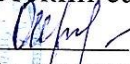


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №279»
(МАДОУ «Детский сад №279»)



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 11:17:41 +07'00

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

**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

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	160	5,87	3,62	36,34	187,31	0	219
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	0,07	21,28	96,98	0,37	415
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,35	16,49	111,57	6,05	76
	Соус томатный	30	0,41	1	2,32	20,24	2,62	366
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,17	16,58	20,37	298,29	3,97	308
	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	160	0,05	0	13,99	56,47	0,72	376
Полдник								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
	Булочка домашняя	70	5,99	8,89	42,19	272,95	0	469
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	капустные котлеты	170	5,3	3,76	16,56	122,74	55,44	143
	соус сметанно- томатный	30	0,6	3,54	2,47	44,54	1,38	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.		1801	56,81	60,03	261,61	1805,12	79,84	



УТВЕРЖДАЮ
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 2								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	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	50	0,66	3,09	3,89	46,44	4,75	11
	суп-лапша на курином бульоне	180	1,45	2,37	10,83	69,55	6,66	82
	плов с курицей	160	16,54	18,06	28,23	341,87	4,92	304
	компот из изюма с вит.С	200	0,37	0,08	21,51	88,85	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
	пирожок с морковью	70	3,68	2,54	23,12	130,54	1,52	
Ужин								
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,61	4,42	434
	Тефтели рыбные паровые	80	14,43	1,02	5,41	88,9	0,42	276
	соус сметанный	30	0,43	1,69	1,87	24,62	0,03	354
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с молоком	200	3,53	3,01	15,08	102,41	1,59	413
Итого за 2 день.		1899	68,99	60,24	245,06	1812,76	38,98	



УТВЕРЖДАЮ
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 3								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,26	6,42	19,68	153,46	1,45	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	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	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	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	180	1,73	0,1	24,17	105,98	1,33	376
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	70	4,45	4,84	22,31	151,1	14,9	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,38	9,84	4,65	162,39	6,41	403
	Пюре из гороха	140	13,64	4,03	27,12	182,62	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.		1849	74,02	63,76	241,57	1822,18	77,24	



УТВЕРЖДАЮ
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 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	каша кукурузная молочная с маслом	180	5,45	7,51	24,72	189,18	1,76	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,05	2,95	61	2,3	27
	суп гороховый на мясном бульоне	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
	Жаркое по-домашнему с мясом(говядина)	210	14,52	11,3	0	241,29	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	160	0,05	0	13,99	56,47	0,72	376
Полдник								
	пирожок с печенью	70	7,79	3,54	22,62	153,86	8,86	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	180	21,98	16,73	24,98	336,06	0,34	231
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,28	5,81	47,86	0,32	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.		1899	77,07	67,12	207,34	1838,41	95,96	



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 5								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	каша пшенная на молоке с маслом	160	4,98	6,32	18,32	150,98	1,56	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	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	200	2,49	3,65	18,73	106,97	6,62	80
	мясной рулет с луком и яйцом	80	14,3	14,99	9,17	228,86	1,75	
	Икра свекольная	130	3,1	9,27	13,57	149,89	10,35	54
	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	21,51	88,85	0	376
Полдник								
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	212,4	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
	Солянка овощная	210	3,12	8,52	17,05	158,93	44,1	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.		1841	55,22	65,96	248,87	1799,37	77,49	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

[Handwritten signature]
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	200	5,08	4,94	22,91	156,25	0	313
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	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	20,9	81,57	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								
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	230	5,49	7,25	24,05	206,03	6,47	163
	какао на молоке с сахаром	200	4,08	3,39	19,4	125,6	1,59	397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 6 день.		1841	47,9	75,99	233,37	1838,08	49,92	



УТВЕРЖДАЮ
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	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	Каша манная молочная жидкая	160	4,98	5,95	24,74	171,95	1,1	268
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	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	1,08	2,69	11,43	73,07	4,66	151
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Рис отварной с овощами	150	3,28	4,88	28,11	181,73	1,44	334
	компот из изюма с вит.С	200	0,37	0,08	21,51	88,85	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								
	Ватрушка с повидлом	70	4,42	2,92	43,79	219,2	0,03	458
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	овощное рагу	210	2,96	8,52	17,29	158,93	38,68	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.		1959	56,94	56,02	267,01	1819,97	68,42	



УТВЕРЖДАЮ
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 8								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	каша Дружба молочная с маслом	160	5,24	7,6	21,45	176,1	1,66	
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	50	0	0	0	0	0	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,49	4,57	8,19	77,01	14,78	73
	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,8	198,02	0,87	373
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	150	5,53	4,38	34,17	184,06	0	335
	Компот из свеж. яблок с вит. С	200	0,16	0,16	15,9	66,68	4	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								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Крендель сахарный	70	4,82	6,28	33,06	209,55	0	574
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом	80	7,47	5,79	8,59	122,35	7,42	301
	Пюре картофельное с морковью	160	3,11	4,81	13,84	131,08	4,8	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.		1849	61,33	64,07	233,37	1776,41	38,58	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующие

О.Н.Криворученко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,98	6,18	19,76	151,87	1,45	261
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,44	4,75	11
	Суп картофельный	180	1,77	2,55	14,42	88,06	8,65	83
	Голубцы ленивые	160	12,11	10,89	7,64	181,69	17,81	315
	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 сушеных фруктов с вит. С	160	0,05	0	13,99	56,47	0,72	376
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	9,56	4,88	29,82	203,97	0,03	458
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	80	19,79	10,4	2,56	180,68	0,48	343
	овощи отварные с маслом	150	7,01	4,73	38,67	227,85	110,76	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.		1829	76,97	62,65	243,05	1855,94	162,39	



УТВЕРЖДАЮ
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 10								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	Каша полтавская молочная с маслом	180	4,05	6,4	10,66	116,82	1,82	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,55	2,79	12,18	100,38	5,05	159
	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 кураги	180	0,94	0,05	17,08	73,36	0,72	394
	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	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	180	23,77	21,28	21,89	384,05	2,48	240
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,28	5,81	47,86	0,32	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.		1781	73,66	67,93	236,7	1860,84	20,63	



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		648,91	643,77	2417,95	18229,08	709,45	
Среднее значение за период		64,89	64,38	241,79	1822,91	70,95	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,37	32,08	53,55			