

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №186»

Пачковских М.С.Пачковских

31» 10 2023

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

Основное организованное меню

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

г.Барнаул

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	38
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	4,6	6,8	15,2	108	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,27	20,74	87	84
Итого за завтрак		617	11,75	17,61	87,48	574,86	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,69	6,55	7,18	160,8	67
	Гуляш из сердца	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	150	3,64	7,81	23,13	183	124
	Свекла отварная порционная	50	0,96	0,05	5,2	21,4	168
	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	93,6	399
Итого за обед		730	20,28	24,7	98,88	628,11	
Полдник	Печенье	50	1,17	1,33	31	143	152
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	91,21	401в
Итого за полдник		320	6,79	6,23	48,36	276,88	
Ужин	Пудинг из творога (запечённый)	170	22,97	16	34,42	374	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,98	30	164
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	47	79
Итого за ужин		450	26,37	18,15	51,09	500,88	
Итого за день		1707	70,19	66,69	285,81	1954	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») жидкая на молоке со сливочным маслом	200	7,26	9,48	23,49	162	91
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5/15	4,5	6,8	15,2	140,5	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,39	12,76	101	395
Итого за завтрак		625	14,97	17,28	84,94	522,93	
Обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	6,99	4,19	19,17	178	67
	Зразы мясные из говядины с яйцом	80	7,79	8,39	11,17	243,88	73/395
	Пюре картофельное	150	3,03	4,86	12,74	137	63
	Огурец маринованный	30	0,38	-	0,9	6,5	17
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	200	0,06	-	20,04	92	335
Итого за обед		750	20,04	17,81	99,68	680,58	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,82	10,01	43,13	286	469
	Ряженка	180	5,04	5,76	6,48	100,8	401
	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	75	118
Итого за полдник		350	12,77	12,69	36,96	347,91	
Ужин	Рагу из овощей	200	2,82	16,27	16,73	223	137
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	45	136
Итого за ужин		480	20,66	21,56	40,6	304,09	
Итого за день		2205	68,44	71,01	265,18	1906,98	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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, яйцо варенное	200	7,44	8,07	35,28	186	161
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Какао с молоком	30/5	4,6	6,8	15,2	120	1
		200	4,08	3,54	17,58	101	83
Итого за завтрак		537	10,18	9,42	43,08	416,34	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	200	2,29	6,89	24,0	192	101
	Тефтели мясные	80	8,98	9,49	7,31	212	174
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,42	1,93	15,59	89,22	67
	Горошек консервированный	50	0,65	0,05	3,6	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
Итого за обед		720	14,48	20,06	117,52	617,88	
Полдник	Булочка российская	70	5,53	5,68	38,14	225	123
	Кефир	180	4,86	4,5	19,44	142,2	401в
Итого за полдник		250	9,82	13,7	58,46	401,2	
Ужин	Суфле рыбное	160	35,9	9,07	5,23	244,08	341
	Хлеб пшеничный	30	3,14	1,98	12,56	81,93	147/29
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	45	136
Итого за ужин		455	23,88	16,13	45,44	365,43	
Итого за день		1962	59,36	59,85	264,5	1959	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	6,44	7,53	33,38	193	186
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5/15	4.6	6.8	15.2	126.6	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	119	81
Итого за завтрак		625	16.72	15.82	85.65	571.37	
Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	4,16	5.68	15,27	154.2	37
	Бигус с курицей	200	10	8.2	10.8	286	336
	Морковь отварная порционная	50	4	3.8	6.7	46.05	168
	Хлеб пшеничный	20	1.84	0.64	12.56	64.33	147
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.17	94.5	148
	Компот из сушёных фруктов	200	0.19	0.4	16.21	113	123
Итого за обед		730	23.28	29.89	81.79	620.81	
Полдник	Ватрушки	70	2.4	1.4	30.82	230	89
	Ряженка	180	5.4	4.44	8.1	129.6	401в
	Яблоко	160	0.4	0.4	9.8	75	118
Итого за полдник		330	9.3	6.04	59.95	392.5	
Ужин	Картофель запечённый	180	4,45	6,71	35,91	222,34	596
	Огурец солёный	30	0.38	-	0.9	6.5	11
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	147
	Чай с лимоном	200	0.1	-	13.8	47	270
Итого за ужин		450	19.71	14.45	52.54	408.12	
Итого за день		2135	69.01	67.2	279.93	1935	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	5.7	5.3	19	187.04	171
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	4.6	6.8	15.2	117	2
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	397
Итого за завтрак		537	14.6	17.48	73.54	508.7	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1.59	4.99	9.15	139.32	23
	Плов из мяса говядины	200	15,1	14,9	39.4	352	375
	Свекла отварная порционная	50	0.8	0.04	4.3	16.55	168
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.89	147
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.17	94.5	148
	Сок яблочный	180	0.9	0.2	17.7	80.3	442
Итого за обед		720	28.89	28.95	96.1	745.26	
Полдник	Пряник	50	4.55	0.55	28.55	183	3
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.44	10.1	113.34	400
	Яблоко	160	0,4	0,4	9.8	85	118
Итого за полдник		250	10.65	5.99	38.65	251.34	
Ужин							
	Крокеты из моркови с изюмом	200	6.93	6.54	52.02	295	74
	Хлеб пшеничный,	30	4.21	3.63	12.56	101.67	147/205
	Чай с лимоном	200	0.2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		470	10.33	12.25	58.74	408.27	
Итого за день		1977	64.35		277.33	1937.97	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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	150	8,59	6.09	38.64	243	313
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	4.6	6.8	15.2	117	3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18.98	87	398
Итого за завтрак		540	18.31	17.72	78.77	534.59	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.59	5.8	8.06	133.8	133
	Гуляш из отварного мяса	70	18.2	17.7	4.2	218	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	4.36	27.25	171	38
	Кабачковая икра	50	0.72	2.83	4.63	46.8	1.26
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,4	22.17	94.5	148
	Сок яблочный	180	0.9	0.2	17.7	80.3	399
Итого за обед		730	29,66	29.77	98.36	741.16	
Полдник	Печенье	50	1.46	1,67	38.75	143	152
	Кефир	200	5,8	5.0	8.4	90	401в
Итого за полдник		200	7.26	6.67	46.85	278.37	
Ужин	Сырники из творога	150	26.31	18.09	25.74	325	237
	Соус молочный сладкий	25	2.07	1.72	4.04	18.8	115
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12.56	64.33	147
	Чай с лимоном	200	0,1	-	13.8	45	270
Итого за ужин		450	25.22	16.0	63.26	411.99	
Итого за день		1970	78.45	70.16	287.24	1920.86	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	7.26	9.48	23.49	162	91
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	35
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	4.6	6.8	15.2	117.4	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	101	395
Итого за завтрак		5370	13.16	15.9	75.62	504.12	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6.45	5.16	21.92	154	14
	Капуста тушёная с курицей	200	10	8.2	10.8	280	336
	Горошек зелёный	50	0.95	4.45	3.85	33	5
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12.56	64.33	147
	Хлеб ржаной	50	3.0	0,5	22.17	94.5	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	200	0,08	0.07	22.82	92	76
Итого за обед		730	19.85	18.35	120.26	664.75	
Полдник	Булочка российская	70	5.53	5.68	38.14	225	123
	Ряженка	180	5.04	5.76	6.48	100.8	401в
	Яблоко	160	0.4	0.4	9.8	75	118
Итого за полдник		250	10.05	7.68	40.05	272.8	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	35,9	9.07	5.23	299	341
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13.0	45	136
Итого за ужин		450	34.46	29.08	29.35	465.22	
Итого за день		1967	77.52	71.01	265.28	1963.92	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	3.63	4.44	30.15	175	30
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5/15	4.6	6.8	15.2	145	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	83
Итого за завтрак		645	14.28	16.02	81.39	514.27	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	121	40
	Котлета мясная рубленая из говядины	80	13.81	12.6	11.83	183	282
	Каша рассыпчатая (ячневая)	130	5.29	4,94	17.71	182	126
	Огурец солёный	50	0,65	0,05	3.6	16.55	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	8,37	64.33	147
	Хлеб ржаной	50	3.0	0,5	17,73	94.5	148
Сок яблочный	180	0.9	0.2	17.7	80.3	399	
Итого за обед		770	26.63	21.6	109.49	711.78	
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.04	0.32	19.68	94	176
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	142.2	401
Итого за полдник		310	9.3	6.04	59.95	392.5	
	Пудинг рыбный запечённый	160	15.22	7.3	23.77	244.08	1
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		450	14.74	16.63	50,92	394	
Итого за день		2175	64.95	63.29	296.12	1900.02	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога	150	28.03	19	17.1	221.1	143
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	4.6	6.8	15.2	117	3
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	81
Итого за завтрак		617	12.43	16.93	79.12	520.51	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3.28	4.8	16.76	172	2
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	23.6	21.1	15.1	230	374
	Кукуруза консервированная	50	0.67	3.09	3.9	33	11
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0,64	12.56	64.33	147
	Хлеб ржаной	50	3.0	0,5	22.17	94.5	148
	Компот из изюма	200	0.16	0.33	13.51	102	123
Итого за обед		740	29.57	19.07	91.27	684.45	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	4.33	2.25	38.72	214	464
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	142	401
	Яблоко	160	0.4	0.4	9.8	75	118
Итого за полдник		250	9.19	6.75	38.16	334.7	
Ужин	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	200	6.21	7.73	27.71	201	123
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	200	12	3.036	13	45	136
Итого за ужин		470	30.58	21.82	48.65	433.92	
Итого за день		2277	81.77	64.57	277.20	1917.02	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке со сливочным маслом	200	5.24	5.6	35.72	214	31
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5\15	4.6	6.8	15.2	145	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	83
Итого за завтрак		544	16.52	18.86	78.76	566.96	
Обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	8.74	4.19	19.17	186.44	4
	Рулет из говядины с яйцом	70	9.45	10.1	6.64	182.87	263
	Капуста тушёная	150	3.13	5.56	14.38	120	22
	Зелёный горошек	30	0.64	3.09	3,9	33	11
	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12.56	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22.17	75,6	148
	Сок яблочный	180	0.9	0.2	17.7	80.3	399
Итого за обед		740	24.1	15.57	92.7	661.05	
Полдник	Пряник	50	4.55	0,55	28.55	183	3
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.44	10.01	113.34	400
	Яблоко	160	0.6	0.6	15.2	81	118
Итого за полдник		250	10.65	5.99	38.65	251.34	
Ужин	Пюре картофельное	150	3.05	5.24	18.06	164.7	41
	Свекла отварная порционная	50	1.23	4,45	8.35	16.55	5
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с лимоном	180	0,2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		450	6.05	10.64	50.55	321.09	
Итого за день		1954	57.32	51.06	260.66	1866.18	
Среднее значение за период:		2036	69.14	64.99	277.14	1920.77	