

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными  
веществами продуктов питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №207 «Ручеек»  
комбинированного вида с 3 до 7 лет**

г.Барнаул, 2024

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения \_\_\_\_\_  
 подпись \_\_\_\_\_  
 О.В. Скобелева  
 расшифровка подписки

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	150	5,383	7,063	21,646	170,541	1,15	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром рж	50	4,96	3,43	13,36	106	0,07	3
		400	13,245	12,993	49,176	368,001	2,52	
Итого за завтрак								
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Щи со сметаной на ов/бульоне	200	1,654	5,432	8,587	87,034	15,024	67
	Зразы мясные с яйцом	80	11,772	8,812	9,276	193,914	0,88	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,801	2,804	3,093	40,935	0,195	352
	Пюре картофельное	150	3,129	4,686	14,334	132,501	5,188	321
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	59,076	0	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
		740	22,118	25,732	78,362	682,374	26,038	
Итого за обед								
Полдник	Булочка "Косичка"	70	5,538	4,974	34,549	205,387	0,123	466
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
		250	10,758	9,474	43,189	304,424	2,463	
Итого за полдник								
Ужин	Запеканка из творога	140	23,953	16,531	20,434	334,856	0,333	237
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	31,108	0,195	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
		402	27,79	18,428	57,62	522,184	4,528	
Итого за ужин								
Итого за 1 день.		1792	73,911	66,627	228,348	1876,983	35,549	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  О.В. Скобеева  
 Подписанная: \_\_\_\_\_  
 Подпись: \_\_\_\_\_  
 Расшифровка 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 пшеничная с маслом	150	6,131	6,708	25,614	204,163	1,316	185
	Чай с молоком	200	3,648	3,043	15,108	103,224	1,644	394
	Чай с молоком	45	3,446	5,509	19,485	141,621	0	1
	Бутерброды с маслом	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14	386
	Рйблоко	535	13,785	15,82	73,928	514,808	16,96	
Итого за завтрак								
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп с клецками на кур/бульоне	200	5,123	6,19	13,969	128,069	4,889	85
	Капуста тушеная с курицей	200	15,767	19,003	8,236	268,305	21,779	336
	Компот из сухофруктов	180	0,424	0	18,406	76,136	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Итого за обед	680	25,527	29,257	64,651	623,125	31,418	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	401
	Праники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
	Итого за полдник	230	8,17	6,85	44,7	278,4	1,26	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	140	17,485	9,625	3,588	172,484	0,489	249
	Овощи отварные с маслом (морковь)	130	1,636	3,436	7,801	66,328	4,796	320
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
Итого за ужин	502	22,373	13,589	44,489	395,031	9,285		
Итого за 2 день.		1947	69,855	65,515	227,767	1811,364	58,923	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



О.В. Скобелева  
расшифровка подписи

подпись

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	150	4,219	3,771	14,94	109,606	0,682	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	139,2	0,07	3
	РБлоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14	386
Итого за завтрак		540	13,521	10,661	62,951	406,066	16,052	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Борщ со сметаной на ов/бульоне	200	1,602	5,465	6,857	81,186	7,92	57
	Плов из отварной говядины	200	23,648	20,267	32,101	406,762	0,491	304
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	59,076	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		680	29,711	29,85	77,291	697,639	13,161	
Полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и луком	60	4,954	4,39	24,363	157,127	2,765	454
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		240	10,174	8,89	33,003	256,164	5,105	
Ужин								
	Картофель запеченный	200	3,777	9,296	23,798	215,65	7,787	151
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за ужин		432	7,029	9,824	56,898	371,87	11,787	
Итого за 3 день.		1892	60,434	59,225	230,142	1731,74	46,105	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  О.В. Скобелева  
 Подпись \_\_\_\_\_ Расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	140	20,3	13,662	31,349	335,548	0,306	236
	Какао с молоком	200	3,629	2,95	12,868	93,703	1,3	397
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	141,621	0	1
Итого за завтрак		385	27,374	22,121	63,702	570,873	1,606	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп гороховый на ов/бульоне	200	4,358	4,86	19,16	138,413	5,592	81
	Жаркое по-домашнему	200	23,223	18,262	0	317,788	0	276
	Компот из сухофруктов	180	0,424	0	18,406	76,136	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		680	32,218	27,186	61,605	682,953	10,342	
Полдник								
	Сухарики из пшеничного хлеба	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		230	9,02	4,9	33,24	216,537	2,34	
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	80	9,47	3,884	5,43	91,354	0,255	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,801	2,804	3,093	40,935	0,195	352
	Пюре из свеклы (с маслом)	150	2,412	2,888	14,824	96,272	13,08	425
	Чай с молоком	200	3,648	3,043	15,108	103,224	1,644	394
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
Итого за ужин		492	18,582	12,947	51,355	396,005	15,174	
Итого за 4 день.		1787	87,195	67,153	209,902	1866,368	29,462	

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	150	4,081	5,504	23,078	157,578	0,975	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14	386
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	139,2	0,07	3
Итого за завтрак		540	13,383	12,394	71,089	454,038	16,345	
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп "Московский" со сметаной на ов/бульоне	200	3,167	4,249	22,416	127,702	6,984	80
	Печень по-строгановски	85	14,537	9,092	9,426	178,909	27,115	82
	Макаронь отварные с маслом	150	5,358	4,067	33,115	176,935	0	205
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	59,076	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		715	27,524	21,525	103,289	693,237	38,849	
Полдник	Булочка Гребешок	70	5,016	2,397	33,172	174,589	0,123	462
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	10,236	6,897	41,812	273,626	2,463	
Ужин	Рагу овощное (3й вариант)	220	2,791	4,12	16	114,069	13,635	344
	Ряльца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Чай с молоком	200	3,648	3,043	15,108	103,224	1,644	394
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
Итого за ужин		492	13,771	12,09	44,288	344,313	15,279	
Итого за 5 день.		1997	64,914	52,907	260,479	1765,214	72,936	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  Подпись  
 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 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,394	7,046	21,265	183,272	1,462	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром рж	50	4,96	3,43	13,36	106	0,07	3
Итого за завтрак		400	13,256	12,976	48,795	380,732	2,832	
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп с рыбными консервами	200	8,072	3,189	13,251	114,334	5,616	87
	Тефтели мясные	80	9,545	8,602	9,979	168,312	1,05	287
	Капустя тушеная	150	2,925	4,869	14,798	112,906	24,216	132
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	59,076	0	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Итого за обед	710	25,303	20,658	81,1	623,543	35,632	
Полдник	Булочка "Домашняя"	70	4,698	0,833	32,673	162,23	0	469
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
	Итого за полдник	250	9,918	5,333	41,313	261,267	2,34	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	140	15,548	12,571	20,543	259,829	2,643	154
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	31,108	0,195	351
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
Итого за ужин	442	24,465	19,067	58,009	509,957	6,838		
Итого за 6 день.		1802	72,942	58,034	229,217	1775,499	47,642	

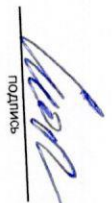
УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения \_\_\_\_\_  
 подпись О.В. Скобелева  
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,333	12,278	1,86	151,046	0,18	215
	Какао с молоком	200	3,629	2,95	12,868	93,703	1,3	397
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	141,621	0	1
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14	386
		485	15,968	21,298	47,933	452,171	15,48	
Итого за завтрак								320
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	82
	Суп с вермишелью на кур/бульоне	200	5,061	5,235	20,116	135,634	6,78	321
	Курица тушеная с гречкой	200	19,86	15,537	28,575	328,087	2,242	376
	Компот из сухофруктов	180	0,424	0	18,406	76,136	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
		680	29,558	24,836	91,136	690,472	13,772	
Итого за обед								534
Полдник	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
	Расстегай с повидлом	70	4,315	2,308	39,248	195,516	0,024	454
		250	9,535	6,808	47,888	294,553	2,364	
Итого за полдник								291
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	190	14,241	8,157	23,136	243,014	10,174	291
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	537
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	
		422	17,493	8,685	56,236	399,234	14,174	
Итого за ужин								45,79
Итого за 7 день.			72,554	61,628	243,193	1836,43		





УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Вареники ленивые	130	18,783	14,144	18,795	277,763	0,254	230
	Чай с молоком	200	3,648	3,043	15,108	103,224	1,644	394
	Чай с молоком	45	3,446	5,509	19,485	141,621	0	1
	Бутерброды с маслом	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14	386
	Яблоко	515	26,436	23,256	67,108	588,408	15,898	
Итого за завтрак								
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп овощной со сметаной и з/горошком	200	1,882	5,447	9,154	90,106	15,504	40
	Запеканка из пшена с рисом	80	12,847	4,242	9,731	135,747	13,625	294
	Пюре картофельное	150	3,129	4,686	14,334	132,501	5,188	321
	Компот из сухофруктов	180	0,424	0	18,406	76,136	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб ржаной	710	22,495	18,439	75,665	585,104	39,067	
Итого за обед								
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,441	3,869	23,099	145,373	10,642	454
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
	Молоко кипяченое 2,5%	240	9,661	8,369	31,739	244,41	12,982	
Итого за полдник								
Ужин	Пюре из гороха	200	13,704	7,608	27,209	209,432	0	422
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
	Хлеб ржаной	200	3,648	3,043	15,108	103,224	1,644	394
	Чай с молоком	432	19,604	10,979	55,217	376,875	1,644	
Итого за ужин								
Итого за 9 день.		1897	78,196	61,043	229,729	1794,797	69,591	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись



О.В.Скобелева  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	5,536	8,251	20,633	180,846	1,15	266
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	139,2	0,07	3
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14	386
Итого за завтрак		540	14,838	15,141	68,644	477,306	16,52	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Рассольник со сметаной на ов/бульоне	200	1,921	5,518	16,541	113,451	6,048	76
	Гуляш из отварного мяса	160	26,609	21,245	0	316,628	0	277
	Макароны отварные с маслом	150	5,358	4,067	33,115	176,935	0	205
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	59,076	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		790	38,349	34,947	87,988	816,705	10,798	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		230	6,62	6,15	47,29	276,037	2,34	
Ужин								
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	200	4,293	11,429	30,582	244,168	14,569	133
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	31,32	0	
	Чай с молоком	200	3,648	3,043	15,108	103,224	1,644	394
Итого за ужин		472	15,273	19,4	58,87	474,412	16,213	
Итого за 10 день.		2032	75,08	75,638	262,793	2044,46	45,872	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения \_\_\_\_\_  
 подпись  О.В. Скобелева  
 расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	724,02	630,4	2366,057	18330,357	522,168	
Среднее значение за период	72,402	63,04	236,606	1833,036	52,217	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,06	31,46	52,48			

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

