

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»



О.Ю.Зубова

20 24 г.

Дело № 05-01

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад №75» компенсирующего вида
с 12-ти часовым пребыванием

В учреждении используются йодированные продукты,
продукты обогащенные минеральными веществами и витаминами

БАРНАУЛ
2024

Неделя: первая

День: понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пюре гороховое с маслом	170	3,77	3,61	43,99	0,00	215	54-21г
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44	392
Бутерброд с маслом и сыром	32/5/8	5,00	6,33	14,54	0,08	135	3
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Всего в завтрак	455	13,59	14	69,87	0,112	451	
ОБЕД							
Морковь отварная	50	0,60	0,05	3,15	1,00	15	168
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180	4,60	5,20	9,68	5,77	104	54-10с
Бефстрогонов из мяса	80	12,16	10,48	2,00	0,64	151	54-1м
Макароны отварные	130	4,80	2,93	23,02	0,00	138	317
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	4,00	92	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	690	26,46	19,46	77,85	11,41	598	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	40	1,50	2,60	21,30	0,00	157	
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	320	7,37	7,87	40,16	12,46	303	
УЖИН							
Огурец соленый или свежий	50	0,48	0,06	1,50	0,70	9	
Котлеты картофельные	160	2,86	17,67	32,83	17,06	228	139
Какао с молоком	200	1,07	1,54	17,57	1,58	119	357
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	7,83	19,63	74,04	19,34	462	
Всего за день	1920	55,25	60,96	261,92	43,322	1814	

Неделя: первая

День: вторник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Каша пшеничная молочная с маслом	170	1,59	4,47	30,31	0,00	176	168
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	0,00	119	1
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	0,30	101	395
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Всего в завтрак	445	11,65	17,78	59,29	0,30	453	
<i>ОБЕД</i>							
Свекла отварная	50	0,70	0,05	4,00	2,00	19	168
Суп с вермишелью на курином бульоне	180	1,93	2,04	12,33	5,94	76	82
Бигус с мясом птицы	200	22,10	21,80	13,20	23,93	339	54-10м
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,02	24,90	0,56	102	376
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	660	28,42	24,51	74,23	32,43	634	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Пирожок печеный (с картофелем)	50	2,25	3,91	21,78	0,42	138	454
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	330	8,12	9,18	40,64	12,88	284	
<i>УЖИН</i>							
Пудинг из творога с рисом	160	2,71	4,14	29,14	0,30	194	235
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,25	9,63	0,16	51	351
Чай с молоком и сахаром	200	1,96	2,60	15,90	1,33	99	394
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	9,06	9,35	76,81	1,79	450	
Всего за день	1890	57,25	60,82	250,97	47,4	1821	

Неделя: первая

День: среда

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	170	2,35	4,15	27,91	0,00	167	168
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,57	1,58	119	357
Бутерброд с маслом и сыром	32/5/8	5,00	6,33	14,54	0,08	135	3
Всего в завтрак	415	9,42	12,02	60,02	1,662	421	
ОБЕД							
Картофель отварной	50	0,97	1,88	7,67	7,00	51	125
Суп с гречневой крупой с мясом	200	4,38	4,20	13,04	4,64	107	81
Тефтели мясные	80	4,74	5,27	6,00	0,26	103	287
Икра свекольная	150	3,51	6,88	18,49	10,07	150	54
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	4,00	92	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	730	17,9	19,03	85,2	25,97	601	
ПОЛДНИК							
Пирог открытый (сладкий)	50	1,08	3,60	32,61	0,04	198	459
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	330	6,95	8,87	51,47	12,5	344	
УЖИН							
Суфле рыбное (минтай)	210	16,54	19,96	31,26	0,00	298	54-8p
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44	392
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	20,02	20,34	64,5	0,03	448	
Всего за день	1930	54,29	60,26	261,19	40,162	1814	

Неделя: первая

День: четверг

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Каша кукурузная молочная с маслом	170	3,93	7,86	29,15	0,00	189	168
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,30	101	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	0,00	119	1
Всего в завтрак	405	9,23	17,13	57,89	1,30	409	
<i>ОБЕД</i>							
Помидор соленый или свежий	50	0,50	0,05	1,60	3,00	9	
Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	1,62	3,85	9,59	5,25	79	54-18с
Плов из мяса	200	15,20	14,80	38,80	0,78	349	54-11м
Кисель из сухофруктов	180	0,80	0,05	25,72	0,63	106	379
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	660	21,42	19,35	95,51	9,66	641	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Ватрушка (с творогом)	50	3,18	2,12	31,51	0,06	198	458
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	330	9,05	7,39	50,37	12,52	344	
<i>УЖИН</i>							
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Рагу из овощей	170	5,29	9,98	20,63	31,13	158	54-9г
Чай с молоком и сахаром	200	1,96	2,60	15,90	1,33	99	394
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	15,43	16,98	58,91	32,46	420	
Всего за день	1850	55,13	60,85	262,68	55,94	1814	

Неделя: первая

День: пятница

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Каша ячневая молочная с маслом	170	1,63	3,47	23,46	0,00	181	168
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,57	1,58	119	357
Бутерброд с маслом и сыром	32/5/8	5,00	6,33	14,54	0,08	135	3
Всего в завтрак	415	8,7	11,34	55,57	1,66	435	
<i>ОБЕД</i>							
Лук репчатый порционный	50	0,66	3,11	3,93	4,75	47	11
Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	180	1,48	4,81	6,42	13,29	89	67
Запеканка из печени с рисом	200	22,78	9,86	27,34	11,61	297	294
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	4,00	92	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	680	29,22	18,58	77,69	33,65	623	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Кондитерские изделия	40	1,50	2,60	31,30	0,00	157	
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	320	7,37	7,87	50,16	12,46	303	
<i>УЖИН</i>							
Биточек рыбный (минтай)	80	4,08	9,45	4,83	0,04	182	43
Картофельное пюре	130	1,65	12,43	39,71	5,73	119	321
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44	392
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	9,21	22,26	77,78	5,80	451	
Всего за день	1870	54,5	60,05	261,2	53,572	1812	

Неделя: вторая

День: понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Макароны отварные с сыром	170	2,91	7,73	18,01	0,11	225	206
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44	392
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	0,00	119	1
Всего в завтрак	405	5,11	14,35	41,9	0,14	388	
<i>ОБЕД</i>							
Свекла отварная	50	0,70	0,05	4,00	2,00	19	168
Суп с фасолью с мясом	200	4,38	4,20	13,04	4,64	107	81
Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	25,05	273	298
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	0,56	102	376
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	680	26,45	16,22	86,89	32,25	599	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Кондитерские изделия	40	1,50	2,60	21,30	0,00	157	
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	320	7,37	7,87	40,16	12,46	303	
<i>УЖИН</i>							
Сырники из творога	160	5,90	10,99	24,41	0,38	236	231
Молоко сгущенное с сахаром	50	2,60	7,25	27,75	0,50	64	
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	1,58	119	357
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	15,99	22,14	91,87	2,46	525	
Всего за день	1860	54,92	60,58	260,82	47,31	1815	

Неделя: вторая

День: вторник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	170	2,15	4,97	35,27	0,00	184	54-16к
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,30	101	395
Бутерброд с маслом и сыром	32/5/8	5,00	6,33	14,54	0,08	135	3
Всего в завтрак	415	10,31	13,97	65,76	1,38	420	
<i>ОБЕД</i>							
Огурец соленый или свежий	50	0,48	0,06	1,50	1,00	9	
Суп с клецками на курином бульоне	200	1,51	2,42	8,73	4,14	87	85
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	20,00	18,66	17,06	9,53	318	54-9м
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	4,00	92	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	700	26,29	21,94	67,29	18,67	604	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Сдоба обыкновенная	50	1,87	4,35	34,26	0,00	196	466
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	330	7,74	9,62	53,12	12,46	342	
<i>УЖИН</i>							
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Овощи тушеные	170	2,12	8,51	26,83	9,32	197	64
Чай с молоком и сахаром	200	1,96	2,60	15,90	1,33	99	394
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	12,26	15,51	65,11	10,65	459	
Всего за день	1900	56,6	61,04	251,28	43,162	1825	

Неделя: вторая

День: среда

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Каша манная молочная с маслом	170	3,65	3,28	29,70	0,00	159	168
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	1,58	119	357
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	0,00	119	1
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Всего в завтрак	445	14,62	17,46	60,3	1,58	454	
<i>ОБЕД</i>							
Морковь отварная	50	0,60	0,05	3,15	1,00	15	168
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180	2,00	6,43	12,62	5,42	118	76
Шницель из говядины	70	12,78	12,20	11,57	0,08	206	54-4м
Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,25	22,31	98	336
Кисель из ягоды протертой с сахаром	180	0,08	0,06	20,54	0,38	83	383
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	660	21,44	23,54	79,93	29,19	618	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Булочка домашняя	50	1,63	6,25	35,95	0,00	242	469
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	330	7,5	11,52	54,81	12,46	388	
<i>УЖИН</i>							
Рыба, запеченная с картофелем	210	8,71	8,04	32,89	6,25	201	250
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44	392
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	12,19	8,42	66,13	6,28	351	
Всего за день	1890	55,75	60,94	261,17	49,51	1811	

Неделя: вторая

День: четверг

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Каша пшеничная молочная с маслом	170	2,39	2,41	30,97	0,00	162	168
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,30	101	395
Бутерброд с маслом и сыром	32/5/8	5,00	6,33	14,54	0,08	135	3
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Всего в завтрак	455	15,31	15,45	61,7	1,38	455	
<i>ОБЕД</i>							
Помидор соленый или свежий	50	0,50	0,05	1,60	3,00	9	
Суп с зеленым горошком со сметаной с мясом	180	1,27	3,34	7,27	6,12	98	54-17с
Печень говяжья по-строгоновски	80	11,81	10,93	4,63	8,68	189	54-16м
Картофельное пюре	130	2,65	0,43	17,71	15,73	128	321
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	4,00	92	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	690	20,53	15,55	71,21	37,53	614	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Крендель сахарный	50	1,53	6,56	27,86	0,00	185	460
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	330	7,4	11,83	46,72	12,46	331	
<i>УЖИН</i>							
Пудинг из творога (запеченый)	160	5,29	13,06	28,67	0,49	159	236
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,25	16,63	0,16	51	351
Чай с молоком и сахаром	200	1,96	2,60	15,90	1,33	99	394
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	11,64	18,27	83,34	1,98	415	
Всего за день	1930	54,88	61,1	262,97	53,352	1815	

Неделя: вторая

День: пятница

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>ЗАВТРАК</i>							
Суп молочный с вермишелью	170	4,88	4,42	29,00	0,76	174	93
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	1,58	119	357
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	0,00	119	1
Всего в завтрак	405	11,09	14,56	59,36	2,34	412	
<i>ОБЕД</i>							
Лук репчатый порционный	50	0,66	3,11	3,93	4,75	47	11
Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180	1,54	4,84	9,49	7,40	88	57
Гуляш из отварного мяса	80	8,99	7,23	2,31	0,35	126	277
Гарнир перловый	130	0,38	2,75	27,60	0,00	151	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	0,56	102	376
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	0,00	98	
Всего в обед	670	15,26	18,55	88,12	13,06	612	
<i>ПОЛДНИК</i>							
Кондитерские изделия	40	2,50	2,60	31,30	0,00	157	
Молоко кипяченое	180	5,47	4,87	9,06	2,46	102	400
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44	
Всего в полдник	320	8,37	7,87	50,16	12,46	303	
<i>УЖИН</i>							
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	0,00	57	
Рыба тушеная с овощами	170	11,63	15,01	29,96	4,82	273	247
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44	392
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	106	
Всего в ужин	455	19,87	19,43	63,44	4,85	480	
Всего за день	1850	54,59	60,41	261,08	32,71	1807	

	Б	Ж	У	С	Ккал
Итого за 1 день	55,25	60,96	261,92	43,32	1814
Итого за 2 день	57,25	60,82	250,97	47,40	1821
Итого за 3 день	54,29	60,26	261,19	40,16	1814
Итого за 4 день	55,13	60,85	262,68	55,94	1814
Итого за 5 день	54,50	60,05	261,20	53,57	1812
Итого за 6 день	54,92	60,58	260,82	47,31	1815
Итого за 7 день	56,60	61,04	251,28	43,16	1825
Итого за 8 день	55,75	60,94	261,17	49,51	1811
Итого за 9 день	54,88	61,10	262,97	53,35	1815
Итого за 10 день	54,59	60,41	261,08	32,71	1807
Итого за весь период	553,16	607,01	2595,28	466,44	18148
Среднее значение за период	55,32	60,70	259,53	46,64	1814,80