

Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №207»

с 3 до 7 лет

Заведующий МАДОУ «Детский сад №207»
Скобелева О.В.
Утверждено:
2024г.



г.Барнаул, 2024

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 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	4,894	3,418	13,026	133,159	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	13,579	13,381	58,642	479,16	12,52	
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	12,255	9,125	9,303	205,367	0,88	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,78	2,542	2,774	46,935	0,194	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	139,9	0	
Итого за обед		740	22,579	25,783	78,071	722,227	26,036	
Полдник								
	Булочка "Косичка"	70	5,238	3,749	34,521	193,09	0,123	466
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	10,458	8,249	43,161	292,128	2,463	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	18,029	13,745	20,991	282,925	0,282	237
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	31,108	0,195	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		452	26,946	20,241	58,457	551,863	4,477	
Итого за 1 день.		1942	73,562	67,654	238,331	2045,378	45,497	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

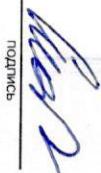
ПОДПИСЬ

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 2								
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	150	6,131	6,708	25,614	204,163	1,316	185
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	391
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	154,697	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		495	13,561	15,615	68,867	574,107	12,962	
Обед	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп с клецками на кур/бурьоне	200	5,123	6,19	13,969	128,121	4,889	85
	Капуста тушеная с курицей	200	15,767	19,003	8,236	268,305	21,779	336
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
	Итого за обед		685	25,539	29,257	65,162	656,481	31,418
Полдник								
	Печенье	55	3,245	2,585	41,25	205,7	0	
	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	401
Итого за полдник		255	9,045	7,585	49,25	311,7	1,4	
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	140	16,145	8,611	3,542	159,229	0,489	249
	Овощи отварные с маслом (морковь)	150	1,888	3,964	9,001	76,532	5,534	320
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
Итого за ужин		522	21,284	13,103	45,643	409,591	10,023	
Итого за 2 день.		1957	69,429	65,56	228,922	1951,88	55,802	

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 3								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,384	4,854	16,06	124,277	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	152,76	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	13,526	11,584	60,151	452,497	12,052	
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	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
Итого за обед		680	29,711	29,85	77,291	728,829	13,161	
Полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и луком	60	4,545	4,069	14,47	169,472	2,638	454
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
Итого за полдник		260	10,345	9,069	24,07	279,513	5,238	
Ужин								
	Картофель запеченный	220	4,154	10,226	26,178	265,815	8,565	151
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
Итого за ужин		452	7,406	10,754	59,278	439,645	12,565	
Итого за 3 день.		1892	60,987	61,256	220,79	1900,484	43,016	

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 4 Завтрак	Пудинг из творога с рисом	140	18,284	13,662	31,349	323,571	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	154,697	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
	Итого за завтрак		485	25,758	22,521	73,502	655,971	11,606
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	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
	Поддник	685	32,23	27,186	62,116	716,258	10,342	
Итого за полдник	Сухарики из пшеничного хлеба	55	3,862	0,436	13,746	156,64	0	114
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
	Ужин	255	9,662	5,436	23,346	266,681	2,6	
	Зразы рыбные с яйцом	80	9,47	3,884	5,43	95,536	0,255	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,78	2,542	2,774	46,935	0,194	352
Итого за ужин	Пюре из свеклы (с маслом)	150	2,412	2,888	14,824	105,272	13,08	425
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Итого за 4 день.		492	18,497	12,639	49,895	462,82	15,174
		1917	86,148	67,782	208,86	2101,73	39,722	

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 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	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	152,76	0,07	3
Обед		500	13,223	12,234	67,169	485,798	12,345	
	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
	Макаронны 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	74,43	0	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
Полдник		715	27,524	21,525	103,289	724,427	38,849	
	Булочка Гребешок	70	5,016	2,397	33,172	174,659	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	273,696	2,463	
Ужин								
	Рагу овощное (3й вариант)	220	2,712	2,624	15,49	152,304	13,384	344
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		492	13,628	10,549	42,637	431,381	15,03	
Итого за 5 день.		1957	64,611	51,206	254,908	1915,302	68,687	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
подпись
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	91,45	1,3	395
	Бутерброды с сыром рж	50	4,894	3,418	13,026	133,159	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	13,59	13,364	58,261	491,891	12,832	
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
	Калуста 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	139,9	0	
Итого за обед		710	25,303	20,658	81,1	645,943	35,632	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	70	4,698	0,833	32,673	162,299	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	261,336	2,34	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	145	13,353	11,793	21,197	244,451	2,737	154
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	31,108	0,195	351
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
Итого за ужин		447	22,27	18,289	58,663	513,39	6,932	
Итого за 6 день.		1907	71,081	57,643	239,337	1912,56	57,737	

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 7								
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	8,333	12,278	1,86	152,763	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	154,697	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		445	15,808	21,138	44,013	485,164	11,48	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Суп с вермишелью на кур/бульоне	200	5,061	5,235	20,116	135,634	6,78	82
	Курица тушеная с гречкой	200	19,86	15,537	28,575	328,087	2,242	321
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед		685	29,57	24,836	91,648	723,776	13,772	
Полдник								
	Расстегай с повидлом	70	4,228	2,233	38,83	192,966	0,023	454
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	9,448	6,733	47,47	292,003	2,363	
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	230	13,954	8,61	23,692	248,803	10,265	291
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
Итого за ужин		462	17,206	9,138	56,792	422,633	14,265	
Итого за 7 день.		1842	72,031	61,845	239,922	1923,576	41,88	

УТВЕРЖДАЮ

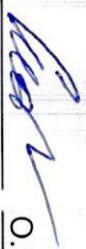
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	150	5,798	6,709	25,709	186,742	1,609	185
	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	152,76	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	14,94	13,439	69,799	514,962	12,979	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	51,415	4,75	320
	Свекольник со сметаной на ов/бульоне	200	2,014	6,116	8,875	92,387	7,945	58
	Котлеты рыбные любительские	80	18,748	3,671	4,985	131,398	2,054	256
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,78	2,542	2,774	46,935	0,194	352
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,223	5,458	17,949	128,914	0	314
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	59,076	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
Итого за обед		720	28,226	21,905	72,915	640,515	14,942	
Полдник								
	Печенье	55	4,125	5,39	40,92	258,5	0	609
	Снежок	200	5,4	5	21,6	166	1,8	401
Итого за полдник		255	9,525	10,39	62,52	424,5	1,8	
Ужин								
	Запеканка капустная	220	4,935	8,784	14,742	208,75	38,621	152
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		492	15,851	16,709	41,889	487,828	40,266	
Итого за 8 день.		1967	68,542	62,442	247,124	2067,804	69,988	

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 9									
Завтрак	Вареники ленивые	140	20,228	16,409	23,037	316,901	0,308	230	
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394	
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	154,697	0	1	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386	
Итого за завтрак		485	27,657	25,316	66,29	686,845	11,953		
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 печени с рисом	80	12,847	4,242	9,731	135,896	13,625	294	
	Пюре картофельное	150	3,129	4,686	14,334	132,501	5,188	321	
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0		
	Итого за обед		715	22,507	18,439	76,176	618,558	39,067	
	Полдник								
		Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,052	3,556	14,222	152,15	8,755	454
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534	
Итого за полдник		260	9,852	8,556	23,822	262,191	11,355		
Ужин									
	Пюре из гороха	220	15,074	8,369	29,93	230,375	0	422	
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0		
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0		
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394	
Итого за ужин		452	20,91	11,694	56,797	445,453	1,645		
Итого за 9 день.		1912	80,926	64,005	223,085	2013,047	64,02		

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения  О.В. Скобелева
 подпись _____ расшифровка подписки _____

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	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	152,76	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	14,678	14,981	64,724	509,066	12,52	
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
	Макаронны 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	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	55,96	0	
Итого за обед		790	38,349	34,947	87,988	847,895	10,798	
Полдник								
	Вафли	55	1,54	1,815	42,515	269,5	0	
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
Итого за полдник		255	7,34	6,815	52,115	379,541	2,6	
Ужин								
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	200	4,293	9,571	30,582	227,626	14,569	133
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	39,172	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		472	15,209	17,496	57,729	506,704	16,215	
Итого за 10 день.		2017	75,576	74,239	262,557	2243,206	42,133	

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	722,893	633,632	2363,836	20074,967	528,482	
Среднее значение за период	72,289	63,363	236,384	2007,497	52,848	
Содержание Б, Ж, У в меню за период, в % от кал-ти	16,02	31,59	52,39			

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью на 12 листах
« 01 » 17 СЕН 20 24 года
Заведующий МАДОУ «Д/с № 207»
С.В. Скобелева

