

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №201»
приказ № 116-осн от 12.04.2024

Н.С. Забелина



Основное (организованное) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 201»
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

г. Барнаул
2024 г.

День — понедельник

неделя — первая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	3,36	4,7	23,86	159,16	84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,45	2,59	13,38	86,61	253
	Батон со сливочным маслом	40/7	0,06	5,08	0,09	46,26	1
Всего		487	8,27	14,37	37,63	348,63	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Икра кабачковая	50	0,95	0	3,85	19,2	121п
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	2,92	6,54	32,06	126,81	58
	Биточки из мяса говядины	70	4,91	8,74	5,6	210,74	161
	Гороховое пюре	130	6,33	4,1	39,97	120,0	108
	Кисель + витамин «С»	180	0,25	0	7,99	32,98	233
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		660	18,71	19,9	111,28	615,05	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	255
	Кондитерское изделие. Печенье	50	3,75	5,9	37,45	217,9	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		350	9,37	11,66	55,71	365,26	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Творожный пудинг	200	10,44	7,95	24,65	254,81	128
	Соус из варенья	40	0,31	0,04	4,85	20,97	360
	Кисломолочный напиток	200	3,86	5,76	7,2	101,52	251
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		480	17,65	14,07	56,38	471,06	
ИТОГО		1977	54	60	261	1800	

День — вторник
неделя — первая
возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша «Солнышко» (пшенная) на молоке с маслом	200	4,16	4,5	9,98	192,04	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,59	13,38	86,61	253
	Батон со сливочным маслом	40/7	0,06	5,08	0,09	46,26	1
Всего		467	9,07	14,17	23,75	381,51	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	211
	Борщ с фасолью со сметаной на мяс.бул.	180	4,25	5,41	20,23	196,6	55
	Гуляш из печени	80	8,19	13,22	15,15	192,51	152
	Картофельное пюре	130	8,69	15,31	32,12	137,00	141
	Компот кураги + витамин «С»	180	0,78	0,05	15,63	66,06	376
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		670	25,61	34,56	105,89	703,14	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	200	6,15	0	15,02	84,8	399
	Булочка «Веснушка»	70	3,75	5,9	37,45	205,01	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		370	10,05	5,9	62,27	330,61	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Морковные биточки	200	5,69	4,99	30,63	213,20	67
	Соус из варенья	50	0,54	0,06	9,77	41,73	360
	Чай с сахаром	200	0	0	9,01	36,05	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		490	9,27	5,37	69,09	384,74	
ИТОГО		1997	54	60	261	1800	

День — среда

неделя — первая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша манная на молоке со слив. маслом	200	2,24	3,59	30,91	144,88	90
	Какао с молоком	180	1,81	2,86	11,95	84,76	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	40/7/10	2,69	7,74	0,09	80,72	4
Всего		477	9,14	16,19	43,25	366,96	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Морковь вареная порционно	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16
	Щи со сметаной на мясном бульоне	180	3,68	9,43	22,81	198,85	56
	Плов из риса с курицей	200	10,2	18,74	41,03	405,6	163
	Компот из кураги + витамин «С»	180	0,78	0,05	15,63	66,06	376
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		660	18,66	28,79	104,73	792,68	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	200	1	0	20,2	84,8	399
	Расстегай с повидлом	70	4,51	5,68	24,37	166,64	463
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		370	5,91	5,68	54,37	292,24	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Рыба тушеная под овощным маринадом	190	17,19	9,01	31,65	224,64	244
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,32	29,72	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		430	20,29	9,34	58,65	348,12	
ИТОГО		1937	54	60	261	1800	

День — четверг

неделя — первая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша «Геркулес» на молоке с маслом	180	3,33	5,44	24,88	161,83	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,59	13,38	86,61	253
	Батон со сливочным маслом и сыром	40/7/10	2,69	7,74	0,09	80,72	4
Всего		457	10,87	17,77	38,65	385,76	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Свекла вареная порционно	50	0,75	0,05	4,4	21,05	17
	Суп картофельный со сметаной на мяс.бул.	180	3,6	5,23	25,25	128,49	56
	Ёжики из мяса говядины	80	8,13	8,29	11,37	184,57	174
	Макаронны отварные	130	3,4	3,38	23,8	120,19	194
	Соус томатный	30	0,84	1,53	5,01	37,12	228
	Кисель + витамин «С»	180	0,05	0,03	8,66	35,09	233
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		700	20,12	19,03	100,3	631,83	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	255
	Кондитерское изделие. Пряник	50	2,4	1,4	38,85	177,6	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		350	8,02	7,16	57,11	324,96	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Творожная запеканка	180	6,17	9,87	24,72	205,81	117
	Соус из варенья	30	0,56	0,09	13,34	56,36	360
	Кисломолочный напиток	200	5,22	5,76	7,2	101,52	251
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		450	14,99	16,04	64,94	457,45	
ИТОГО		1957	54	60	261	1800	

День — пятница
неделя — первая
возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Вермишель на молоке со слив. маслом	180	3,71	7	20,78	160,98	172
	Какао с молоком	180	2,81	2,86	11,95	84,76	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	40/7/10	2,69	7,74	0,09	80,72	4
Всего		457	11,61	19,6	33,12	383,06	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Морковь вареная порционно	50	0,79	0,06	4,21	20,56	16
	Суп фасолевый со сметаной на мяс.бул.	180	4,91	7,29	20,98	151,13	36
	Азу из мяса говядины	80	10,31	14,22	4,91	172,39	93
	Гречневый гарнир	130	6,32	3,83	28,59	142,02	186
	Компот из с/ф + витамин «С»	180	0,25	0	7,99	59,6	241
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		670	25,93	25,92	88,49	651,02	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	200	1	0	20,2	84,8	399
	Кондитерское изделие. Печенье	50	3,75	5,9	37,45	217,9	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		350	5,15	5,9	67,45	343,5	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Свекольная запеканка	200	6,35	5,74	31,76	216,31	220п
	Соус молочный сладкий	40	1,92	2,52	11,49	76,3	224
	Чай с сахаром	200	0	0	9,01	36,05	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		480	11,31	8,58	71,94	422,42	
ИТОГО		1957	54	60	261	1800	

День — понедельник

неделя — вторая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша гречневая молочная со слив.маслом	200	3,69	3,66	25,73	158,65	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,59	15,38	86,61	253
	Батон со сливочным маслом	40/7	0,06	5,08	0,09	46,26	1
Всего		467	8,6	13,33	41,5	348,12	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Луковая закуска	50	0,35	0,05	0,95	5,65	11
	Суп гороховый на мяс.бул.	180	2,6	5,1	23,99	140,24	149
	Котлета из мяса говядины	80	8,11	13,69	5,67	190,37	159
	Пшеничный гарнир	130	2,62	3,5	26,64	126,51	247
	Соус томатный	30	0,84	1,53	5,01	37,12	228
	Кисель + витамин «С»	180	0,25	0	7,99	32,98	233
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726	
Всего		700	18,12	24,39	92,06	638,19	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
	Кондитерское изделие. Печенье	50	2,4	1,4	38,85	177,6	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		330	8,02	7,16	57,11	324,96	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Сырники из творога	180	10,46	8,98	33,68	251,72	129
	Соус из повидла	40	0,54	0,06	9,77	41,73	360
	Кисломолочный напиток	200	5,22	5,76	7,2	101,52	251
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		460	19,26	15,12	70,33	488,73	
ИТОГО		1957	54	60	261	1800	

День — вторник

неделя — вторая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша рисовая на молоке со слив. маслом	200	1,49	2,31	29,7	125,57	98
	Какао с молоком	180	1,81	2,86	11,95	84,76	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	40/7/8	2,69	7,74	0,09	80,72	4
Всего		475	8,39	14,91	42,04	347,65	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Икра кабачковая	50	0,95	0	3,85	19,2	121п
	Суп овощной со сметаной на мяс.бул.	180	2,67	4,73	26,83	147,6	57
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	16,09	18,03	38,51	316,94	153
	Компот из с/ф + витамин «С»	180	0,25	0	7,99	59,6	241
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		660	23,31	23,28	98,99	648,66	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153	251
	Булочка «Витая»	70	5,48	8	26,28	219,07	289
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		370	11,28	13	57,68	412,87	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Суфле из печени	80	6,7	7,63	26,46	224,91	284
	Овощи отварные	120	0,41	0,05	3,07	11,15	16
	Соус томатный	40	0,78	0,8	5,76	31,28	228
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	7,32	29,72	260
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		480	11,02	8,81	62,29	390,82	
ИТОГО		1985	54	60	261	1800	

День — среда

неделя — вторая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8³⁰ - 9⁰⁰	Каша ячневая на молоке со слив. маслом	200	3,81	7,04	34,73	185,5	99
	Кофейный напиток с молоком	200	2,45	2,59	13,38	86,61	253
	Батон со сливочным маслом и сыром	40/7/10	2,69	7,74	0,09	80,72	4
Всего		457	8,95	17,37	48,2	352,83	
Обед 11³⁰ - 12³⁰	Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	211
	Свекольник со сметаной на мясном бул.	180	5,48	9,41	23,1	240,00	34
	Бигус с мясом кур	200	8,9	18,1	30,3	295,78	336
	Компот из кураги + витамин «С»	180	0,78	0,05	15,63	66,06	376
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		660	18,86	28,13	91,79	712,81	
Полдник 15⁰⁰ - 15³⁰	Сок	200	1	0	20,2	84,8	399
	Булочка «Коса»	70	5,09	7,32	25,31	187,47	274
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		370	6,49	7,32	55,31	313,07	
Ужин 17³⁰ - 18³⁰	Зразы рыбные с яйцом	200	15,51	6,03	30,18	252,09	134
	Овощи отварные	120	0,39	0,03	2,07	10,11	16
	Соус томатный	40	0,76	0,8	4,76	29,28	228
	Чай с сахаром	200	0	0	9,01	36,05	263
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		600	19,7	7,18	65,7	421,29	
		2087	54	60	261	1800	

День — четверг

неделя — вторая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша кукурузная на молоке со слив. маслом	200	3,42	7,02	26,01	150,88	204
	Какао с молоком	200	2,81	2,86	11,95	84,76	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	40/7/10	2,69	7,74	0,09	80,72	4
Всего		497	11,32	19,62	38,35	372,96	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Морковь вареная порционно	50	0,39	0,03	2,07	10,11	16
	Суп «Рассольник» со сметаной на мяс.бул.	180	2,01	8,96	32,05	152,32	32
	Гречка по-купечески с мясом говядины	200	6,66	9,28	40,0	248,53	306
	Компот из с/ф + витамин «С»	180	0,25	0	7,99	59,6	241
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		660	12,66	18,79	103,92	549,26	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	255
	Кондитерское изделие. Пряник	50	2,4	1,4	38,85	177,6	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		350	8,02	7,16	57,11	324,96	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Творожные палочки	200	13,2	8,29	24,97	315,81	130
	Соус из повидла	40	0,54	0,06	9,77	41,73	360
	Кисломолочный напиток	200	5,22	5,76	7,2	101,52	251
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		480	22	14,43	61,62	552,82	
ИТОГО		1987	54	60	261	1800	

День — пятница

неделя — вторая

возрастная категория — с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Яйцо вареное	40	2,4	2,0	0,3	56,6	306п
	Каша «Артек» (полтавская) на молоке со сливочным маслом	200	3,16	5,04	24,3	185,19	91
	Кофейный напиток с молоком	200	2,45	2,59	13,38	86,61	253
	Батон со сливочным маслом	40/7	0,06	5,08	0,09	46,26	1
Всего		487	8,07	14,71	38,07	374,66	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Свекла вареная порционно	50	0,75	0,05	4,4	21,05	17
	Суп «Московский» со сметаной на мяс.бул.	180	7,02	10,01	19,84	237,47	138
	Картофельное пюре	130	10,16	17,39	32,12	137	141
	Бефстроганов из печени	80	10,78	6,53	11,62	200,21	148
	Кисель + витамин «С»	180	0,05	0,03	8,66	35,09	233
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		670	32,11	34,53	98,45	736,14	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	200	1	0	20,2	84,8	399
	Кондитерское изделие. Вафли	50	1,6	1,4	40,55	181,2	308п
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	40,8	491п
Всего		350	3	1,4	70,55	306,8	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Кулеш геркулесовый со сливочным маслом	200	6,33	7,44	24,88	230,97	93
	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,6	9,37	57,67	261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	726
Всего		440	10,82	9,36	53,93	382,4	
ИТОГО		1947	54	60	261	1800	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней	540	600	2610	18000
Средняя энергетическая и пищевая ценность за 1 день	54	60	261	1800

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основному (организованному) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 201»

При приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты йодированные молоко и соль, йодированная бутилированная вода (для питья).

Литература:

1. СанПиН 2.3/2,423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г;
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях и детских оздоровительных учреждений / по. Ред. А.Я. Первалова, г. Пермь, 2012 г.