



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

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	170	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						
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	405	8.03	14.16	85.99	377.22	
	Гуляш из сердца	180	2.69	6.55	6.0	142.19	67
	Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	70	7.97	8.04	0.77	164.8	152
	Свекла отварная порционная	130	3.64	10.61	20.1	183	171.3
	Хлеб пшеничный	50	0.8	0.09	0.09	21.4	168
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9.4	46	147
Полдник	Сок яблочный	50	0.9	0.5	21.77	110	148
	Итого за обед	180	0.4	0.4	17.7	93.6	399
	Печенье	680	21.6	26.39	75.83	760.99	
	Кисломолочный продукт	50	1.17	1.33	41	143	152
Ужин	Итого за полдник	200	6.30	4.5	7.98	120.1	401
	Пудинг из творога (запечённый) яйцо	250	7.47	5.83	48.98	263.1	
	Соус молочный (сладкий)	200	7.95	7.8	22.68	217.69	235
	Хлеб пшеничный	40	5.08	4.6	0.28	63	
	Чай с лимоном	40	2.07	1.02	3.04	25	351
Итого за ужин							147
Итого за день							79
Итого за день							398.69
Итого за день							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						
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	11	14,72	54,14	378,22	
	Зразы мясные из говядины с яйцом	70	5,42	4,42	24,81	138,29	102
			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							
Полдник		700	21,48	18,42	110,26	723,69	
	Булочка домашняя	50	6,81	10,01	35,13	186	469
	Кисломолочный продукт	200	5,04	3,76	7,48	100,8	401
Итого за полдник							
Ужин		250	11,85	13,77	42,61	286,8	
	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							
Итого за день							
		1855	54,0	60,0	261,0	1800	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

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 и 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							
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	430	15,12	18,41	59,76	361,26	
		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
Итого за обед							
Полдник	Булочка российская	730	16,47	20,11	102,74	643,69	399
	Кисломолочный продукт	50	5,68	7,0	49,98	248,2	457
		200	5,04	3,76	7,6	119	401
Итого за полдник							
Ужин	Рагу из овощей	250	10,72	10,76	57,58	367,2	
	Хлеб пшеничный	200	3,81	5,92	18,24	273,85	449
	Чай с сахаром	30	1,6	0,2	9,4	46	147/29
	Яйцо	180	1,2	-	13	45	136
Итого за ужин							
Итого за день		450	11,69	10,72	40,92	427,85	213
		1860	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 клётками на курином бульоне	180	12,35	12,39	25,47	144,03	47
	Бигус с курицей	200	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
Итого за обед		680	28,44	25,49	111,08	786,38	123
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	150	2,0	3,73	1,3	54,23	217
	Огулец 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
Итого за ужин		510	5,58	4,48	41,9	252,83	118
Итого за день		1845	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	3.27	4.99	6.65	179.32	375
	Плов из мяса говядины	200	9.73	11.13	78	220.09	168
	Свекла отварная порционная	50	0.8	0.04	4.3	16.55	147
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46	148
	Хлеб ржаной	50	4	0.5	22.5	110	442
Сок яблочный		160	0.9	0.4	17.7	93.6	665.56
Итого за обед		660	20.3	17.06	138.55	183	3
Полдник	Пряник	70	4.55	0.55	13.23	113.34	400
	Молоко кипяченое	180	6.1	5.44	10.1		
Итого за полдник		250	10.65	5.99	23.33	296.34	
Ужин	Яйцо	40	3.08	4.6	0.28	63	915
	Морковь тушеная	180	4.39	13.68	17.46	235.4	147/205
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.1	69	270
	Чай с лимоном	200	0.2	-	13.8	47	
Итого за ужин		450	10.07	18.58	45.64	414.4	
Итого за день		1770	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	126	
	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	
Полдник	Итого за обед		710	16.42	25.72	103.38	757.29	
	Печенье	50	1.17	1.33	41	143	152	
	Кисломолочный продукт	200	6.30	4.5	7.98	120.1	401в	
Ужин	Итого за полдник		250	7.47	5.83	48.98	263.1	
	Сырники из творога	180	8.83	5.36	15.43	228.61	245	
	Соус молочный	40	2.07	1.02	3.04	25	351	
	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	63		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.1	69	147	
	Чай с лимоном	200	0.2	-	13.8	47	270	
Итого за ужин		490	18.58	11.28	46.65	432.61		
Итого за день		1870	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	4.6.45	31.11	134.18	91	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1.75	9.24.8	13	119.22	3	
	Кофейный напиток с молоком	190	2.81	0.2.39	12.76	101	395	
Итого за завтрак								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	425	11.82	43.64	56.87	354.4	103	
	Карпуста тушёная с курицей	180	3.25	4.26	25.62	149.8		
	Горошек зелёный	200	3.44	16.54	41.93	209.83		
	Хлеб пшеничный	50	0.95	34.45	3.85	33		336
	Хлеб ржаной	20	1.6	60.2	9.4	46		5
	Кисель из ягод протёртой консервированной	50	4	100.5	22.5	110		147
Полдник	Итого за обед	180	0.08	12	20.82	92	148	
	Булочка российская	680	13.32	115.95	124.12	640.63	76	
	Кисломолочный продукт	50	5.92	59.68	23.14	266.28		
Ужин	Итого за полдник	200	6.30	0.4.5	7.98	120.1	123	
	Запеканка из сердца	260	12.22	64.18	31.12	386.38	401в	
	Хлеб пшеничный	180	13.5	15.63	16.69	246.59		
	Чай с сахаром	20	1.6	60.2	9.4	46	311	
	Фрукты	180	1.2	5	13.0	45	147	
Итого за день	Итого за ужин	100	0.34	10.4	9.8	81	136	
	Итого за обед	480	16.64	36.23	48.89	418.59	118	
	Итого за день	1855	54.0	306.0	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	5.67	7.64	43.65	242.44	181
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5	4.6	9.8	12.2	120.6	3
		Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.28	108.66	83
		Итого за завтрак			450	14.35	20.98	73.13
Обед		Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	8.05	150	40
		Котлета мясная рубленая из говядины	80	6.0	5.53	9.33	162.53	282
		Каша рассыпчатая(ячневая)	130	5.86	4.94	17.71	160	126
		Огурец солёный	50	0.65	0.05	3.6	16.55	147
		Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.1	69	148
		Хлеб ржаной	50	4	0.5	22.5	110	399
Итого за обед			720	21.73	18.05	92.99	761.68	
Полдник		печенье	50	1.17	1.33	41	143	176
		Молоко кипяченое	200	6.1	5.44	10.1	113.34	401
Итого за полдник			250	7.27	6.77	51.1	207.34	
		Пудинг рыбный запечённый	190	5.77	9.4	31.82	215.98	285
		Яйцо	40	3.08	4.6	0.28	63	
		Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46	147
		Чай с лимоном	200	0.2	-	13.8	47	270
Итого за ужин			450	10.65	14.2	55.3	371.98	
Итого за день			1870	54.0	60.0	261.0	1800	

Менюготавливаемых 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	30/5/10	1.75	4.8	13.0	119.22	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2.81	2.39	12.76	101	81
Итого за завтрак							
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	425	19.8	19.28	52.96	466.44	
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	5.13	12.73	16.66	173.38	2
	Кукуруза консервированная	50	4.21	12.18	17.53	200.6	374
	Хлеб пшеничный	30	0.65	0.05	3.6	33	11
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.3	14.1	69	147
Компот из сухофруктов		180	4	0.5	22.5	110	148
Итого за обед							
Полдник	Сдоба обыкновенная	710	16.56	26.16	88.0	102	123
	Кисломолочный продукт	50	3.5	2.25	38.72	687.98	
		200	6.30	4.5	7.98	214	464
Итого за полдник							
Ужин	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	270	9.8	6.75	46.7	120.1	401
	Яйцо	180	1.62	2.31	41.66	334.1	
	Хлеб пшеничный	40	3.08	4.6	0.28	76.48	123
	Чай с сахаром	20	1.6	0.2	9.4	63	
	Фрукты	180	1.2		13	46	147
		100	0.34	0.4	45	136	
Итого за ужин		490	7.84	7.81	9.8	81	118
Итого за день							
		1885.0	54.0	60.0	74.14	311.48	
					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 бобовымис сметаной	200	8.99	16.41	36.77	327.13	4
	Рулет из говядины с яйцом	70	7.75	14.1	10.64	182.87	263
	Капуста тушеная	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	170	0.38	0.38	9.31	78	399
Итого за обед		690	28.49	41.24	116.19	897.0	
Полдник	Пряник	70	4.55	0.55	13.33	183	3
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.44	10.1	133.34	400
Итого за полдник		270	10.65	5.99	23.43	316.34	
Ужин	Картофель запеченный с сыром	180	2.0	3.73	1.3	45.0	41
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46	147
	Чай с лимоном	180	0.2	-	13.8	47	270
	Фрукт	100	0.34	0.4	9.8	81	
Итого за ужин		480	4.14	4.33	34.3	219	
Итого за день		1875	54.0	60.0	261.0	1800	