

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



**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  
заведующий



М.И.Золотых  
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	5,51	3,4	34,08	175,61	0	219
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,8	0,05	13,67	62,32	0,24	415
	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
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,35	16,49	111,57	6,05	76
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,83	9,61	26,48	278,53	11,93	164
	Соус томатный	20	0,27	0,67	1,55	13,5	1,75	366
	компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,06	0	17,49	70,59	0,9	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
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								
	мясной рулет с луком и яйцом	70	12,24	13,09	6,3	192,06	1,53	
	Солянка овощная	160	2,39	7,98	13,02	134,67	33,6	137
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за 1 день.		1881	59,75	61,82	255,63	1819,53	75,29	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И.Золотых

подпись \_\_\_\_\_  
регистрация 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	150	4,11	5,39	14,92	125,22	1,17	168
	какао на молоке с сахаром	180	3,68	3,05	13,47	97,1	1,43	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	50	0,66	2,59	3,89	41,95	4,75	11
	суп-лапша на курином бульоне	180	1,45	1,65	10,83	63,08	6,66	82
	плов с курицей	200	21,37	21,97	35,7	425,86	3,31	304
	компот из изюма с вит.С	180	0,32	0,07	18,64	77,01	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	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	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
	Чай с молоком	200	3,53	3,01	15,08	102,41	1,59	413
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 2 день.		1849	70,61	60,82	238,73	1798,22	36,92	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И.Золотых

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- 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	200	4,35	3,75	14,21	109,04	1,95	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
	Суп "Московский" со сметаной	200	2,52	6,41	18,79	132,88	6,62	80
	Котлета из говядины	80	11,6	11,76	7,77	180,69	0,24	299
	Капуста белокачанная тушеная	150	2,74	6,86	8,85	95,04	41,08	336
	компот из кураги с вит.С	200	0,57	0,03	13,59	57,44	0,44	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Полдник								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
	Булочка дорожная	70	4,92	9,7	39,22	264,79	0	584
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	170	4,05	5,36	17,78	152,28	4,78	163
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 3 день.		1919	57,47	70,87	235,6	1804,92	73,56	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И.Золотых  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- 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	150	4,54	6,04	20,3	154,47	1,46	168
	кофейный напиток с молоком	200	4,35	3,75	14,21	109,04	1,95	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	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
	Гуляш из говядины	70	8,83	10,01	2,45	135,9	0,75	373
	Пюре картофельное	150	3,13	4,69	14,33	132,5	5,19	339
	компот из изюма с вит.С	200	0,35	0,08	20,71	85,57	0	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
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	160	19,54	14,87	22,2	298,69	0,3	231
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,28	5,81	47,86	0,32	351
	напиток из шиповника	200	0,2	0,08	10,88	48,96	60	398
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за 4 день.		1909	71,23	67,52	219,72	1808,06	101,03	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И.Золотых  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- 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	150	4,67	5,93	17,17	141,54	1,46	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 репчатого лука с маслом	50	0,66	3,09	3,89	46,44	4,75	11
	Свекольник со сметаной	180	1,78	3,99	10,63	86,22	12,9	83
	Биточки из говядины	80	11,82	11,93	8,14	184,45	0,35	299
	овощи отварные с маслом	130	6,06	3,15	33,49	188,88	95,99	320
	компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,05	0	15,74	63,53	0,81	376
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Ужин								
	Рагу из птицы	200	15,68	16,36	17,71	282,68	11,24	412
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за 5 день.		1826	61,58	59,92	252,73	1799,24	145,86	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,64	6,45	22,29	168,48	0,91	93
	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 со сметаной	180	2,22	5	11,94	102,67	23,43	56
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,2	5,7	2,06	92,33	0,19	266
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	кисель из повидла с вит.С	200	0,08	0	20,9	81,57	0,1	383
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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								
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,15	15,87	13,93	259,2	13,65	290
	какао на молоке с сахаром	200	4,08	3,39	14,97	107,89	1,59	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за 6 день.		1831	63,43	61,75	246,62	1801,85	42,84	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И.Золотых  
подпись  
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	150	4,67	5,58	23,2	161,2	1,03	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 с курицей	200	2,44	5,01	11,43	102,71	4,8	151
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	свекольная икра	150	2,57	5,34	14,96	117,99	16,95	
	компот из изюма с вит.С	200	0,35	0,08	20,71	85,57	0	376
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
	Рис отварной с овощами	170	3,72	5,53	31,86	205,96	1,63	334
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за 7 день.		1909	58,12	55,4	267,67	1824,97	46,95	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И. Золотых

подпись      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	150	4,91	7,13	20,11	165,09	1,56	
	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								
	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
	Азу из говядины	80	12,95	14,64	5,63	200,33	1,18	370
	Пюре картофельное с морковью	150	2,92	4,51	12,97	122,88	4,5	340
	Компот из свеж. яблок с вит. С	200	0,16	0,16	15,9	66,68	4	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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
	Макароны отварные (с маслом)	130	4,79	3,8	29,62	159,55	0	335
	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	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 8 день.		1909	59,89	63,01	242,4	1794,2	48,49	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И.Золотых  
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	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	200	4,35	3,75	14,21	109,04	1,95	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	50	0,66	2,59	3,89	41,95	4,75	11
	Суп картофельный	180	1,77	2,55	14,42	88,06	8,65	83
	голубцы ленивые	200	19,18	16,78	28,36	342,36	55,62	298
	соус сметанно- томатный	20	0,4	2,36	1,65	29,69	0,92	355
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,05	0	15,74	63,53	0,81	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	70	14,02	5,74	2,24	115,61	0,25	343
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,94	19,18	133,98	20,79	431
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за 9 день.		1869	72,87	62,62	236,47	1809,29	109,82	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



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	200	4,35	3,75	14,21	109,04	1,95	395
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,28	3,1	13,54	111,53	5,62	159
	Жаркое по-домашнему с мясом(говядина)	200	13,88	10,12	0	225,34	0	276
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	18,98	81,51	0,8	394
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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								
	Запеканка из творога с морковью	200	22,48	20,05	30,95	403,33	1,42	252
	соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	4,65	38,29	0,26	351
	кисель из повидла с вит.С	180	0,07	0	18,81	73,41	0,09	383
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за 10 день.		1841	72,77	60,69	218	1801,7	19,31	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий



М.И. Золотых  
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		657,5	626,23	2456,23	18292,13	700,32	
Среднее значение за период		65,75	62,62	245,62	1829,21	70,03	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,54	31,15	54,31			