

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 185 «Юбилейный» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Д/с №185»)

МБДОУ
Детский сад
№185

Подписано цифровой подписью:
МБДОУ Детский сад №185
DN: cn=МБДОУ Детский сад №185,
o=МБДОУ Детский сад №185,
email=mbdou.kid185@barnaul-
obr.ru, c=RU
Дата: 2023.12.01 17:17:50 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Д/с №185»
от 01.12.2023 № 152-осн.

О.А.Ховалкина



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Барнаул

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная на сухом молоке с маслом	130	150	1,93	3,7	3,45	4,05	11,13	12,51	100,11	133,85	199
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Масло сливочное порционно	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501
Кофейный напиток	180	200	0,001	0,001	0	0	8,91	10,77	39,6	44	414
Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
Итого за завтрак	374	427	8,211	10,481	11,8	13,04	28,92	40,51	270,51	340,65	
Обед											
Суп гороховый на мясном бульоне	150	180	5,15	5,9	6,35	7,83	25,5	32,44	152,3	198,01	87
Гуляш мясной	60	80	7,85	8,85	8,34	10,48	5,5	11,1	108,2	128,89	293
Макаронны отварные с маслом	110	130	3,2	4,17	2,8	3,5	15,2	28,95	112,5	145,2	335
Овощная закуска	30	50	0,4	0,5	1,86	3,09	2,35	3,91	20,1	27,91	11
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,39	0,47	0,02	0,03	10,81	13,37	47,77	53,31	394
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1
Итого за обед	540	680	19,29	23,09	19,71	25,36	72,36	116,82	494,97	636,82	
Полдник											
Печенье	30	50	2,9	3,8	4,9	5,88	40,5	43,5	208,5	250,2	2
Сок (нектар)	180	200	0,8	0,9	0,18	0,2	18,18	20,2	75,2	82,8	418
Итого за полдник	210	250	3,7	4,7	5,08	6,08	58,68	63,7	283,7	333	
Ужин											
Ленивые вареники	150	180	11,78	15,71	8,35	10,15	15,01	23,68	207,48	286,73	244
Соус молочный	30	40	1,2	1,3	1,6	1,7	11,36	13,2	58,2	61,23	369
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	200	4,96	5,8	4,5	5	7,56	8,4	97,2	108	420
Итого за ужин	400	460	20,24	25,11	14,79	17,19	45,93	57,28	406,98	500,06	
ИТОГО	1524	1817	51,441	63,381	51,38	61,67	205,89	278,31	1456,16	1810,53	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша манная на молоке с маслом	130	150	3,15	4,52	3,6	4,82	16,3	20,7	122,5	158,65	182
Какво с молоком	180	180	2,77	3,19	2,18	2,53	20,25	22,5	110,5	129,3	416
Сыр	6	9	1,9	2,3	2,2	2,9	0	0	32,76	40,04	7
Фрукты (банан, яблоко, груша)	160	170	0,5	0,6	0,2	0,3	11,2	13,7	60,01	72	386
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Масло сливочное порционно	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501
Итого за завтрак	500	546	9,52	12,31	11,93	14,94	56,35	73,85	393,77	499,99	
Обед											
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,73	6,03	4,43	5,03	17,7	20,71	141,3	221,45	64
Рулет картофельный с мясом	160	200	8,8	12,95	11,07	14,75	28,6	31,47	227,1	245,2	312
Соус томатный	10	20	0,51	0,77	2,51	3,68	3,22	4,63	48,5	51,88	366
Компот из кураги с витаминном "С"	150	180	0,39	0,47	0,02	0,03	10,81	13,37	47,77	53,31	394
Морковь отварная с растительным маслом	30	50	0,35	0,58	0,79	1,32	1,66	2,76	4,03	4,56	338
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1
Итого за обед	540	690	17,08	24	19,16	25,24	74,99	99,99	522,8	659,9	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108	419
Венская булочка	50	65	4,07	5,59	5,2	6,5	29,45	38,28	195,93	266,71	442
Итого за полдник	200	265	8,42	11,39	8,95	11,5	36,65	47,88	276,93	374,71	
Ужин											
Горошница с маслом	140	170	2,1	2,9	3,2	4,7	16,09	19,7	75,6	129,9	144
Яйцо отварное	40	40	4,08	4,08	3,58	3,58	0,28	0,28	56,3	56,3	227
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1
Компот из плодов шиповника	180	200	0,16	0,18	0,07	0,07	7,11	7,9	32,78	36,43	417
Итого за ужин	400	450	8,64	9,46	7,19	8,69	35,48	39,88	208,78	266,73	
ИТОГО	1640	1951	43,66	57,16	47,23	60,37	203,47	261,6	1402,28	1801,33	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность			№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак												
Пудинг творожно-манный	130	150	9,88	13,3	10,6	11,6	18,12	35,7	150,45	218,3		249
Соус молочный	30	40	0,79	1,05	0,55	0,73	5,38	7,18	10,1	13,15		368
Сыр	6	9	1,9	2,3	2,2	2,9	0	0	32,76	40,04		7
Фрукты (банан, яблоко, груша)	155	160	0,4	0,6	0,2	0,3	11,2	13,7	60,01	72		386
Кофейный напиток с молоком	180	200	0,001	0,001	0	0	8,91	10,77	39,6	44		414
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55		1
Масло сливочное порционно	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45		501
Итого за завтрак	525	596	14,171	18,951	17,3	19,92	52,21	84,3	360,92	487,49		
Обед												
Щи на курином бульоне со сметаной	150	180	2,58	2,86	3,81	4,23	19,15	35,8	95,1	110,5		73
Плов с мясом птицы (цыплат)	160	200	7,9	9,02	8,2	9,99	26,7	35,9	222,6	300,6		299
Салатка отварная порционно	30	50	0,41	0,69	0,03	0,04	2,33	3,89	10,2	11,25		342
Кисель ягодный с витамином "С"	150	180	0	0	0	0	18,34	20,84	62,28	92,26		401
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	25	45		1
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5		1
Итого за обед	530	670	13,19	15,77	12,38	14,69	79,52	123,48	434,28	588,11		
Полдник												
Кулебяка с капустой	60	100	8,2	11,7	10,1	12,82	27,5	34,12	202,27	252,27	454	
Сок (нектар)	150	150	0,8	0,8	0,18	0,18	18,18	18,18	65,2	65,2		418
Итого за полдник	210	250	9	12,5	10,28	13	45,68	52,3	267,47	317,47		
Ужин												
Печень тушеная с овощами в соусе	70	80	9,5	11,3	4,2	5,9	4,58	6,54	103,89	125,23		290
Картофельное пюре	110	130	3,21	4,02	2,9	3,62	13,73	20,17	104,25	142,81		339
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25		1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1		1
Кисломолочный продукт (кефир)	180	200	4,96	5,6	4,5	5	7,56	8,4	97,2	109		420
Итого за ужин	400	450	19,97	23,22	11,94	14,86	37,87	47,11	349,44	421,14		
ИТОГО	1665	1966	56,331	70,441	51,9	62,47	215,28	307,19	1412,11	1814,21		

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность			№ рецептур	
	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак													
Каша полтавская на молоке с маслом	130	150	2,7	4,61	4,13	6,51	10,5	19,82	109,06	145,41	182		
Какао на молоке	180	200	1,4	2,8	2,18	2,53	20,25	22,5	125,72	139,69	416		
Сыр	6	9	1,9	2,3	2,2	2,9	0	0	32,76	40,04	7		
Фрукты (банан, яблоко, груша)	160	170	0,5	0,6	0,5	0,6	11,2	13,7	60,01	72	386		
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1		
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501		
Итого за завтрак	500	566	7,7	12,01	12,76	16,93	50,55	72,97	395,55	497,14			
Обед													
Суп "Московский" на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,8	5,62	5,19	5,77	25,34	29,37	140,3	237,58	83		
Бигус	160	200	14,94	17,93	14,77	18,12	22,24	25,28	223,24	266,15	318		
Кукуруза консервированная	30	50	0,4	0,66	1,86	3,09	2,35	3,91	25,91	27,91	11		
Компот из изюма с витамином "С"	150	180	0,17	0,21	0,04	0,04	13,92	16,7	56,98	68,38	394		
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1		
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1		
Итого за обед	530	670	22,61	27,62	22,2	27,45	76,85	102,31	500,53	683,52			
Полдник													
Булочка домашняя	50	60	4,7	5,7	4,9	6,2	27,2	36,1	175,3	221,8	452		
Кисломолочный продукт (Йогурт)	180	200	4,96	5,8	4,5	5,4	7,56	8,4	97,2	124	420		
Итого за полдник	230	260	9,66	11,5	9,4	11,6	34,76	44,5	272,5	345,8			
Ужин													
Рыбно-яичное суфле с маслом	160	180	5,8	8,2	4,8	6,4	17,85	21,6	140,6	177,9	284		
Свекла отварная порционно	30	50	0,41	0,69	0,03	0,04	2,33	3,89	10,2	11,25	342		
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1		
Чай с сахаром и лимоном	170	180	0,1	0,12	0,02	0,02	9,1	10,12	37,64	41,82	411		
Итого за ужин	400	450	8,61	11,31	5,19	6,8	41,28	47,61	232,54	275,07			
ИТОГО	1660	1946	48,58	62,44	49,55	62,78	203,44	267,39	1401,12	1801,53			

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептур
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Омлет с овощами с маслом	150	160	10,29	12,35	24,92	34,75	15,13	20,5	248,6	299,31	230
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,13	3,48	2,7	3	15,99	17,76	101,51	112,79	414
Сыр	6	9	1,9	2,3	2,2	2,9	0	0	32,76	40,04	7
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501
Итого за завтрак	360	406	16,52	19,83	33,57	45,04	39,72	55,21	450,87	552,14	
Обед											
Суп из сборных овощей на мясном бульоне со сметаной	150	180	8,8	10,79	11,1	12,59	9,39	15,47	191,2	269,57	114
Жаркое по - домашнему	160	200	10,21	15,02	2,9	3,62	25,73	30,17	157,3	265,6	292
Морковь отварная с растительным маслом	30	50	0,35	0,58	0,79	1,32	1,66	2,76	4,03	4,56	338
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,39	0,47	0,02	0,03	10,81	13,37	47,77	53,31	394
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1
Итого за обед	530	670	22,05	30,06	15,15	17,99	60,59	88,82	454,4	676,54	
Полдник											
Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)	40	70	2,9	4,5	4,9	5,88	37,2	44,64	208,5	250,2	2,4
Сок (нектар)	180	180	0,8	0,8	0,18	0,18	18,18	18,18	75,2	75,2	418
Итого за полдник	220	250	3,7	5,3	5,08	6,06	55,38	62,82	283,7	325,4	
Ужин											
Пшениный кулеш	160	180	3,47	4,62	5,82	6,55	21,33	26,1	130,36	167,96	199
Повидло	20	30	0,004	0,006	0	0	5,3	7,3	2,3	4,3	5
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,02	0,02	9	10	36,42	40,46	411
Итого за ужин	400	450	5,844	7,006	6,18	6,91	47,63	55,4	213,18	256,82	
ИТОГО	1510	1776	48,114	62,196	59,98	76	203,32	262,25	1402,15	1810,9	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность			№ рецептур
			Б		Ж		У					
	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	
Завтрак												
Каша кукурузная на сухом молоке с маслом	150	180	2,55	3,41	3,82	5,09	29,88	38,22	98,72	131,63		181
Кофейный напиток	150	180	0,98	1,17	0,94	1,12	9,66	11,59	50,85	61,02		414
Яйцо отварное	40	40	4,08	4,08	3,58	3,58	0	0	56,3	56,3		227
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55		1
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45		501
Итого за завтрак	364	437	8,81	10,36	12,09	14,18	48,14	66,76	273,87	348,95		
Обед												
Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,6	6,3	3,29	5,39	6,77	8,6	105,1	192,3		87
Гуляш мясной	50	70	7,85	8,85	8,34	10,48	5,5	11,1	108,2	128,89		293
Гарнир греческий	110	130	3,55	4,22	3,96	4,94	17,96	22,45	111,5	122,5		330
Горошек консервированный	30	50	0,04	0,06	0,002	0,004	0,07	0,12	0,32	0,45		350
Компот из кураги с витамином "С"	150	180	0,39	0,47	0,02	0,03	10,81	13,37	47,77	53,31		394
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55		1
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5		1
Итого за обед	530	670	18,73	23,1	15,952	21,274	54,11	82,69	426,99	580,95		
Полдник												
Печенье	40	70	2,9	3,8	4,9	5,88	40,5	43,5	208,5	250,2		2
Сок (нектар)	160	180	0,7	0,8	0,17	0,18	17,18	18,18	73,2	75,2		418
Итого за полдник	200	250	3,6	4,6	5,07	6,06	57,68	61,68	281,7	325,4		
Ужин												
Сырники творожные	150	180	10,6	12,8	9,55	13,7	14,3	22,1	188,6	277,6		245
Соус шоколадный	30	40	1,1	1,4	1,22	1,36	12,2	14,9	45,3	66,29		368
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25		1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1		1
Кисломолочный продукт (кефир)	180	200	4,96	5,8	4,5	5	7,56	8,4	141,6	157,33		420
Итого за ужин	400	460	18,96	22,3	15,61	20,4	46,06	57,4	419,6	545,32		
ИТОГО	1494	1817	50,1	60,36	48,722	61,914	205,99	268,53	1402,16	1800,62		

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность			№ рецептур	
	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак													
Каша рисовая на молоке с маслом	130	150	2,54	3,37	4,3	4,8	14,2	17,8	98,3	122,9		182	
Кофейный напиток с молоком	150	180	0,99	1,98	2,7	3	15,99	17,76	101,51	112,79		414	
Сыр	6	9	1,9	2,3	1,95	2,45	0	0	32,76	40,04		7	
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55		1	
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45		501	
Фрукты (банан, яблоко, груша)	160	170	0,5	0,6	0,5	0,6	11,2	13,7	61,01	72		386	
Итого за завтрак	470	546	7,13	9,95	13,2	15,24	49,99	66,21	361,58	447,73			
Обед													
Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	180	9,23	12,15	13,24	14,2	17,55	18,3	154,96	200,51		82	
Тефтели мясные	50	70	8,2	9,35	11,2	14,8	15,01	18,9	155,8	218,6		303	
Свекольный гарнир	110	130	2,33	2,91	3,68	4,6	12,95	16,18	95,6	139,96		342	
Кисель ягодный с витаминном "С"	150	180	0	0	0	0	18,34	20,84	72,28	92,26		401	
Кукуруза консервированная	30	50	0,4	0,66	1,86	3,09	2,35	3,91	25,91	27,91		11	
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55		1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5		1	
Итого за обед	530	670	22,46	28,27	30,32	37,12	79,2	105,18	558,65	762,74			
Полдник													
Булочка "Гребешок"	50	60	4,07	5,59	4,39	5,3	29,45	40,28	160,1	220,3		442	
Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108		419	
Итого за полдник	200	260	8,42	11,39	8,14	10,3	36,65	49,88	241,1	328,3			
Ужин													
Рыба, тушенная с овощами	160	200	7,2	8,9	5,72	6,63	12,88	14,79	110,3	130,3		261	
Соус томатный	30	40	0,74	0,99	3,51	4,68	4,22	5,63	51,88	69,17		366	
Чай с сахаром	180	180	0,07	0,07	0,02	0,02	9	9	36,42	36,42		411	
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25		1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1		1	
Итого за ужин	410	460	10,31	12,26	9,59	11,67	38,1	41,42	242,7	279,99			
ИТОГО	1610	1936	48,32	61,87	61,25	74,33	203,94	262,69	1404,03	1818,76			

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептур
	Б		У	Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак												
Каша ячневая молочная с маслом	150	180	3,47	4,62	5,6	6,26	15,38	21,6	115,82	156,86	182	
Каша на молоке	180	200	2,77	3,19	2,18	2,53	20,25	22,5	110,5	129,3	416	
Фрукты (банан, яблоко, груша)	155	160	0,4	0,6	0,2	0,3	11,2	13,7	60,01	72	386	
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1	
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501	
Итого за завтрак	509	577	7,84	10,11	11,73	13,48	55,43	74,75	354,33	458,16		
Обед												
Суп с яйцом на курином бульоне со сметаной	150	180	3,7	4,11	6,67	7,41	17,46	22,1	117,47	152,75	73	
Биточки рубленые из курицы паровые	50	70	7,88	9,3	7,86	10,48	0,58	0,77	101,2	141,59	323	
Картофельное пюре	110	130	3,21	4,02	2,9	3,62	13,73	20,17	114,25	142,81	339	
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,39	0,47	0,02	0,03	10,81	13,37	47,77	53,31	394	
Огулец соленый порционно	30	50	0,35	0,4	0,05	0,07	1,25	1,35	7	9		
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1	
Итого за обед	530	670	17,83	21,5	17,84	22,04	56,83	84,81	441,79	582,96		
Полдник												
Кулебака с печенью	70	80	8,66	10,9	10,1	12,5	38,9	50,12	207,3	305,9	442	
Сок (нектар)	150	150	0,8	0,8	0,18	0,18	18,18	18,18	75,2	75,2	418	
Итого за полдник	220	230	9,46	11,7	10,28	12,68	57,08	68,3	282,5	381,1		
Ужин												
Макаронные отварные с сыром	150	180	9,5	10,4	11,2	13,19	33,8	38,15	165,6	201,11	220	
Соус томатный	30	30	0,51	0,51	2,51	2,51	3,22	3,22	48,5	48,5	366	
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1	
Кисломолочный продукт (сметана)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	7,56	8,4	87,2	108	420	
Итого за ужин	400	450	17,17	18,61	18,55	21,04	56,58	61,77	345,4	401,71		
ИТОГО	1659	1927	52,3	61,92	58,4	69,24	225,92	289,63	1424,02	1823,93		

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептур
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша полтавская на молоке с маслом	130	150	3,02	4,11	4,13	5,51	16,49	22,3	129,3	146,8	182
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,13	3,48	2,7	3	15,99	17,76	111,51	122,79	414
Сыр	6	9	1,9	2,3	1,95	2,45	0	0	32,76	40,04	7
Фрукты (банан, яблоко, груша)	160	170	0,5	0,6	0,5	0,6	11,2	13,7	60,01	72	386
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501
Итого за завтрак	470	546	8,55	10,49	9,28	11,56	43,68	53,76	333,58	381,63	
Обед											
Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	180	3,9	4,7	4,12	6,47	26,3	36,7	138,9	192,4	94
Шницель мясной	50	70	8,2	9,77	11,54	15,38	9,42	13,3	129,2	193,5	299
Гарнир перловый	110	130	2,3	2,8	2,8	3,5	10,1	18,35	95,7	139,35	330
Морковь отварная с растительным маслом	30	50	0,35	0,58	0,79	1,32	1,66	2,76	4,03	4,56	338
Компот из плодов шиповника с витамином "С"	150	180	0,16	0,18	0,07	0,07	7,11	7,9	32,78	36,43	417
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1
Итого за обед	530	670	17,21	21,23	19,66	27,17	67,59	106,06	454,71	649,74	
Полдник											
Кисломолочный продукт (йогурт)	180	200	4,96	5,8	4,5	5	7,56	8,4	107,2	128	420
Булочка дорожная	50	60	4,07	5,59	4,39	5,3	29,45	38,28	195,93	254,71	453
Итого за полдник	230	260	9,03	11,39	8,89	10,3	37,01	46,68	303,13	382,71	
Ужин											
Пудинг из печени	70	80	6,88	8,44	5,84	7,6	0	0	165,9	195,6	299
Капуста тушеная	130	150	2,1	2,9	2,99	3,4	15,09	18,7	75,6	105,6	143
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1
Чай с сахаром и лимоном	160	180	0,1	0,12	0,02	0,02	9,1	10,12	37,64	41,82	411
Итого за ужин	400	450	11,38	13,76	9,19	11,36	36,19	40,82	323,24	387,12	
ИТОГО	1630	1926	46,17	56,87	47,02	60,39	184,47	247,32	1414,66	1801,2	

Неделя 2 День 10

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность			№ рецептур
	Б		Ж		У		ккал	кДж	г			
	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал						
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	3,79	4,2	4,27	5,74	9,2	15,66	108,1	142,14	182	
Какао на молоке	150	180	2,77	3,19	2,18	2,53	18,25	22,5	110,5	139,3	416	
Ябло отварное	40	40	4,08	4,08	3,58	3,58	0,28	0,28	56,3	56,3	227	
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1	
Масло сливочное	4	7	0	0	3,6	4,2	0,1	0,15	33	45	501	
Итого за завтрак	364	437	11,84	13,17	13,78	16,24	36,33	55,39	342,9	437,74		
Обед												
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,9	5,8	4,98	5,54	11,31	13,68	105,7	133,69	64	
Бефстроганов из отварного мяса	50	70	6,88	8,02	12,3	16,9	9,3	14,01	96,2	109,6	294	
Картофельное пюре	110	130	2,2	3,8	2,9	3,62	8,73	10,17	114,25	142,81	339	
Кукуруза консервированная	30	50	0,4	0,66	1,86	3,09	2,35	3,91	25,91	27,91	11	
Кисель ягодный с витамином "С"	150	180	0	0	0	0	8,34	10,84	72,28	92,26	401	
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,7	0,15	0,19	8,5	16,8	35	55	1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	1,5	0,19	0,24	4,5	10,25	19,1	28,5	1	
Итого за обед	530	670	15,68	21,48	22,38	29,58	53,03	79,66	468,44	589,77		
Полдник												
Кондитерские изделия (пирожки, печенье, вафли)	40	70	2,9	4,5	4,9	5,88	31,2	39,64	188,5	250,2	2,4	
Сок (нектар)	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	20,2	20,2	82,8	82,8	418	
Итого за полдник	220	250	3,8	5,4	5,1	6,08	51,4	59,84	271,3	333		
Ужин												
Запеканка морковная	150	180	5,23	6,28	5,1	6,12	20,89	25,47	115,38	160,03	151	
Молоко стуженое	30	40	2,1	3,5	3,21	4,56	17,8	20,4	103,5	130,2		
Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,15	0,15	8,5	8,5	25	25	1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,1	1,1	0,19	0,19	3,5	3,5	19,1	19,1	1	
Чай с сахаром	180	200	1,6	2,1	3,39	3,77	15,48	17,2	109,32	121,46	411	
Итого за ужин	400	460	11,23	14,18	12,04	14,79	66,17	75,07	372,3	455,79		
Итого	1514	1817	42,55	54,23	53,3	66,69	206,93	269,96	1454,94	1816,3		

	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
			Б		Ж		У			
ИТОГО										
за 10 дней	15876	18789	487,566	610,868	528,732	655,854	2058,65	2714,87	14173,63	18099,31
в среднем	1587	1878	48,7	61	52	65,5	205,8	271,4	1417	1809

Приложение к основному организованному меню.

При приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

молоко йодированное;

соль йодированная;

хлеб йодированный.

Используемая литература:

Постановление главного государственного санитарного врача РФ 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс,2016.-640 с.

Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В.Плотникова.-3-е изд.-Ростов н/Д:Феникс, 2015.-301с.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./Под ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания г.Пермь, 2013