

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №186»

М.С. Пачковских

« 01 » 10 2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №186»
(МБДОУ «Детский сад №186»)

Основное организованное меню

Возрастная категория: 2-3 года

г.Барнаул

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	120	4,5	3,48	21,8	136	38
	Яйцо варёное	40					
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20\5	5,08 1,54	4,6 4,5	0,28 14,4	63 78	213 2
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	-	8,96	79	
	Итого за завтрак		535	13,69	14,5	66,11	432
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,28	5,0	5,41	120,6	7
	Гуляш из сердца	60	7,73	6,11	1,97	123,6	
	Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	130	3,08	6,22	19,72	159	152 62
	Свекла отварная порционная	30	0,39	0,03	2,16	16,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147 148 442
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	
Итого за обед		560	16,44	18,21	76,18	494,81	
Полдник	Печенье	30	0,58	0,67	15,5	110	32
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	75	
	Итого за полдник		265	5,31	4,8	31,11	188,63
Ужин	Пудинг из творога (запечённый)	130	19,14	13,33	20,73	255	235
	Соус молочный сладкий	25	2,07	1,72	4,04	25	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	115 147
	Чай с лимоном	150	0,09	-	12,42	35	
	Итого за ужин		400	22,53	15,48	45,56	437,96
Итого за день		1589	57,97	52,99	218	1501	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») на молоке со сливочным маслом	150	6,2	8,4	20,08	114	91
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/10	4,6	6,8	15,2	94,48	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,01	81
Итого за завтрак		510	11,23	13,28	65,23	316,44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне со сметаной	150	8,46	2,34	23,48	94,48	29
	Зразы мясные из говядины с яйцом	60	6,6	7,04	9,01	213,4	73/395
	Пюре картофельное	130	2,56	3,52	10,78	118	63
	Огурец маринованный	30	0,46	0,03	2,16	6,5	653
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,33	75,6	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	180	0,05	-	15,03	83,2	76
Итого за обед		580	16,42	14,27	79,59	587,93	
Полдник	Булочка домашняя	60	6,81	6,09	21,52	183,6	469
	Ряженка	150	4,2	4,8	5,4	100,8	401
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	81	118
Итого за полдник		310	11,39	11,18	36,71	262,74	
Ужин	Рагу из овощей	150	1,8	10,36	10,69	138	24
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	30	136
Итого за ужин		400	18,25	17,54	31,0	222,24	
Итого за день		1800	57,29	56,77	212,53	1446	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке со сливочным маслом,	150	5,58	6,05	26,46	122	161
	яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	83
	Итого за завтрак	450	8,0	6,67	35,18	315,75	
О бед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	150	1,73	3,03	10,52	144	80
	Тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,15	155	174
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130/25	1,79	3,3	21,99	77/18	61
	Горошек консервированный	30	0,39	0,03	2,16	24,75	
	Хлеб пшеничный	20	0,61	0,21	4,19	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	442
Итого за обед	550	11,32	11,51	82,56	549,96		
Полдник	Булочка российская	50	3,89	7,23	30,66	161	460
	Кефир	150	4,05/1,43	3,75/0,48	16,2/19/95	118,5	401в
Итого за полдник	205	7,94	10,98	46,86	236		
Ужин	Суфле рыбное	140	4,5	9,9	17,75	214,5	341
	Хлеб пшеничный	20	3,14	1,98	12,56	42,89	147/29
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	30	136
Итого за ужин	400	22,64	14,63	42,01	279,24		
Итого за день	1605	49,9	43,79	206,51	1515		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша Полтавская жидкая на молоке со сливочным маслом	150	4,08	4,08	25,05	153	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/10	3,0	3,04	9,43	94,48	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	81
Итого за завтрак		510	12,63	11,76	70,67	433,42	
Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	1,41	1,7	9,98	123,36	77
	Бигус с курицей	160	12,29	18,77	9,73	255	336
	Морковь отварная порционная	30	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0,33	13,51	84	74
Итого за обед		550	18,02	17,1	62,44	583,77	
Полдник	Ватрушки	60	1,44	0,84	20,31	173	89
	Ряженка	150	4,5	3,45	6,75	108	401в
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	54	118
Итого за полдник		275	7,37	4,77	48,01	281	
Ужин	Картофель запечённый	160	4,45	6,71	35,91	197,63	
	Огурец солёный	25	0,38		0,9	6,5	17
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	180	0,09	-	12,42	35	270
Итого за ужин		400	16,62	12,33	44,24	351,55	
Итого за день		1735	55,24	52,96	225,36	1569,69	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	150	4,95	6,75	15,48	106,79	35
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	79	397
Итого за завтрак		450	11,7	13,95	60,73	338,79	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	5,54	7,1	7,75	108,73	770
	Плов из мяса говядины	150	12,96	15,04	27,36	264	304
	Свекла отварная порционная	30,	0,39	0,03	2,16	9,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Сок яблочный	150	0,96	0,24	17,8	78	442
Итого за обед		550	22,85	23,02	83,79	647,42	
Полдник	Пряник	30	1,82	0,22	11,42	138	3
	Молоко кипяченое	150	5,49	4,9	9,09	108	400
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	81	118
Итого за полдник		200	7,31	5,12	20,51	157	
Ужин	Крокеты из моркови с изюмом	150	5,2	4,91	39,02	221	211
	Хлеб пшеничный	20	3,6	3,42	8,37	42,89	147/205
	Чай с лимоном	180	0,18	-	12,42	35	270
Итого за ужин		400	8,75	9,69	47,61	277,49	
Итого за день		1600	50,67	51,78	212,64	1536,32	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	5,7/3,93	4,82	27,45	162	123/79
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78,43	2
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	79	398
Итого за завтрак		455	13,62	12,93	65,36	364,43	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	120,35	87
	Гуляш из отварного мяса	60	14,9	14,6	3,2	196,6	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,036	3,09	19,34	136,5	205
	Кабачковая икра	30	0,39	0,03	2,16	35	125
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Сок яблочный	150	0,96	0,24	17,8	78	442
Итого за обед		560	19,37	21,71	78,5	728,39	
Полдник	Печенье	30	0,58	0,67	15,5	98,65	152
	Кефир	150	5,22	4,5	7,56	75	401в
Итого за полдник		200	5,8	5,17	23,06	148,41	
Ужин	Сырники из творога	120	17,8	11,75	27,93	296	81
	Соус молочный	25	2,07	1,72	4,04	15,7	115
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,1	35	270
Итого за ужин		400	19,12	12,18	48,72	387,49	
Итого за день		1615	62,91	51,99	215,64	1561	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») жидкая на молоке со сливочным маслом	150	6,2	8,4	20,08	114	91
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28		213
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	63	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	70	
	Итого за завтрак	450	8,99	12,58	59,69	398,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,54	1,43	19,18	121	34
	Капуста тушёная с курицей	160	8,5	8,69	35,52	255	96
	Зелёный горошек	30	0,57	2,67	2,31	24,8	5
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	180	0,05	-	15,03	83,2	335
Итого за обед	550	15,29	13,62	98,14	503,39		
Полдник	Булочка российская	50	4,17	1,6	29,97	161	472
	Ряженка	150	4,2	4,8	5,4	84	401в
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	81	118
Итого за полдник	200	8,37	6,4	35,37	227,34		
Ужин	Запеканка из печени с рисом	150	15,6	18,41	4,2	229	341
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	30	136
Итого за ужин	400	28,34	24,09	27,41	404,29		
Итого за день	1600	60,99	56,69	210,61	1555,19		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	4,5	6,15	18,97	128	132
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/10	3	3,04	9,43	106	5
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак		540	10,65	11,91	64,22	393,48	
Обед	Суп свекольный со сметаной	150	1,2	5,11	8,9	108	55
	Котлета мясная рубленая из говядины	60	10,58	9,33	9,4	160	101/395
	Каша рассыпчатая (ячневая)	110	4,48	4,18	13,07	158	126
	Огурец солёный	30	0,39	0,03	2,16	6,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
Итого за обед		570	20,61	16,5	80,45	525,16	
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,44	0,84	20,31	140,9	152
	Кефир	150	4,5	3,45	6,75	118,5	401в
Итого за полдник		275	7,37	4,77	47,01	298,99	
	Пудинг рыбный запечённый	140	1,76	8,01	10,0	214,5	45
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	180	0,18	-	12,42	35	270
Итого за ужин		400	13,04	14,53	50,92	347,27	
Итого за день		1785	51,67	50,71	242,6	1521,55	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,42	15,2	13,68	177,6	43
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,01	395
Итого за завтрак		505	9,52	13,09	58,32	392,19	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,62	1,7	10,29	116,11	2
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150	17,7	15,8	11,3	207	374
	Кукуруза консервированная	30	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Компот из изюма	150	0,160	0,33	13,51	76	123
Итого за обед		560	22,39	17,16	71,84	534,31	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	3,4	1,8	30,43	183	459
	Ряженка	150	4,05	3,75	16,2	118,5	401в
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	70	118
Итого за полдник		205	7,45	5,55	46,63	269,75	
Ужин	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	150	14,69	15,54	15,14	150,75	156
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	30	136
Итого за ужин		425	27,1	19,1	44,52	387,09	
Итого за день		1695	66,46	54,9	221,31	1524,49	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша пшенная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	3,31	3,95	25,2	150	31
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5\10	3	3,4	9,43	106	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	397
Итого за завтрак		455	11,52	14,78	67,69	442,84	
Обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	169,2	30
	Руллет из говядины с яйцом	60	6,6	7,04	9,01	111,88	282
	Капуста тушёная	130	6,15	0,68	18	103	161
	Зелёный горошек	30	0,53	2,47	3,12	24	11
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	442
Итого за обед		560	19,38	12,66	73,84	513,52	
Полдник	Пряник	30	1,82	0,22	11,42	138	41
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,1	400
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	70	118
Итого за полдник		200	7,72	5,12	20,51	157,3	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Свекла отварная порционная	30	0,95	4,45	3,85	9,93	5
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	180	0,18	-	12,42	35	270
Итого за ужин		400	5,42	9,68	45,08	288,24	
Итого за день		1615	44,02	42,24	207,12	1500,43	
Среднее значение за период:		1681	55,71	51,48	217,23		