

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ

«Детский сад №186»



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	Макаронны 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		405	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	4,1	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 (запеченный) яйцо	200	7,61	7,4	12,88	136,69	235
		40	5,08	4,6	0,28	63	
	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
Фрукт	100	0,34	0,4	9,8	81		
Итого за ужин		600	16,9	13,62	49,2	398,69	
Итого за день		1935	54	60,0	260,0	1800,0	

Меню приготовляваемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша Поголавская 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	
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,42	4,42	24,81	138,29	102
Обед	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 ягод протёртой консервированной	180	0,06	-	18,04	158	383	
Итого за обед	700	21,48	18,42	110,26	723,69		
Полдник	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	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 приготовляваемых 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, хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром Какао с молоком	180	6,44	5,07	30,28	132	280	
		30/5/15	4,6	9,8	12,2	120,6	2	
		200	4,08	3,54	17,28	108,66	83	
		Итого за завтрак	430	15,12	18,41	59,76	361,26	
		200	2,29	4,31	15,0	104	317	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной Тефтели мясные Салата тушеная в сметанном соусе Горошек консервированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок яблочный	80	4,61	9,72	5,95	181,39	286	
		150	2,42	4,93	28,59	89	220	
		50	0,65	0,05	3,6	33		
		20	1,6	0,2	9,4	46	147	
		50	4	0,5	22,5	110	148	
Итого за обед	730	16,47	20,11	102,74	643,69	399		
Полдник	Булочка российская Кисломолочный продукт	50	5,68	7,0	49,98	248,2	457	
		200	5,04	3,76	7,6	119	401	
Итого за полдник		250	10,72	10,76	57,58	367,2		
Ужин	Рагу из овощей Хлеб пшеничный Чай с сахаром Ябло фрукт	200	3,47	5,52	8,44	192,85	449	
		30	1,6	0,2	9,4	46	147/29	
		180	1,2	-	13	45	136	
		40	5,08	4,6	0,28	63	213	
Итого за ужин		450	11,69	10,72	40,92	427,85		
Итого за день		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 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
	Вигус 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
	Компот из сушёных фруктов	180	0,49	0,4	16,21	210,3	123
	Итого за обед	680	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	160	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	520	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	10.05	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	23
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	3
	Итого за обед	660	20.3	17.06	138.55	665.56	400
Полдник	Пряник	70	4.55	0.55	13.23	183	
	Молоко кипяченое	180	6.1	5.44	10.1	113.34	400
Итого за полдник							
Итого за завтрак и обед							
			10.65	5.99	23.33	296.34	
Ужин	Яйцо	40	3.08	4.6	0.28	63	915
	Морковь тушеная	180	4.05	13.28	7.66	154.4	147/205
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.1	69	270
	Чай с лимоном	200	0.2	-	13.8	47	
	Фрукт	100	0.340	0.4	9.8	81	
Итого за ужин							
			10.07	18.58	45.64	414.4	
Итого за день							
			54.0	60.0	261.0	1800	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приложение №8
 К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	298	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
Итого за обед	710	16.42	25.72	103.38	837.29		
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							
Ужин	Сырники из творога	180	8.49	4.96	5.63	263.1	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	590	18.58	11.28	46.65	352.61		
Итого за день							
		1970	54.0	60.0	261.0	1800	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приложение №8
 К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прим 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	Капуста тушёная с курицей	200	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	680	13.32	15.95	124.12	640.63		
		Полдник	Булочка российская	50	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	Хлеб пшеничный	180	13.5	15.63	16.69	246.59
Чай с сахаром	180			1.6	0.2	9.4	46	147	
Фрукты	100			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	1855	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			
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке со сливочным маслом	200	5,67	7,64	43,65	242,44	181	
		30,5	4,6	9,8	12,2	120,6	3	
		200	4,08	3,54	17,28	108,66	83	
	Итого за завтрак	Какое с молоком	200	4,08	3,54	17,28	108,66	83
		Свекольник со сметаной	450	14,35	20,98	73,13	459	40
		Котлета мясная рубленая из говядины	200	1,92	6,33	8,05	150	40
		Итого за обед	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
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	399	
	Сок яблочный	180	0,9	0,4	17,7	93,6		
	Итого за обед	720	21,73	18,05	92,99	761,68		
	Печенье	50	1,17	1,33	41	143	176	
Итого за полдник	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 запеченный	190	5,43	9,0	22,02	134,98	285	
	Яйцо	40	3,08	4,6	0,28	63		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147	
Итого за ужин	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,8	47	270	
	Фрукт	100	0,340	0,4	9,8	81		
	Итого за ужин	550	10,65	14,2	55,3	371,98		
Итого за день		1870	54,0	60,0	261,0	1800		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приложение №8
 К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	425	19.8	19.28	52.96	466.44	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	5.13	12.73	16.66	173.38	2	
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	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	710	16.56	26.16	88.0	687.98			
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	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	1.62	2.31	41.66	76.48	123	
	Яйцо	40	3.08	4.6	0.28	63		
	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		1885.0	54.0	60.0	261.0	1800		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приложение №8
 К СанПин 2.3/2.4.3590-28

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	4.24	4.6	55.7	190	31		
		30.5	2.4	0.3	14.1	69	3		
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	200	4.08	3.54	17.28	108.66	83		
	Какао с молоком								
	Итого за завтрак	435	10.72	8.44	87.08	367.66	4		
Обед	Суп картофельный с бобовымисо сметаной	200	8.99	16.41	36.77	327.13	4		
		70	7.75	14.1	10.64	182.87	263		
		130	3.13	6.56	24.38	120	22		
		50	2.64	3.09	3.19	33	11		
		20	1.6	0.2	9.4	46	147		
		50	4	0.5	22.5	110	148		
		170	0.38	0.38	9.31	78	399		
		Итого за обед	690	28.49	41.24	116.19	897.0	3	
		Полдник	Пирожок	70	4.55	0.55	13.33	183	3
				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		
		20	1.6	0.2	9.4	46	147		
		180	0.2	-	13.8	47	270		
		100	0.34	0.4	9.8	81			
		Фрукт							
Итого за ужин		480	4.14	4.33	34.3	219			
Итого за день		1875	54.0	60.0	261.0	1800			