

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №204»
(МБДОУ «Детский сад №204»)

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании управляющего совета

Протокол № 09

От «18» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №204»

Г.В. Калмыкова

«01» сентября 2024 г.

Приказ № 55-ОСН



Дело № 06-03

Основное организованное меню,

обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктами питания

для детей с 3-х до 7-ми лет, посещающих МБДОУ «Детский сад №204»

с 12-ти часовым пребыванием.

**В питании используются йодированные продукты
(соль)**

Начато 01.10.2024

Окончено _____

Хранить 1 год

П.2057

ПР.1030

Барнаул 2024

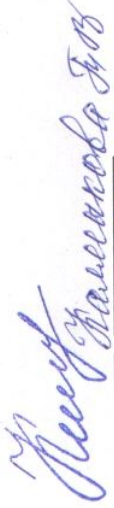
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Ирина Владимировна Яковлева
подпись _____
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	7,666	7,857	26,228	252,25	0	199
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Чай с сахаром	200	0,074	0,036	10,05	38,386	0,07	411
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	0	537
Итого за завтрак		512	9,757	13,942	48,341	396,656	0,07	
Обед								
	Огурцы консервированные(без уксуса)	50	0,3	1,498	0,55	16,985	2,5	13
	Щи из свежей капусты	180	1,015	3,74	6,391	54,17	12,755	110105
	Гуляш из отварного мяса	80	11,777	12,774	0	148,771	0	293
	Гарнир гречневый	130	4,264	3,857	40,659	207,832	0	330
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	10,714	43,848	3,6	390
Итого за обед		670	20,651	22,464	82,564	584,856	18,855	
Полдник								
	Печенье	40	1,756	3,92	30,4	162,4	0	
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Плоды свежие (бананы)	180	2,34	0	37,8	172,8	18	386
Итого за полдник		420	9,496	8,92	89,8	493,2	19,8	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Капуста тушеная	200	3,104	6,54	19,146	137,475	32,384	143
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	7,327	63,445	50,4	417
Итого за ужин		470	11,946	11,842	51,002	376,971	82,784	
Итого за 1 день.		2072	51,85	57,168	271,708	1851,682	121,509	

УТВЕРЖДАЮ

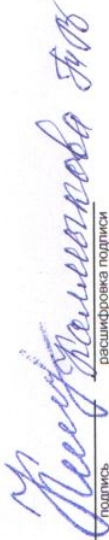
Руководитель учреждения


подпись _____
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								
	Каша манная молочная с маслом	180	6,878	6,865	21,644	225,741	0	199
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Сыр (порциями)	15	0,345	4,095	0	54,15	0,105	7
	Какао с молоком	180	4,509	2,97	10,894	137,97	0	416
Итого за завтрак		407	13,749	19,98	44,601	523,881	0,105	
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	1,019	0,702	25,371	2,35	427
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,099	4,318	16,208	103,179	4,261	87
	Суфле из субпродуктов	70	2,031	3,938	3,674	67,228	0	07018
	Пюре картофельное	130	2,305	2,967	12,544	93,651	4,586	339
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Кисель из повидла	180	0,093	0	25,069	98,487	0,108	401
Итого за обед		660	12,248	12,693	82,446	501,166	11,305	
Полдник								
	Булочка домашняя	40	2,869	3,31	24,663	145,511	0	452
	Чай с вареньем	200	0,101	0,025	9,138	35,852	5,025	411
	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	386
Итого за полдник		420	3,69	4,055	51,44	265,963	23,025	
Ужин								
	Котлеты рыбные с капустой и морковью, запеченные	70	5,448	3,669	3,722	70,358	4,741	262
	Пюре из гороха с маслом	130	10,912	3,488	21,43	170,51	0	206
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Сок фруктовый 200	200	0,8	0,2	20,2	92	4	537
Итого за ужин		450	20,31	7,807	69,602	446,118	8,741	
Итого за 2 день.		1937	49,996	44,535	248,089	1737,129	43,176	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения


подпись
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								
	Пудинг из творога(запеченный) со стуженным молоком	160	14,517	24,373	34,604	230,11	0,038	249
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	4,322	2,7	8,069	124,03	0	414
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	0	537
Итого за завтрак		472	20,857	33,123	54,736	460,159	0,038	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	50	0,95	2,498	2,185	35,11	4,75	10
	Суп картофельный с клецками	180	1,542	2,818	12,248	73,545	4,176	91
	Плов из отварной птицы	190	7,831	4,379	31,022	170,293	1,885	321
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Компот из сушеных фруктов(с вит.С)	180	0,122	0	14,093	65,937	0,189	394
Итого за обед		650	13,595	10,144	83,798	458,135	11	
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	30,5	183	0	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	420
Итого за полдник		250	12,95	8,75	37,5	319	1,2	
Ужин								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с рыбой)	40	3,667	2,557	14,969	97,268	0,289	437
	Рагу из овощей	200	3,2	8,952	22,102	157,473	15,568	148
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Чай с лимоном	200	0,097	0,023	7,449	29,879	2,48	412
Итого за ужин		465	8,14	11,706	56,77	338,121	18,336	
Итого за 3 день.		1837	55,541	63,723	232,804	1575,415	30,574	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения


подпись _____
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								
	Каша кукурузная молочная	180	6,432	6,916	18,218	226,196	0	271
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Чай с молоком	180	5,545	3,462	10,152	158,018	0,024	413
Итого за завтрак		392	13,994	16,428	40,433	490,234	0,024	
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,38	0	2,184	11,88	1,175	427
	Рассольник ленинградский на м/б	180	1,806	4,399	14,778	84,72	5,5	82
	Биточки рубленые	80	7,695	9,349	18,235	151,021	0	299
	Макаронные изделия отварные	130	3,148	4,259	32,458	163,641	0	218
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	10,714	43,848	3,6	390
Итого за обед		670	16,324	18,601	102,619	568,359	10,275	
Полдник								
	Бутерброды с повидлом	45	1,84	4,3	22,045	129,05	0,075	2
	Чай полусладкий	200	0,074	0,036	6,058	23,426	0,07	411
Итого за полдник		245	1,914	4,336	28,103	152,476	0,145	
Ужин								
	Суфле из моркови с творогом и стученым молоком	200	10,334	15,591	25,456	241,198	3,541	173
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Сок фруктовый200	200	0,8	0,2	20,2	92	4	537
Итого за ужин		450	14,284	16,241	69,906	446,448	7,541	
Итого за 4 день.		1757	46,516	55,605	241,06	1657,517	17,985	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Евгений Владимирович
подпись

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								
	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,909	7,315	26,936	246,354	0	199
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Какао с молоком	180	4,509	2,97	10,894	137,97	0	416
Итого за завтрак		392	12,435	16,335	49,893	490,344	0	
Обед								
	Рыба соленая(порциями)	50	8,7	8,55	0	112	0	8
	Свекольник со сметаной на м/б	180	1,94	5,195	6,182	69,895	7,331	136
	Жаркое по-домашнему	200	12,294	12,884	0	185,856	0	292
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Кисель из сока натурального	180	0,006	0	25,4	100,503	0	400
Итого за обед		660	26,09	27,078	55,832	581,504	7,331	
Полдник								
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,977	0,693	30,24	150,57	0	123
	Молоко кипяченое	200	8	5	6	196	0	419
	Плоды свежие (бананы)	180	2,34	0	37,8	172,8	18	386
Итого за полдник		420	15,317	5,693	74,04	519,37	18	
Ужин								
	Каша геркулесовая молочная с творогом	200	11,065	13,072	25,968	297,446	0	199
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Чай с сахаром	200	0,074	0,036	10,05	38,386	0,07	411
Итого за ужин		450	14,288	13,558	60,268	449,082	0,07	
Итого за 5 день.		1922	68,13	62,664	240,033	2040,3	25,401	

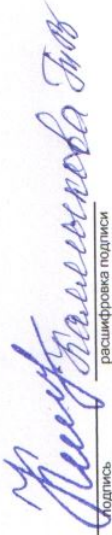
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Татьяна Александровна Жар
подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	180	6,504	7,475	25,96	270,852	0	199
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Чай с сахаром	200	0,074	0,036	10,05	38,386	0,07	411
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	0	537
Итого за завтрак		512	8,595	13,561	48,073	415,258	0,07	
Обед								
	Огурцы консервированные(без уксуса)	50	0,3	1,498	0,55	16,985	2,5	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,68	3,022	12,773	78,184	8,178	40
	Шницели рубленные	70	6,48	8,828	9,902	126,234	0	299
	Каша пшеничная вязкая	130	2,279	4,696	24,815	137,239	0	331
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,662	0,144	10,21	107,856	0	531
Итого за обед		660	15,552	18,639	82,5	579,748	10,678	
Полдник								
	Булочка дорожная	75	3,547	3,397	39,178	201,447	0	453
	Молоко кипяченое	200	8	5	6	196	0	419
	Плоды свежие (бананы)	180	2,34	0	37,8	172,8	18	386
Итого за полдник		455	13,887	8,397	82,978	570,247	18	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Картофель в молоке	200	4,477	5,317	19,394	168,232	21	337
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	7,327	63,445	50,4	417
Итого за ужин		470	13,319	10,619	51,251	407,727	71,4	
Итого за 6 день.		2097	51,353	51,216	264,801	1972,98	100,148	

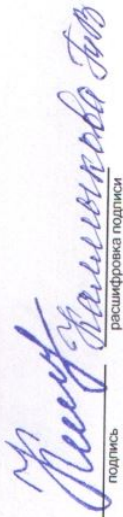
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись _____
расшифровка подписи _____
Зелезова Галина Ивановна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	6,504	8,118	27,573	274,297	0	199
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Какао с молоком	180	4,509	2,97	10,894	137,97	0	416
Итого за завтрак		392	13,03	17,138	50,529	518,287	0	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	50	0,95	2,498	2,185	35,11	4,75	10
	Борщ с картофелем	180	1,377	4,58	5,683	64,633	7,25	64
	Тефтели рыбные тушеные	80	11,423	6,395	9,577	157,368	0,12	277
	Пюре картофельное	130	2,305	2,967	12,544	93,651	4,586	339
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Кисель из протертых ягод с сахаром	180	0,186	0,072	17,732	74,763	36	401
Итого за обед		670	19,391	16,962	71,97	538,776	52,707	
Полдник								
	Булочка домашняя	40	2,869	3,31	24,663	145,511	0	452
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Плоды свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	386
Итого за полдник		420	8,989	9,03	63,903	388,111	19,8	
Ужин								
	Икра кабачковая	50	0	0	0	0	0	57
	Макаронные отварные с сыром	200	4,653	8,553	43,488	265,407	0,14	220
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Чай с лимоном	200	0,097	0,023	7,449	29,879	2,48	412
Итого за ужин		500	7,9	9,026	75,188	408,536	2,62	
Итого за 7 день.		1982	49,311	52,156	261,59	1853,709	75,127	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

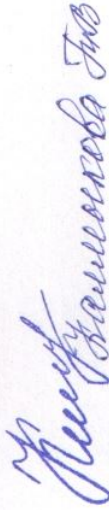

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	14,676	24,856	30,941	216,401	0,047	251
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	4,322	2,7	8,069	124,03	0	414
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	0	537
Итого за завтрак		472	21,016	33,606	51,074	446,45	0,047	
Обед								
	Суп картофельный(с мясом птицы)	180	1,994	4,474	14,818	93,615	8,748	83
	Фрикадельки из птицы	80	6,87	1,665	6,579	80,552	0,531	325
	Рис отварной с овощами	130	2,502	2,976	20,417	124,872	1,95	334
	Гренки из ржаного хлеба	20	1,48	0,22	15,435	67,41	0	123
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Компот лимонный	180	0,108	0,012	19,522	75,888	4,8	242
Итого за обед		615	14,929	9,623	88,77	502,087	16,029	
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	30,5	183	0	
	Молоко кипяченое	200	8	5	6	196	0	419
Итого за полдник		250	10,95	7,35	36,5	379	0	
Ужин								
	Каша кукурузная молочная 200	200	7,147	7,684	20,242	251,328	0	271
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
Итого за ужин		450	15,697	13,134	66,092	522,578	1,8	
Итого за 8 день.		1787	62,592	63,713	242,436	1850,115	17,875	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения


подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес с маслом на с/м	180	7,35	9,956	21,689	219,487	0	272
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Сыр (порциями)	15	0,345	4,095	0	54,15	0,105	7
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Чай с молоком	180	5,545	3,462	10,152	158,018	0,024	413
Итого за завтрак		407	15,257	23,564	43,904	537,675	0,129	
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	1,019	0,702	25,371	2,35	427
	Рассольник домашний	180	1,818	4,83	10,801	80,54	4,037	80
	Говядина, тушенная с капустой (белокачанной)	200	9,442	13,61	10,671	161,098	17,304	371
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,254	0,101	20,617	103,626	28,8	399
Итого за обед		660	15,234	20,009	67,041	483,885	52,491	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	40	1,865	1,382	25,582	120,695	0,017	441
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	420
Итого за полдник		240	11,865	7,782	32,582	256,695	1,217	
Ужин								
	Морковь с гречей в молочном соусе	200	4,487	4,123	25,461	165,917	3,96	401
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Напиток из варенья	200	0	0	11,086	37,318	0	1012
Итого за ужин		450	7,637	4,573	60,797	316,484	3,96	
Итого за 9 день.		1757	49,994	55,928	204,324	1594,74	57,797	

УТВЕРЖДАЮ

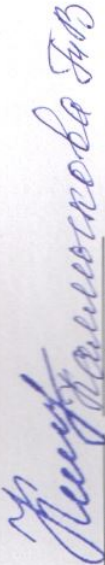
Руководитель учреждения

Александр Александрович
 подпись _____
 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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,914	5,709	17,293	226,008	0	100
	Масло(порциями)	7	0,042	5,775	0,063	46,27	0	6
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Какао с молоком	180	4,509	2,97	10,894	137,97	0	416
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	0	537
Итого за завтрак		512	14,44	14,729	40,25	469,998	0	
Обед								
	Огурцы консервированные(без уксуса)	50	0,3	1,498	0,55	16,985	2,5	13
	Суп картофельный с крупой (пшено на м/б)	180	1,848	4,819	16,369	90,366	6,021	86
	Биточки сборные	80	7,944	5,929	6,879	92,208	1,466	178
	Пюре из свеклы	130	2,373	1,057	2,948	64,689	8,944	343
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	10,714	43,848	3,6	390
Итого за обед		670	15,759	13,897	61,71	421,345	22,531	
Полдник								
	Печенье	40	1,756	3,92	30,4	162,4	0	
	Молоко кипяченое	200	8	5	6	196	0	419
	Плоды свежие (бананы)	180	2,34	0	37,8	172,8	18	386
Итого за полдник		420	12,096	8,92	74,2	531,2	18	
Ужин								
	Каша ячневая молочная с маслом и творогом	200	7,865	8,376	23,361	246,319	0	271
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,275	12	59,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,25	53,5	0	115
	Чай с сахаром	200	0,074	0,036	10,05	38,386	0,07	411
Итого за ужин		450	11,088	8,861	57,661	397,955	0,07	
Итого за 10 день.		2052	53,383	46,407	233,821	1820,498	40,601	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения


подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	538,666	553,115	2440,667	17954,085	530,192	
Среднее значение за период	53,867	55,312	244,067	1795,408	53,019	
Содержание Б, Ж, У в меню в % от кал-ти	12,75	29,46	57,78			