рисом	65	10,438	3,447	7,907	110,294	11,07	294
	Пюре картофельное	130	2,712	4,062	12,423	114,834	4,497	321
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за обед		575	18,225	14,869	60,817	472,986	30,995	
Полдник								
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,701	3,224	19,25	121,144	8,869	454
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Итого за полдник		210	8,341	7,224	26,93	209,177	10,949	
Ужин								
	Пюре из гороха	130	8,907	4,945	17,686	136,131	0	422
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394
Итого за ужин		321	13,504	7,74	39,28	267,121	1,397	
Итого за 9 день.		1546	61,202	48,716	184,386	1437,673	57,934	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 О.В. Скобелева
 Расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	130	4,798	7,151	17,882	156,733	0,997	266
	Кофейный напиток с молоком	165	2,394	2,062	11,691	75,454	1,072	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	91,872	0,046	3
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Итого за завтрак		458	11,566	12,261	55,592	385,16	15,116	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Рассольник со сметаной на ов/бульоне	150	1,441	4,138	12,406	85,089	4,536	76
	Гуляш из отварного мяса	140	23,283	18,589	0	277,049	0	277
	Макароньы отварные с маслом	100	3,572	2,711	22,077	117,957	0	205
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед		620	31,813	28,759	64,677	646,156	8,336	
Полдник								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
	Молоко кипяченое 2,5%	160	4,64	4	7,68	88,033	2,08	534
Итого за полдник		190	5,48	4,99	30,87	194,233	2,08	
Ужин								
	Картофель, тушенный в сметанном соусе	180	3,864	10,286	27,524	219,751	13,112	133
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	25,85	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	Чай с молоком	170	3,101	2,586	12,842	87,74	1,397	394
Итого за ужин		411	13,541	17,68	49,398	413,541	14,51	
Итого за 10 день.		1679	62,4	63,69	200,537	1639,091	40,041	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
Средифирмовка подписис

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	593,099	520,688	1901,574	14935,127	447,64	
Среднее значение за период	59,31	52,069	190,157	1493,513	44,764	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,18	31,96	51,87			

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью на _____ листах
« 15 » _____ 20 24 года
Заведующий МАДОУ «ДС № 207»
_____ О.В. Скобелева

