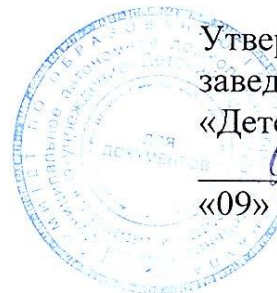


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №279»
(МАДОУ «Детский сад №279»)



Утверждаю:
заведующий МАДОУ
«Детский сад №279»
О.Н. Криворученко
«09» января 2024 года

Криворученко
Оксана
Николаевна

Подписано цифровой подписью:
Криворученко
Оксана Николаевна
Дата: 2024.01.10 11:14:23 +07'00'

**Основное (организованное) меню
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания**

**для питания детей от 1,6 до 3 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
Заведующий

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	130	4,77	2,94	29,53	152,16	0	219
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	0,07	21,28	96,98	0,37	415
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,42	4,01	12,37	83,67	4,53	76
	Соус томатный	10	0,14	0,33	0,77	6,75	0,88	366
	Запеканка картофельная с мясом	150	10,98	13,81	16,98	248,57	3,31	308
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,04	0	13,12	52,94	0,68	376
Полдник								
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
	Булочка домашняя	50	4,28	6,35	30,14	194,99	0	469
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	капустные котлеты	150	4,68	3,32	14,61	108,31	48,91	143
	соус сметанно- томатный	20	0,4	2,36	1,65	29,69	0,92	355
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 1 день.		1541	47,67	48,25	218,86	1492,22	66,9	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

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	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	каша геркулесовая молочная с маслом	130	3,56	4,67	13,45	110,6	1,01	168
	какао на молоке с сахаром	150	3,06	2,54	14,55	94,23	1,19	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	суп-лапша на курином бульоне	150	1,21	1,98	9,02	57,96	5,55	82
	плов с курицей	150	15,51	16,92	26,46	320,4	4,62	304
	компот из изюма с вит.С	150	0,28	0,06	16,13	66,64	0	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	пирожок с морковью	50	2,63	1,81	16,51	93,22	1,09	
Ужин								
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,61	4,42	434
	Тефтели рыбные паровые	70	12,63	0,89	4,74	77,79	0,37	276
	соус сметанный	20	0,29	1,13	1,25	16,42	0,02	354
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с молоком	160	2,83	2,41	12,07	81,94	1,27	413
Итого за 2 день.		1546	58,3	50,69	198,8	1496,3	33,29	



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	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	Каша рисовая молочная с маслом	130	3,69	5,56	17,06	133	1,25	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	30	0,37	1,83	1,99	26,26	1,44	41
	Свекольник со сметаной	150	1,48	3,33	8,86	71,85	10,75	83
	Котлета из говядины	50	7,25	7,35	4,86	112,93	0,15	299
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	18	143
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из кураги с вит.С	150	1,44	0,08	20,14	88,32	1,11	376
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	50	3,18	3,46	15,93	107,9	10,64	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	60	10,03	7,38	3,49	121,78	4,81	403
	Пюре из гороха	120	11,69	3,45	23,24	156,53	0	422
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 3 день.		1556	59,03	50,22	201,5	1480,61	63,61	



О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	каша кукурузная молочная с маслом	130	3,94	5,42	17,85	136,63	1,27	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	3,03	1,77	36,6	1,38	27
	суп гороховый на мясном бульоне	150	3,54	3,33	11,67	91,04	6,98	81
	Жаркое по-домашнему с мясом(говядина)	160	11,06	8,61	0	183,81	0	276
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,04	0	13,12	52,94	0,68	376
Полдник								
	пирожок с печенью	50	5,56	2,52	16,16	109,87	6,33	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
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	4,65	38,29	0,26	351
	напиток из шиповника	200	0,2	0,08	12,88	56,94	60	398
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 4 день.		1566	60,74	52,26	167,79	1460,07	88,65	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

[Handwritten signature]

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 пшеничная на молоке с маслом	150	4,67	5,93	17,17	141,54	1,46	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука с маслом	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	Суп "Московский"на мясном бульоне со сметаной	150	1,87	2,74	14,05	80,23	4,96	80
	мясной рулет с луком и яйцом	60	10,72	11,24	6,87	171,64	1,31	
	Икра свекольная	110	2,62	7,84	11,48	126,83	8,75	54
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из изюма с вит.С	150	0,28	0,06	16,13	66,64	0	376
Полдник								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0	
	молоко кипяченое	160	4,64	4	7,68	86,4	2,08	400
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Солянка овощная	140	2,08	5,68	11,37	105,95	29,4	137
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 5 день.		1491	45,04	52,96	198,27	1439,49	56,27	



Заведующие

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	160	4,06	3,96	18,32	125	0	313
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	30	0,37	1,83	1,99	26,26	1,44	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,85	4,17	9,95	85,56	19,53	56
	Говядина, тушенная с капустой (белокачанной)	150	9,04	29,63	7,49	330,8	10,63	371
	кисель из повидла с вит.С	200	0,08	0	20,9	81,57	0,1	383
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,29	5,67	18,82	161,24	5,06	163
	какао на молоке с сахаром	150	3,06	2,54	14,55	94,23	1,19	397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 6 день.		1531	38,2	61,14	188,16	1477,98	38,43	



ИТВЕРЖДАЮ
Заведующие

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 7								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	Каша манная молочная жидкая	140	4,36	5,21	21,65	150,45	0,96	268
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	3,3	10
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	0,81	2,01	8,57	54,78	3,5	151
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Рис отварной с овощами	110	2,41	3,58	20,61	133,27	1,06	334
	компот из изюма с вит.С	150	0,28	0,06	16,13	66,64	0	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,16	2,09	31,28	156,6	0,02	458
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	овощное рагу	160	2,25	6,48	13,18	121,05	29,47	137
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 7 день.		1596	45,85	44,85	213,62	1455,02	54,26	



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	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	каша Дружба молочная с маслом	150	4,91	7,13	20,11	165,09	1,56	
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	30	0	0	0	0	0	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,12	3,43	6,15	57,76	11,09	73
	Гуляш из говядины	50	8,58	9,17	1,75	123,77	0,54	373
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	110	4,06	3,21	25,06	134,98	0	335
	Компот из свеж. яблок с вит. С	160	0,13	0,13	12,72	53,34	3,2	390
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	Крендель сахарный	50	3,44	4,48	23,62	149,64	0	574
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом	60	5,6	4,35	6,45	91,76	5,56	301
	Пюре картофельное с морковью	130	2,53	3,91	11,24	106,5	3,9	340
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 8 день.		1501	46,52	48,96	186,02	1388,78	30,32	



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	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	Каша ячневая молочная с маслом	130	3,45	5,36	17,13	131,62	1,25	261
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	Суп картофельный	150	1,48	2,12	12,02	73,38	7,21	83
	Голубцы ленивые	150	11,36	10,21	7,16	170,3	16,7	315
	соус сметанно- томатный	20	0,4	2,36	1,65	29,69	0,92	355
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,04	0	13,12	52,94	0,68	376
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	6,83	3,49	21,3	145,72	0,02	458
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	70	17,32	9,1	2,24	158,1	0,42	343
	овощи отварные с маслом	110	5,14	3,47	28,36	167,09	81,22	320
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 9 день.		1566	64,15	51,68	200,19	1530,61	126,73	



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 полтавская молочная с маслом	130	2,93	4,62	7,7	84,38	1,31	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,46	2,33	10,15	83,65	4,21	159
	Азу из говядины	50	8,09	9,15	3,52	125,21	0,74	370
	Гарнир перловый	110	3,27	3,1	23,36	134	0	330
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	14,24	61,13	0,6	394
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	0	
	молоко кипяченое	160	4,64	4	7,68	86,4	2,08	400
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	140	18,49	16,55	17,03	298,71	1,93	240
	соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	4,65	38,29	0,26	351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	кисель из повидла с вит.С	200	0,08	0	20,9	81,57	0,1	383
Итого за 10 день.		1461	57,87	52,81	195,72	1495,88	15,54	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		523,37	513,82	1968,93	14716,96	574	
Среднее значение за период		52,34	51,38	196,89	1471,7	57,4	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,35	31,69	53,97			