

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №279»
(МАДОУ «Детский сад №279»)



Утверждаю:

заведующий МАДОУ
«Детский сад №279»

О.Н. Криворученко

«31» августа 2023 г.

Криворученко
Оксана
Николаевна

Подписано цифровой подписью:
Криворученко
Оксана Николаевна
Дата: 2023.09.01 15:21:34 +07100

Основное (организованное) меню

для питания детей от 3 до 7 лет, посещающих муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №279» (с 10,5 часовым пребыванием)

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль

г. Барнаул

УТВЕРЖДАЮ

Заведующие

ДОКУМЕНТОВ

О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,98	0,4	25,74	118,51	0	205
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,5	0,04	16,38	71,86	0,2	396
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,47	4,75	20,98	123,47	6,63	76
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,03	18,56	24,37	342,55	4,42	308
	Соус томатный	30	0,41	1	2,32	20,24	2,62	366
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,06	0	18,49	74,58	0,9	376
Полдник								
	Кефир	180	0	0	0	0	0	401
	растягай с яблоком	70	4,2	2,13	36,17	181,53	2,95	453/506
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Солянка овощная	170	2,48	6,9	14,19	130,08	31,86	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 1 день.		1831	47,4	46,58	245,6	1583,15	58,33	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	3,71	5,64	14,82	125,39	0,04	3
	каша геркулесовая молочная с маслом	180	4,93	6,46	18,63	153,14	1,4	168
	какао на молоке с сахаром	200	4,08	3,39	19,4	125,6	1,59	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	суп-лапша на курином бульоне	180	3,7	4,21	14,26	108,23	7,03	82
	плов с курицей	180	18,61	20,31	31,75	384,49	5,54	304
	компот из изюма с вит.С	200	0,37	0,08	22,5	92,84	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Булочка домашняя	70	5,1	8,08	43,54	267,55	0	469
Ужин								
	Картофельное пюре	150	3,15	6,61	16,35	138,01	5,1	434
	Тефтели рыбные паровые	70	12,63	0,89	4,74	77,79	0,37	276
	соус сметанный	30	0,43	1,69	1,87	24,62	0,03	354
	Кисель из повидла	180	0,09	0	26,24	102,76	0,11	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 2 день.		1899	69,56	65,12	286,98	2021,99	35,68	

УТВЕРЖДАЮ
Документов
Заведующие



О.Н. Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	3,71	5,64	14,82	125,39	0,04	3
	Каша ячневая молочная с маслом	180	4,77	7,42	23,71	182,25	1,74	261
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	50	0,62	3,05	3,31	43,77	2,4	41
	Свекольник со сметаной	180	1,78	3,99	10,63	86,22	12,9	83
	Котлета из говядины	70	10,15	10,29	6,8	158,11	0,21	299
	Капуста тушеная	100	1,97	3,7	10,06	80,12	16,37	143
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	компот из кураги с вит.С	200	1,92	0,11	30,85	133,72	1,48	376
Полдник								
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
	Ватрушка с творогом	70	9,56	4,88	29,82	203,97	0,03	458
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,7	8,61	4,07	142,07	5,61	403
	Пюре из гороха	130	12,66	3,74	25,18	169,58	0	422
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 3 день.		1879	76,22	60,53	254,11	1895,69	57,6	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующие



О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	3,71	5,64	14,82	125,39	0,04	3
	каша кукурузная молочная с маслом	180	5,45	7,51	24,72	189,18	1,76	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,36	48,8	1,84	27
	суп гороховый на мясном бульоне	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
	Жаркое по-домашнему с мясом(говядина)	200	13,83	10,76	0	229,83	0	276
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,06	0	18,49	74,58	0,9	376
Полдник								
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
	пирожок с печенью	70	7,79	3,54	22,62	153,86	8,86	
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	150	18,32	13,94	20,82	280,05	0,29	231
	соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	6,25	44,67	0,26	351
	напиток из шиповника	200	0,2	0,08	12,88	56,94	60	398
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 4 день.		1909	72	60,67	207,38	1795,17	96,07	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	каша рисовая молочная с маслом	150	5,48	6,25	27,22	187,95	1,72	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука с маслом	50	0,66	3,09	3,89	46,44	4,75	11
	Суп "Московский"на мясном бульоне со сметаной	180	2,24	3,29	16,86	96,28	5,96	80
	Сосиски отварные	40	4,18	8,32	0	91,87	0	400
	картофельное пюре	80	1,74	2,6	11,76	77,66	13,84	321
	Капуста тушеная	100	1,97	3,7	10,06	80,12	16,37	143
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	компот из изюма с вит.С	200	0,37	0,08	22,5	92,84	0	376
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	запеканка свекольная с повидлом	170	6,07	7,58	54,55	307,03	18,23	155
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 5 день.		1801	48,95	54,32	295,63	1851,39	69,03	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,81	3,71	17,18	117,19	0	313
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	50	0,62	3,05	3,31	43,77	2,4	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	2,47	5,56	13,27	114,08	26,04	56
	Говядина, тушенная с капустой (белокачанной)	180	10,84	35,55	8,99	396,96	12,75	371
	кисель из повидла с вит.С	200	0,08	0	22,89	89,55	0,1	383
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
Ужин								
	Котлеты картофельные	170	6,44	5,77	27,81	225,05	25,78	139
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	0,02	451
	какао на молоке с сахаром	200	4,08	3,39	19,4	125,6	1,59	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 6 день.		1751	48,98	76,55	230,83	1889,35	69,96	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующие



О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	3,71	5,64	14,82	125,39	0,04	3
	Каша полтавская молочная с маслом	150	2,9	4,91	8,08	88,41	1,3	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	41,72	5,5	10
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,45	2,81	11,43	76,81	4,66	151
	Фрикадельки из курицы	70	10,36	6,47	6,03	128,91	0,57	325
	Рис отварной с овощами	130	2,85	4,23	24,36	157,5	1,25	334
	компот из изюма с вит.С	200	0,37	0,08	22,5	92,84	0	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	70	4,45	4,84	22,31	151,1	14,9	
	Кефир	180	0	0	0	0	0	401
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	80	19,79	10,4	2,56	180,68	0,48	343
	овощи отварные с маслом	130	6,07	4,1	33,51	197,47	95,99	320
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 7 день.		1909	65,42	50,67	243,59	1705,12	140,25	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	3,71	5,64	14,82	125,39	0,04	3
	Каша манная молочная с маслом	150	4,67	5,54	19,1	145,32	1,43	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	Щи по-уральски (с крупой) со сметаной	180	1,75	4,87	7,55	80,98	12,98	72
	Азу из говядины	70	11,33	12,81	4,92	175,25	1,03	370
	Гарнир перловый	130	3,87	3,67	27,61	158,38	0	330
	компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,06	0	18,49	74,58	0,9	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Крендель сахарный	50	3,68	6,12	31,03	194,07	0	443
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	160	21,13	18,92	19,46	341,38	2,2	240
	соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	6,25	44,67	0,26	351
	напиток из шиповника	200	0,2	0,08	12,88	56,94	60	398
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 8 день.		1739	67,02	69,83	242,95	1884,32	84,87	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	3,71	5,64	14,82	125,39	0,04	3
	Каша Дружба на молоке с маслом	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Суп с рыбными консервами	200	6,86	3,04	13,37	106,3	5,62	87
	голубцы ленивые	200	19,18	16,78	28,36	342,36	55,62	298
	соус сметанно- томатный	30	0,6	3,54	2,47	44,54	1,38	355
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	компот из кураги с вит.С	200	1,92	0,11	30,85	133,72	1,48	376
Полдник								
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
	пирожок с морковью	70	3,68	2,54	23,12	130,54	1,52	
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом	70	6,54	5,07	7,52	107,08	6,49	301
	Пюре картофельное с морковью	130	2,53	3,91	11,24	106,5	3,9	340
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 9 день.		1929	67,04	61,51	249,55	1883,65	98,61	



О.Н.Криворученко
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	каша пшенная на молоке с маслом	150	4,67	5,93	17,17	141,54	1,46	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,48	3	17,76	112,79	1,56	395
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	50	0	0	0	0	0	120
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,83	6,12	9,43	97,21	16,1	73
	Сосиски отварные	40	4,18	8,32	0	91,87	0	400
	Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
	Компот из свеж. яблок с вит. С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	3,6	390
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	овощное рагу	180	2,53	7,3	14,82	136,24	33,16	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,33	47,44	3,14	393
Итого за 10 день.		1791	46,53	48,88	231,36	1546,04	61,62	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующие



Handwritten signature
подпись

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	609,119999999999	594,66	2487,98	18055,87	772,02	
Среднее значение за период	60,91	59,47	248,8	1805,59	77,2	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	13,73	30,17	56,1			