



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»
М.А. Яськова
28.09.2023г

**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №92» общеразвивающего вида
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль.

Г. Барнаул

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Яськова
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								
	бутерброд с маслом	50	2,9	4,831	18,531	129,438	0	1
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,81	3,709	17,179	117,188	0	313
	чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Дблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за завтрак		500	7,15	8,95	55,498	333,807	10,02	
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Борщ со сметаной	200	4,605	7,55	11,07	131,728	23,243	56
	Азу	80	12,944	14,643	5,63	200,31	1,18	370
	кисель из повидла с вит.С	200	0,082	0	22,894	89,552	0,1	383
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	картофельное пюре	110	2,39	3,58	16,172	106,777	19,024	321
Итого за обед		680	24,981	28,108	87,623	697,233	46,398	
Полдник								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
Итого за полдник		230	7,81	6,85	56,94	325,2	1,62	
Ужин								
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	213
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	овощное рагу	200	2,815	8,11	16,471	151,355	36,839	137
	напиток из шиповника	200	0,204	0,084	12,878	56,94	60	398
Итого за ужин		485	11,679	14,364	41,389	347,695	96,839	
Итого за 1 день.		1895	51,62	58,272	241,45	1703,935	154,876	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Яськова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	56	5,216	7,989	19,769	172,606	0,064	3
	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,304	8,246	26,348	202,498	1,93	261
	кофейный напиток с молоком	200	3,481	3	17,764	112,79	1,56	395
Итого за завтрак		456	14,001	19,234	63,882	487,894	3,554	
Обед								
	суп гороховый	220	7,556	6,861	17,514	162,365	10,623	81
	Котлета из говядины	80	11,602	11,762	7,772	180,693	0,243	299
	Капуста белокачанная тушеная	150	2,723	4,906	8,819	80,962	41,078	336
	компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,06	0	18,486	74,58	0,9	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за обед	Салат витаминный	100	1,138	10,136	10,624	138,154	15,336	5
Полдник		810	27,639	34,145	92,735	777,755	68,179	
	Кефир	180	0	0	0	0	0	401
	растягай с яблоком	80	4,8	2,433	41,332	207,459	3,373	453/506
Итого за полдник		260	4,8	2,433	41,332	207,459	3,373	
Ужин								
	запеканка из творога	180	31,406	15,552	21,36	357,672	0,828	237
	соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за ужин		445	35,301	17,541	63,735	552,074	5,023	
Итого за 2 день.		1971	81,741	73,353	261,683	2025,182	80,13	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

М.А.Ясыкова
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								
	каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,483	7,182	20,695	170,154	1,56	168
	какао с молоком	200	4,084	3,389	19,4	125,622	1,589	397
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	213
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
Итого за завтрак		510	20,478	16,801	69,965	515,276	3,149	
Обед								
	сул-лапша	200	4,116	4,682	15,841	120,25	7,81	82
	плов с курицей	200	20,677	22,567	35,28	427,238	6,156	304
	компот из изюма с вит.С	200	0,368	0,08	22,504	92,84	0	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,895	1,557	1,875	25,032	3,3	10
Итого за обед		690	30,615	29,365	105,02	806,36	17,267	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Булочка домашняя	70	5,222	9,229	43,518	278,213	0	452
Итого за полдник		350	10,842	15,389	61,778	433,213	12,34	
Ужин								
	чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Тфтели из печени с рисом	160	8,89	9,126	15,337	188,158	7,614	301
	Макаронны отварные(гарнир)	150	5,66	0,669	35,162	157,93	0	218
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,425	0	54,6	0,105	7
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
Итого за ужин		560	20,379	14,65	72,177	501,77	7,739	
Итого за 3 день.		2110	82,314	76,205	308,94	2256,619	40,495	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Ясыкова
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	56	5,216	7,989	19,769	172,606	0,064	3
	каша кукурузная молочная с маслом	200	6,058	8,34	27,466	210,2	1,95	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,481	3	17,764	112,79	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Итого за завтрак		556	15,155	19,729	74,799	542,596	13,574
Обед	Суфле из рыбы	85	1,937	7,188	3,466	72,888	0,089	268
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	376
	компот из изюма с вит.С	200	0,368	0,08	22,504	92,84	0	21
	Салат из белокочанной капусты	60	0,845	3,046	5,41	52,968	19,47	63)
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,324	5,779	11,786	109,097	9,586	332
	Рис отварной (гарнир)	150	3,802	5,429	39,715	222,939	0	348
	Соус томатный	20	0,265	0,664	1,532	13,397	1,45	
Итого за обед		775	15,102	22,666	113,933	705,129	30,595	
Полдник	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	пирожок с печенью	70	7,785	3,534	22,619	153,825	8,859	
	Итого за полдник	250	12,645	8,034	42,059	296,025	10,479	
Ужин	Вареники ленивые	200	28,247	18,133	22,066	365,45	0,381	230
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	393
	чай с лимоном	200	0,137	0,025	11,336	47,447	3,144	
Итого за ужин		435	30,694	18,577	45,092	473,797	3,525	
Итого за 4 день.		2016	73,596	69,006	275,883	2017,546	58,174	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Ясыкова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 5									
Завтрак	бутерброд с маслом	50	2,9	4,831	18,531	129,438	0	1	
	кофейный напиток с молоком	200	3,481	3	17,764	112,79	1,56	395	
	Каша пшеничная молочная жидкая	100	3,905	4,724	17,96	141,408	0,728	273	
Итого за завтрак		350	10,286	12,556	54,255	383,636	2,288		
Обед									
	салат из репчатого лука	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11	
	свекольный со сметаной	200	5,615	8,118	11,811	143,397	14,695	83	
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,704	8,609	4,07	142,076	5,613	403	
	картофельное пюре	110	2,39	3,58	16,172	106,777	19,024	321	
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	383	
	кисель из повидла с вит.С	200	0,082	0	22,894	89,552	0,1		
	Итого за обед		670	24,75	22,642	86,804	650,668	42,282	
	Полдник								
		Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
Сок фруктовый		200	1	0,2	26	100	4	399	
Итого за полдник									
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368	
		370	6,65	7,46	87,88	438,9	14		
Ужин									
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	213	
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0		
	Котлеты капустные	150	7,101	7,274	23,606	193,719	41,989	155	
	Чай с молоком	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	413	
Итого за ужин		435	19,294	16,458	50,732	435,535	43,576		
Итого за 5 день.		1825	60,98	59,115	279,671	1908,739	102,146		

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Ясыкова
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	бутерброд с маслом	50	2,9	4,831	18,531	129,438	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,98	0,396	25,737	118,515	0	205
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,501	0,04	16,378	71,86	0,2	396
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за завтрак		500	9,781	5,668	70,446	366,812	10,2	
Обед								
	салат из моркови	60	0,749	3,654	3,974	52,524	2,88	41
	Суп "Московский" со сметаной	200	4,539	4,801	18,98	126,888	6,799	80
	Биточки мясные	80	11,566	11,733	7,711	180,067	0,225	289
	компот из изюма с вит.С	200	0,368	0,08	22,504	92,84	0	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	355
	соус сметанно- томатный	50	0,995	5,904	4,119	74,23	2,3	434
	Картофельное пюре	100	2,101	4,404	10,901	92,006	3,399	
Итого за обед		750	24,878	31,056	97,71	759,555	15,604	
Полдник								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
Итого за полдник		230	6,26	6,15	58,09	319,2	1,62	
Ужин								
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	Зразы рыбные с яйцом	80	9,498	3,869	5,413	90,981	0,329	281
	Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,369	116,399	0	422
Итого за ужин		415	22,548	5,449	62,473	368,28	4,329	
Итого за 6 день.		1895	63,467	48,322	288,719	1813,847	31,753	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Дьякова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	56	5,216	7,989	19,769	172,606	0,064	3
	Каша манная вязкая молочная с маслом	250	7,496	8,426	27,789	217,596	2,453	168
	кофейный напиток с молоком	200	3,481	3	17,764	112,79	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за завтрак		606	16,593	19,814	75,122	549,991	14,077	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	6,863	3,037	13,367	106,299	5,616	87
	Г овядина, тушенная с капустой (белокачанной)	200	15,814	18,018	7,529	267,386	19,341	371
	компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,06	0	18,486	74,58	0,9	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Салат из репчатого лука	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
Итого за обед		690	27,696	23,39	71,239	617,133	28,707	
Полдник								
	пирожок с морковью	70	3,68	2,534	23,113	130,502	1,522	
	Кефир	180	0	0	0	0	0	401
Итого за полдник		250	3,68	2,534	23,113	130,502	1,522	
Ужин								
	соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	Сырники из творога запеченные	100	15,986	12,313	20,689	256,7	0,266	327
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		405	24,961	18,902	63,343	513,902	4,461	
Итого за 7 день.		1951	72,929	64,641	232,818	1811,529	48,767	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Яськова
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	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,216	7,989	19,769	172,606	0,064	3
	Каша полтавская молочная с маслом	200	3,863	6,556	10,784	117,92	1,733	168
	Какао с молоком	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
Итого за завтрак		436	12,864	18,437	45,568	402,006	3,233	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	60	1,511	2,15	4,25	41,271	1,447	85
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,077	84,636	90	417
	Икра кабачковая	60	0,609	2,916	3,228	41,786	6,835	54
	Жаркое по-домашнему	200	13,826	10,761	0	229,806	0	276
Итого за обед		560	21,118	16,559	54,076	538,499	98,282	
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	70	4,447	4,842	22,304	151,065	14,9	
	чай с лимоном	200	0,137	0,025	11,336	47,447	3,144	393
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за полдник		370	4,983	5,267	43,439	245,512	28,044	
Ужин								
	запеканка морковная	200	5,941	3,094	32,294	183,548	9,93	153
	соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	227
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
Итого за ужин		485	19,136	15,243	57,409	448,75	12,465	
Итого за 8 день.		1851	58,101	55,506	200,491	1634,767	142,024	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Какао с молчком сгущенным	200	3,704	3,1	24,5	147,005	0,38	510
	бутерброд с повидлом	65	3,068	0,312	36,088	156,65	0,13	2
	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,674	8,56	26,243	204,612	1,93	168
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за завтрак		565	12,846	12,372	96,632	555,267	12,44	
Обед								
	салат из свежкы	60	0,855	3,653	5,016	56,304	5,7	33
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	3,52	7,619	9,742	118,831	16,272	73
	соус сметанно- томатный	50	0,995	5,904	4,119	74,23	2,3	355
	хлеб пшеничный(40-50г)	60	4,56	0,48	29,52	141	0	394
	Компот из изюма	180	0,414	0,09	21,724	90,081	0	298
	голубцы ленивые	200	19,184	16,784	28,356	342,362	55,625	330
	Гарнир гречневый	150	8,858	6,162	40,021	249,522	0	
Итого за обед		900	38,386	40,693	138,498	1072,331	79,897	
Полдник								
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	609
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за полдник		270	6,25	7,06	78,08	391,9	4	
Ужин :								
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	Макаронник с печенью	100	10,667	4,53	23,367	181,539	3,976	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
Итого за ужин		315	18,197	10,71	43,517	350,439	6,316	
Итого за 10 день.		2050	75,679	70,834	356,726	2369,937	102,654	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Дяськова
республиканская подписка

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	684,282	630,056	2741,037	19482,551	809,784	
Среднее значение за период	68,428	63,006	274,104	1948,255	80,978	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,13	29,27	56,6			