

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

И.В. Зав. И.С. Забелина



Основное (организованное) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 201»
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

г. Барнаул
2024 г.

День — понедельник

неделя — первая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	130	2,02	3,94	20,83	128,00	84
	Кофейный напиток с молоком	160	1,87	1,95	10,45	66,79	253
	Батон со сливочным маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	1
Всего		366	6,34	12,24	31,66	291,04	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Икра кабачковая	30	0,57	0	2,31	11,52	121
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	4,46	5,46	18,46	120,00	58
	Биточки из мяса говядины	60	6,05	7,14	15,6	140,9	161
	Гороховое пюре	110	2,27	3,18	24,79	117,8	108
	Кисель + витамин «С»	150	0,05	0,03	6,66	27,1	241
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		540	16,14	16,21	85,64	503,16	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	170	1,35	4,8	7,05	88,8	255
	Кондитерское изделие. Печенье	40	2,25	3,54	22,47	117,7	308п
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		305	3,98	8,34	38,83	245,26	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Творожный пудинг	160	7,98	5,66	14,21	179,37	128
	Соус из варенья	30	0,35	0,06	10,93	25,0	360
	Кисломолочный напиток	180	4,93	4,25	6,97	85,85	251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		400	15,54	10,21	46,87	360,54	
ИТОГО		1611	42	47	203	1400	

День — вторник

неделя — первая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	130	3,22	6,04	21,03	129,34	96
	Кофейный напиток с молоком	160	1,87	1,95	10,45	66,79	253
	Батон со сливочным маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	1
Всего		366	7,54	14,34	31,86	292,38	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	211
	Борщ с фасолью со сметаной на мяс.бул.	150	4,79	3,85	17,07	122,52	55
	Гуляш из печени	60	8,13	7,95	6,14	152,57	152
	Картофельное пюре	110	3,06	3,5	18,88	116,6	141
	Компот из кураги + витамин «С»	150	0,52	0,03	12,09	50,69	376
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		540	19,45	15,76	72,57	531,61	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	399
	Булочка «Веснушка»	50	3,91	3,94	21,73	136,01	269
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		345	5,29	3,94	51,24	259,57	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Морковные биточки	170	5,36	8,12	25,27	170,97	67
	Соус из варенья	30	2,08	4,6	0,28	47,08	360
	Чай с сахаром	180	0	0	7,02	28,07	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		410	9,72	12,96	47,33	316,44	
ИТОГО		1661	42	47	203	1400	

День — среда

неделя — первая

возрастная категория — с 1,5 до 3 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	150	1,98	3,72	21,84	123,34	90
	Какао с молоком	150	1,42	1,54	9,48	70,85	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	30/6/8	2,15	6,48	0,08	67,22	4
Всего		384	7,95	13,74	31,7	318,01	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Морковь вареная порционно	30	0,39	0,03	2,07	4,23	16
	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	2,8	7,8	17,81	164,34	56
	Плов из риса с курицей	180	9,44	15,3	32,52	290,67	163
	Компот из кураги + витамин «С»	150	0,52	0,03	12,09	50,69	376
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		550	15,89	23,56	82,31	595,77	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	399
	Расстегай с повидлом	50	3,99	4,9	20,83	143,35	463
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		325	5,27	4,9	48,32	258,43	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Рыба тушеная под овощным маринадом	190	10,61	4,56	18,89	129,4	244
	Чай с сахаром	180	0	0	7,02	28,07	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		400	12,89	4,8	40,67	227,79	
ИТОГО		1659	42	47	203	1400	

День — четверг

неделя — первая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	150	3,38	4,49	20,08	134,83	93
	Кофейный напиток с молоком	160	1,87	1,95	10,45	66,79	253
	Батон со сливочным маслом и сыром	30/6/8	2,15	6,48	0,08	67,22	4
Всего		394	9,8	14,92	30,91	325,44	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Свекла вареная порционно	30	0,45	0,03	2,64	12,63	17
	Суп картофельный со сметаной на мяс.бул.	150	2,91	3,79	17,24	112,7	56
	Ёжики из мяса говядины	60	5,95	5,56	7,34	113,80	174
	Макароны отварные	110	2,42	3,97	28,23	117,7	194
	Соус томатный	20	0,8	0,8	4,88	29,9	228
	Кисель + витамин «С»	150	0,05	0,03	6,66	27,1	233
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726	
Всего		560	15,32	14,58	84,81	499,67	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8	255
	Кондитерское изделие. Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	308п
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		275	6,17	5,64	39,67	234,12	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Творожная запеканка	160	3,73	6,76	15,92	180,15	117
	Соус из варенья	30	0,35	0,06	10,93	25,7	360
	Кисломолочный напиток	180	4,35	4,8	6,0	64,6	251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		400	10,71	11,86	47,61	340,77	
ИТОГО		1629	42	47	203	1400	

День — пятница

неделя — первая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	150	3,9	5,61	15,42	131,79	172
	Какао с молоком	150	2,52	2,54	9,48	70,85	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	30/6/8	2,15	6,48	0,08	67,22	4
Всего		384	10,97	16,63	25,28	326,46	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Морковь вареная порционно	30	0,52	0,04	2,76	13,48	16
	Суп фасолевый со сметаной на мяс.бул.	150	1,8	5,8	15,3	121	36
	Азу из мяса говядины	60	11,44	8,31	7,4	152,23	93
	Гречневый гарнир	110	3,0	3,3	20,54	113,83	186
	Компот из с/ф + витамин «С»	150	0,52	0,03	12,09	50,69	241
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		540	20,02	17,88	75,91	537,07	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	399
	Кондитерское изделие. Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	308п
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		305	3,53	3,54	49,96	245,82	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Свекольная запеканка	160	4,44	7,91	25,31	162,98	220п
	Соус молочный сладкий	30	0,76	0,8	4,76	29,28	224
	Чай с сахаром	180	0	0	7,02	28,07	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		400	7,48	8,95	51,85	290,65	
ИТОГО		1629	42	47	203	1400	

День — понедельник

неделя — вторая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	150	3,43	2,33	24,12	127,8	176
	Кофейный напиток с молоком	150	1,87	1,95	10,45	66,79	253
	Батон со сливочным маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	1
Всего		376	7,75	10,63	34,95	290,84	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Луковая закуска	30	0,42	1,06	2,46	6,05	11
	Суп гороховый на мяс.бул.	150	2,66	4,64	19,16	123,56	149
	Котлета из мяса говядины	60	4,6	8,29	5,67	144,21	159
	Пшеничный гарнир	110	2,04	2,61	23,3	112,81	247
	Соус томатный	20	0,8	0,8	4,88	29,9	228
	Кисель + витамин «С»	150	0,05	0,03	6,66	27,1	233
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726	
Всего		560	13,31	17,83	79,95	529,47	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8	255
	Кондитерское изделие. Печенье	30	2,25	3,54	22,47	100,74	308п
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		275	6,98	8,34	38,83	228,3	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Сырники из творога	160	7,0	5,13	21,15	200,0	129
	Соус из повидла	30	0,33	0,03	7,36	21,07	360
	Кисломолочный напиток	180	4,35	4,8	6,0	60,0	251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		400	13,96	10,2	49,27	351,39	
ИТОГО		1611	42	47	203	1400	

День — вторник

неделя — вторая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	130	2,22	2,45	22,53	110,03	98
	Какао с молоком	150	1,52	1,54	9,48	70,85	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	30/6/8	2,15	6,48	0,08	67,22	4
Всего		364	8,29	12,47	32,39	304,7	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Икра кабачковая	30	0,57	0	2,31	11,57	121п
	Суп овощной со сметаной на мяс. бул.	160	2,05	5,52	17,72	108,74	57
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	10,4	10,2	27,82	227,24	153
	Компот из с/ф + витамин «С»	150	0,21	0	6,99	50,69	241
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		560	15,97	16,12	72,66	484,08	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6,0	84,6	251
	Булочка «Витая»	50	3,91	5,94	21,73	156,01	269
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		295	8,64	10,74	37,04	279,37	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Суфле из печени	60	5,67	7,32	32,3	194,07	284
	Овощи отварные	110	0,39	0,03	2,07	10,11	16
	Соус томатный	30	0,76	0,08	4,76	29,28	228
	Чай с сахаром	180	0	0	7,02	28,07	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		410	9,1	7,67	60,91	331,85	
ИТОГО		1629	42	47	203	1400	

День — среда

неделя — вторая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х лет

Прием	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (Кккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Каша ячневая на молоке со слив. маслом	160	3,92	5,64	20,81	153,66	99
	Кофейный напиток с молоком	160	1,87	1,95	10,45	66,79	253
	Батон со сливочным маслом и сыром	30/6/8	2,15	6,48	0,08	67,22	4
Всего		364	7,94	14,07	31,34	287,67	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	211
	Свекольник со сметаной на мясном бул.	150	3,63	7,18	22,46	150,56	34
	Бигус с мясом кур	180	6,71	14,07	25,15	260,32	336
	Компот из кураги + витамин «С»	150	0,52	0,03	12,09	50,69	376
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		550	13,81	21,71	78,09	550,8	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	399
	Булочка «Коса»	50	4,57	5,54	21,77	155,19	274
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		325	5,85	5,54	49,26	270,27	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Зразы рыбные с яйцом	160	10,97	4,61	15,7	152,85	134
	Овощи отварные	110	0,39	0,03	2,07	10,11	16
	Соус томатный	30	0,76	0,8	4,76	29,28	228
	Чай с сахаром	180	0	0	7,02	28,7	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		510	14,4	5,68	44,31	291,26	
ИТОГО		1749	42	47	203	1400	

День — четверг
неделя — вторая
возрастная категория — с 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Кккал)	№ рецептур ы
			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	130	3,58	3,62	21,93	136,6	204
	Какао с молоком	150	2,52	2,54	9,48	70,85	249
	Батон со сливочным маслом и сыром	30/6/8	2,15	6,48	0,08	67,22	4
Всего		364	10,65	14,64	31,79	331,27	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Морковь вареная порционно	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16
	Суп «Рассольник» со сметаной на мяс.бул.	150	2,41	4,74	22,95	166,1	32
	Гречка по-купечески с мясом говядины	180	5,66	6,11	31,6	176,64	306
	Компот из с/ф + витамин «С»	150	0,21	0	6,99	50,69	241
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		550	11,41	11,28	81,43	489,38	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Молоко кипяченое	170	4,35	4,8	7,05	88,8	255
	Кондитерское изделие. Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	308п
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		295	6,17	5,64	39,67	234,12	
Ужин 17 ³⁰ - 18 ³⁰	Творожные палочки	150	7,09	10,39	20,16	170,27	130
	Соус из повидла	40	0,05	0,01	9,19	20,04	360
	Кисломолочный напиток	180	4,35	4,8	6,0	84,6	251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		400	13,77	15,44	50,11	345,23	
ИТОГО		1609	42	47	203	1400	

День — пятница

неделя — вторая

возрастная категория — с 1,5 до 3-х 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	150	5,22	5,64	21,31	156,86	91
	Кофейный напиток с молоком	170	1,87	1,95	10,45	66,79	253
	Батон со сливочным маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	1
Всего		396	9,54	13,94	32,14	319,9	
Обед 11 ³⁰ - 12 ³⁰	Свекла вареная порционно	30	0,45	0,06	2,64	12,63	17
	Суп «Московский» со сметаной на мяс.бул.	150	6,02	8,05	20	184,7	138
	Картофельное пюре	110	3	5,3	20,54	123,83	141
	Бефстроганов из печени	60	9,14	10,97	10,83	149,29	148
	Кисель + витамин «С»	150	0,05	0,03	6,66	27,1	233
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	726
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	726
Всего		540	21,4	24,81	78,49	583,39	
Полдник 15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	399
	Кондитерское изделие. Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	308п
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	38,76	491п
Всего		305	2,24	0,84	51,82	223,8	
Ужин 17 ³⁰ – 18 ³⁰	Кулеш геркулесовый со сливочным маслом	150	5,38	5,89	17,89	154,83	93
	Чай с сахаром и молоком	180	1,16	1,28	7,9	47,76	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	726
Всего		360	8,82	7,41	40,55	272,91	
ИТОГО		1601	42	47	203	1400	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней	420	470	2030	14000
Средняя энергетическая и пищевая ценность за 1 день	42	47	203	1400

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

При приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты йодированное 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.