

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ



«Детский сад №186»

М.С. Пачковских

19.01.15

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	180	5,68	9,36	62,25	171	38
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,75	4,8	13,0	119,22	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6		10,74	87	398
Итого за завтрак		415	8,03	14,16	85,99	377,22	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	2,69	6,55	6,0	142,19	67
	Гуляш из сердца	70	7,97	8,04	0,77	164,8	152
	Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	130	3,64	10,61	20,1	183	171.3
	Свекла отварная порционная	50	0,8	0,09	0,09	21.4	168
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	21,77	110	148
	Сок яблочный	180	0,9	0,4	17,7	93.6	399
Итого за обед		680	21,6	26,39	75,83	760,99	
Полдник	Печенье	50	1,17	1,33	41	143	152
	Кисломолочный продукт	200	6,30	4,5	7,98	120,1	401
Итого за полдник		250	7,47	5,83	48,98	263,1	
Ужин	Пудинг из творога (запечённый)	200	13.03	12.4	22.96	280,69	235
	Соус молочный (сладкий)	40	2,07	1,02	3,04	25	351
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,8	47	79
Итого за ужин		460	16,9	13,62	49.2	398,69	
Итого за день		1805	54	60,0	260,0	1800,0	

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 Полтавская жидкая на молоке со сливочным маслом	180	6,44	7,53	28,38	158	182
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,75	4,8	13	119,22	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,39	12,76	101	54
Итого за завтрак		415	11	14,72	54,14	378,22	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5,42	4,42	24,81	138,29	102
	Зразы мясные из говядины с яйцом	70	6,79	8,39	13,87	146,8	801
	Пюре картофельное	150	3,03	4,86	18,74	117	321
	Огурец маринованный	50	0,58	0,05	2,9	7,6	17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	180	0,06	-	18,04	158	383
Итого за обед		700	21,48	18,42	110,26	723,69	
Полдник	Булочка домашняя	70	6,81	10,01	35,13	186	469
	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,76	7,48	100,8	401
Итого за полдник		250	11,85	13,77	42,61	286,8	
Ужин	Суфле рыбное	160	5,53	12,44	16,89	214,29	367
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	69	147
	Чай с сахаром	200	1,4	-	13,2	47	136
	Фрукты	100	0,34	0,4	9,8	81	118
Итого за ужин		490	9,67	13,14	53,99	411,29	
Итого за день		1855	54,0	60,0	261,0	1800	

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,	180	6,44	5,07	30,28	132	280
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром	30/5/15	4,6	9,8	12,2	120,6	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,28	108,66	83
Итого за завтрак		430	15,12	18,41	59,76	361,26	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	200	2,29	4,31	15,0	104	317
	Тефтели мясные	80	4,61	9,72	5,95	181,39	286
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,42	4,93	28,59	89	220
	Горошек консервированный	50	0,65	0,05	3,6	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	148
	Сок яблочный	180	0,9	0,4	17,7	80,3	399
Итого за обед		730	16,47	20,11	102,74	643,69	
Полдник	Булочка российская	70	5,68	7,0	49,98	248,2	457
	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,76	7,6	119	401
Итого за полдник		250	10,72	10,76	57,58	367,2	
Ужин	Рагу из овощей	180	3,81	5,92	18,24	273,85	449
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147/29
	Чай с сахаром	180	1,2	-	13	45	136
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого за ужин		420	11,69	10,72	40,92	427,85	
Итого за день		1830	54,0	60,0	261,0	1800	

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 Манная жидкая на молоке со сливочным маслом	180	4,62	6,44	42,35	217,38	181
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,75	4,8	13	119,22	2
	Кофейный напиток с молоком	190	2,81	2,39	12,76	101	81
Итого за завтрак		405	9,18	13,63	68,11	437,6	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	12,35	12,39	25,47	144,03	47
	Бигус с курицей	180	6	8,2	30,8	260	328
	Морковь отварная порционная	50	4	3,8	6,7	16,05	168
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	148
	Компот из сушёных фруктов	180	0,49	0,4	16,21	210,3	123
Итого за обед		660	28,44	25,49	111,08	786,38	
Полдник	Ватрушки	70	5,76	12,64	31,32	204,19	21
	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,76	7,6	119	401в
Итого за полдник		250	10,8	16,4	38,92	323,19	
Ужин	Картофель запечённый с сыром	180	2,0	3,73	1,3	54,23	217
	Огурец солёный	50	0,58	0,05	2,9	7,6	11
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	69	147
	Чай с лимоном	180	0,2	-	13,8	47	270
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	75	118
Итого за ужин		540	5,58	4,48	41,9	252,83	
Итого за день		1855	54,0	60,0	261,0	1800	

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	180	7.15	10.03	23.2	195.82	91
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1.75	4,8	13.0	119.22	2
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.28	108.66	397
Итого за завтрак		410	12,98	18,37	53.48	423,7	
Обед	Суп овощной со сметаной	180	1.27	4.99	6,65	179,32	23
	Плов из мяса говядины	170	9.73	11.13	78	220.09	375
	Свекла отварная порционная	50	0.8	0.04	4.3	16.55	168
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4	0.5	22.5	110	148
	Сок яблочный	180	0.9	0.4	17.7	93.6	442
Итого за обед		650	18,3	17,06	138.55	665,56	
Полдник	Пряник	50	4.55	0.55	13.23	183	3
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.44	10.1	113.34	400
Итого за полдник		250	10,65	5,99	23.33	296,34	
Ужин	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	
	Морковь тушеная	180	4.39	13.68	17.46	235.4	915
	Хлеб пшеничный,	30	2.4	0.3	14.1	69	147/205
	Чай с лимоном	200	0.2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		450	12,07	18,58	45,64	414,4	
Итого за день		1760	54,0	60,0	261,0	1800	

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	200	8,88	12.09	30.01	140.78	171
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1.75	4.8	13	119.22	3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,9	0,28	18.98	87	398
Итого за завтрак		435	11,53	17,17	61.99	347,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.59	7.8	8.06	103.8	76
	Гуляш из отварного мяса	80	3,2	8.7	14.2	218	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.41	5.49	26.89	139.09	38
	Кабачковая икра	50	0.72	2.83	4.63	46.8	1.26
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22.5	110	148
	Сок яблочный	180	0.9	0.4	17.7	93.6	399
Итого за обед		710	16,42	25,72	103,38	757,29	
Полдник	Печенье	50	1.17	1.33	41	143	152
	Кисломолочный продукт	200	6,30	4,5	7.98	120.1	401в
Итого за полдник		250	7.47	5.83	48.98	263.1	
Ужин	Сырники из творога	180	13.91	9.96	15.71	291.61	245
	Соус молочный	40	2.07	1.02	3,04	25	351
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,3	14.1	69	147
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		450	18,58	11,28	46,65	432,61	
Итого за день		1830	54,0	60,0	261,0	1800	

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 кукурузная жидкая на молоке со сливочным маслом	200	7.26	6.45	31.11	134.18	91
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1.75	4.8	13	119.22	3
	Кофейный напиток с молоком	190	2.81	2,39	12.76	101	395
Итого за завтрак		425	11,82	13,64	56,87	354,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	3.25	4.26	25.62	149.8	103
	Капуста тушёная с курицей	180	3.44	6.54	41.93	209.83	336
	Горошек зелёный	50	0.95	4.45	3.85	33	5
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0,2	9.4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22.5	110	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	180	0,08		20.82	92	76
Итого за обед		660	13,32	15,95	124,12	640,63	
Полдник	Булочка российская	60	5.92	9.68	23.14	266.28	123
	Кисломолочный продукт	200	6.30	4.5	7.98	120.1	401в
Итого за полдник		260	12,22	14,18	31,12	386,38	
Ужин	Запеканка из сердца	180	13.5	15.63	16.69	246.59	311
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Чай с сахаром	180	1,2		13,0	45	136
	Фрукты	100	0,34	0,4	9,8	81	118
Итого за ужин		480	16,64	16,23	48,89	418,59	
Итого за день		1835	54,0	60,0	261	1800	

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	6,61	7.64	43.65	242,44	181
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,62	3,6	12	107,9	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.28	108,66	83
Итого за завтрак		450	12,31	14,78	72,93	459	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	8.05	150	40
	Котлета мясная рубленая из говядины	80	7,25	12.94	9,33	162,53	282
	Каша рассыпчатая(ячневая)	130	5.29	4,94	27.71	160	126
	Огурец солёный	50	0,65	0,05	3.6	16.55	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	69	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	148
Сок яблочный	180	0.9	0.2	17.7	93,6	399	
Итого за обед		720	22,41	25,26	102,99	761,68	
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	50	3.04	0.32	19.68	94	176
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	401
Итого за полдник		250	9,14	5,76	29,78	207,34	
	Пудинг рыбный запечённый	180	8.85	14,0	32,1	278,98	285
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		400	10.65	14,2	55,3	371,98	
Итого за день		1820	54,51	60,0	261,0	1800	

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	180	15.24	12,09	27.2	246.22	237
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5/10	4.6	9.8	12.2	120.6	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2.81	2.39	12.76	101	81
Итого за завтрак		425	22.65	24.28	52.16	467.82	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2.28	7.73	15.76	172	2
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	4,21	12,18	17,53	200,6	374
	Кукуруза консервированная	50	0,65	0.05	3,6	33	11
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,3	14.1	69	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22.5	110	148
	Компот из сухофруктов	180	0.170	0.4	14.51	102	123
Итого за обед		670	13.71	21.16	88.0	686.6	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	3.5	2.25	38.72	214	464
	Кисломолочный продукт	200	6.30	4.5	7.98	120.1	401
Итого за полдник		270	9.8	6,75	46.7	334.1	
Ужин	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	180	4.7	6.91	41.94	139.48	123
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	147
	Чай с сахаром	180	1,2		13	45	136
	Фрукты	100	0,34	0,4	9,8	81	118
Итого за ужин		490	7,84	7.81	74.14	311.48	
Итого за день		1845,0	54,0	60,0	261,0	1800	

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 пшенная жидкая на молоке со сливочным маслом	200	4.24	4.6	55.7	190	31
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2.4	0.3	14.1	69	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.28	108.66	83
Итого за завтрак		435	10.72	8.44	87.08	367.66	
Обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	7.17	16.79	38.18	383.3	4
	Рулет из говядины с яйцом	70	7,75	14,1	10.64	182.87	263
	Капуста тушёная	130	3.13	6.56	24.38	120	22
	Зелёный горошек	50	2,64	3.09	3,19	33	11
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	147
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22.5	110	148
Сок яблочный	180	0.9	0.4	17.7	93.6	399	
Итого за обед		700	28.83	41.64	125.99	968.77	
Полдник	Пряник	50	4.55	0,55	13.33	183	3
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.44	10.1	133.34	400
Итого за полдник		250	10,65	5,99	23.43	316,34	
Ужин	Картофель запеченный с сыром	180	2,0	3.73	1.3	54.23	41
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	147
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13.8	47	270
Итого за ужин		400	3.8	3.93	24.5	147.23	
Итого за день		1785	54,0	60,0	261,0	1800	

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №186»
М.С.Пачковских

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

Основное организованное меню

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

г.Барнаул