

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»  
М.А. Яськова  
28.03.2024г



**Основное организованное меню,  
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктами 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	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	бутерброд с маслом ( 25г, 35г.)	35	2,03	3,382	12,972	90,606	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (150г., 150 г.)	150	8,63	4,951	39,026	233,957	0	330
	Фрукты свежие (95г. 100 г.)	100	0	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (180 г., 200 г)	200	1,501	0,04	16,378	71,86	0,2	396
Итого за завтрак		485	12,161	8,373	68,376	396,423	0,2	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	Борщ со сметаной (160 г., 180 г.)	180	4,433	6,853	12,31	129,642	23,799	56
	Азу (50г. 70г.)	70	11,326	12,812	4,926	175,271	1,032	370
	картофельное пюре (90 г., 110)	110	2,39	3,58	16,172	106,777	19,024	321
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	180	0,074	0	20,605	80,597	0,09	383
	Хлеб пшеничный (30г , 40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		630	21,928	26,657	77,588	632,732	48,696	
Полдник								
	кисломолочный продукт ( 170г., 200 г.)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Пряник (30г. 50г.)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
Итого за полдник		250	8,35	7,35	59,1	341	1,8	
Ужин								
	овощное рагу (160г., 170 г.,)	170	2,393	6,893	14	128,652	31,313	137
	Чай с молоком (180 г., 200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	413
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Итого за ужин		450	13,646	14,987	42,726	363,467	32,9	
Итого за 1 день.		1815	56,086	57,367	247,79	1733,622	83,595	













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 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром (35 г., 40 г.)	40	3,726	5,706	14,121	123,29	0,046	3
	каша кукурузная молочная смаслом (160 г., 200 г.)	200	6,058	8,34	27,466	210,2	1,95	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	180	2,885	2,43	14,31	71,098	1,17	513
	Фрукты свежие (95г., 100 г.)	100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		520	12,669	16,476	55,897	404,588	3,166	
Обед								
	Суфле из рыбы (60 г., 80 г.)	80	9,059	11,316	3,317	130,89	0,269	284
	Макаронные отварные(гарнир) (110 г., 130 г.)	130	4,905	0,58	30,474	136,873	0	218
	Хлеб пшеничный (30г., 40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,224	5,863	8,57	97,239	16,399	73
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	50	0,712	3,044	4,18	46,92	4,75	33
Итого за обед		680	21,552	21,375	86,741	593,217	84,418	
Полдник								
	пирожок с печенью (60 г., 70 г.)	70	7,785	3,534	22,619	153,825	8,859	
	кисломолочный продукт (170г., 200 г.)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
Итого за полдник		270	13,185	8,534	44,219	311,825	10,659	
Ужин								
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г., 30 г.)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Вареники ленивые (160 г., 180 г.)	180	25,423	16,319	19,86	328,905	0,343	230
	Сок (170 г., 200 г.)	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за ужин		450	33,483	21,479	56,16	543,905	4,343	
Итого за 4 день.		1920	80,889	67,864	243,016	1853,535	102,586	





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	У			
День 5									
Завтрак									
	бутерброд с маслом ( 30г, 35г.)	35	2,03	3,382	12,972	90,606	0	1	
	Каша пшеничная молочная жидкая (160 г., 200 г.)	200	7,809	9,449	35,92	282,816	1,456	273	
	Кофейный напиток с молоком (160 г. 200 г.)	200	2,903	3,2	14,089	97,533	1,3	414	
Итого за завтрак		435	12,742	16,031	62,981	470,956	2,756		
Обед									
	свекольник со сметаной (150 г., 180 г.)	180	5,053	7,306	10,63	129,057	13,226	83	
	Печень говяжья по-строгановски (60 г., 70 г.)	70	11,704	8,609	4,07	142,076	5,613	403	
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11	
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	180	0,074	0	20,605	80,597	0,09	383	
	Хлеб пшеничный (30г, 40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0		
	Картофельное пюре (110г.130г)	130	2,731	5,725	14,171	119,608	4,419	434	
Итого за обед		650	23,267	25,052	73,05	611,782	28,097		
Полдник									
	Печенье (30 г., 50 г.)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0		
	Чай с молоком (180 г., 200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	413	
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	100	0	0	0	0	0		
Итого за полдник		350	7,283	7,914	52,285	310,916	1,587		
Ужин									
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227	
	Сок (170 г., 170 г.)	170	0,85	0,17	22,1	85	3,4	399	
	бутерброд с повидлом (35 г., 45 г.)	45	2,124	0,216	24,984	108,45	0,09	2	
	котлета свекольная с повидлом (160 г., 200 г.,)	200	5,714	3,444	45,269	232,244	19	142	
Итого за ужин		455	13,768	8,43	92,633	488,494	22,49		
Итого за 5 день.		1890	57,061	57,427	280,95	1882,148	54,93		





УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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								
	бутерброд с маслом ( 30г, 40г.)	40	2,32	3,865	14,825	103,55	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом (160 г., 180 г.)	180	5,976	0,476	30,884	142,218	0	205
	Кофейный напиток с молоком стуженным (160 г., 200 г)	200	1,501	0,04	16,378	71,86	0,2	396
	Фрукты свежие (95г. 100 г.)	100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		520	9,797	4,381	62,087	317,628	0,2	
Обед								
	салат из моркови (30 г., 50 г.)	50	0,624	3,045	3,312	43,77	2,4	41
	Борщ с капустой и картофелем (150 г., 180 г.)	180	2,992	5,201	10,607	98,187	8,627	63
	Биточки мясные (60 г., 80 г.)	80	11,566	11,733	7,711	180,067	0,225	289
	Хлеб пшеничный (30 г и 35г)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0	
	Гарнир гречневый (110 г. 130 г.)	130	7,677	5,341	34,685	216,253	0	330
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	180	0,074	0	20,605	80,597	0,09	383
Итого за обед		665	26,353	25,68	99,06	724,623	11,343	
Полдник								
	кисломолочный продукт ( 170г., 200 г.)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Вафли (30 г., 50 г.)	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
Итого за полдник		250	6,8	6,65	60,25	335	1,8	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Яйцо (50 г., 50 г.)	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	227
	Сок (170 г., 170 г.)	170	0,85	0,17	22,1	85	3,4	399
	Винегрет овощной (150 г., 190 г.)	190	3,752	7,033	19,105	152,236	31,099	
Итого за ужин		450	13,592	13,433	54,915	385,336	34,499	
Итого за 6 день.		1885	56,541	50,144	276,312	1762,586	47,842	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Яськова

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 (30 г.35г.)	35	3,26	4,993	12,356	107,879	0,04	3
	Каша манная вязкая молочная с маслом (150 г., 200 г.)	200	5,996	6,741	22,231	174,077	1,963	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	180	2,885	2,43	14,31	71,098	1,17	513
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		515	12,141	14,164	48,897	353,053	3,173	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	Суп с рыбными консервами (150 г., 180 г.)	180	6,177	2,733	12,031	95,669	5,054	87
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г)	180	0,054	0	16,637	67,122	0,81	376
	Хлеб пшеничный (30г ,40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Говядина, тушенная с капустой (белокочанной) (160 г.,200 г.)	200	15,814	18,018	7,529	267,386	19,341	371
Итого за обед		650	25,749	24,163	59,772	570,623	29,955	
Полдник								
	пирожок с морковью (50 г.,70 г.)	70	3,68	2,534	23,113	130,502	1,522	
	кисломолочный продукт (170г.,200 г.)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
Итого за полдник		270	9,08	7,534	44,713	288,502	3,322	
Ужин								
	соус молочный сладкий (30 г., 50 г.)	50	0,975	2,281	7,808	55,838	0,325	351
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Сырники из творога запеченные (160 г.180 г.)	180	21,98	16,733	24,982	336,06	0,342	231
	Сок (180 г.,180 г.)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
Итого за ужин		450	26,494	19,674	69,549	551,498	4,267	
Итого за 7 день.		1885	73,465	65,535	222,932	1763,676	40,717	





**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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 сыром (35 г.,45 г.)	45	10,44	13,275	0	163,8	0,315	
	Каша полтавская молочная с маслом (150 г.,200 г.)	200	3,863	6,556	10,784	117,92	1,733	168
	Какао с молоком(160 г.,200 г.)	200	4,205	4,325	16,683	123,867	1,595	416
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		545	18,509	24,156	27,467	405,587	3,643	
Обед								
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	Хлеб пшеничный (30г ,40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	суп-лапша (180 г., 200 г.)	200	4,116	4,682	15,841	120,25	7,81	82
	плов с курицей (140 г.,160 г.)	160	16,542	18,053	28,224	341,79	4,925	304
	Огурец соленый (30 г. 50 г.)	50	0,716	0,386	5,833	30,301	0,542	146
Итого за обед		630	25,025	23,693	90,098	673,637	76,277	
Полдник								
	Чай с лимоном (150 г., 180 г.)	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
	кулебяка с капустой и яйцом (50 г,70 г.)	70	4,447	4,842	22,304	151,065	14,9	
Итого за полдник		250	4,532	4,859	30,823	186,347	16,348	
Ужин								
	молоко кипяченое (180г . 200 г.)	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	рыба запеченная с овощами (190 г.,210 г.)	210	17,895	8,665	6,24	175,822	5,906	253
Итого за ужин		450	26,335	14,145	29,2	353,422	8,506	
Итого за 8 день.		1875	74,401	66,853	177,587	1618,993	104,774	



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 9								
Завтрак								
	бутерброд с сыром (30 г.,35 г.)	35	8,12	10,325	0	127,4	0,245	
	Чай с молоком (160 г.,200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	394
	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,674	8,56	26,243	204,612	1,93	168
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		535	17,328	21,898	41,329	434,428	3,762	
Обед								
	салат из моркови (30 г.,50 г.)	50	0,624	3,045	3,312	43,77	2,4	41
	Рассольник ленинградский со сметаной (150 г,180 г.),	180	5,305	7,013	18,879	149,194	5,968	76
	Котлеты или биточки рыбные (60 г.,80 г.)	80	11,051	1,802	7,667	92,185	0,191	255
	Компот из яблок(150 г.,180 г.)	180	0,144	0,144	21,492	88,74	3,6	390
	Хлеб пшеничный (30г.,40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Картофельное пюре (110г.130г)	130	2,731	5,725	14,171	119,608	4,419	434
	соус сметанный (20 г.,30 г.)	30	0,433	1,694	1,868	24,622	0,03	354
Итого за обед		690	23,327	19,742	87,069	612,12	16,608	
Полдник								
	креккель с сахаром (50 г.70 г.)	70	4,307	2,919	26,232	150,259	0	458
	кисломолочный продукт ( 170г.,200 г.)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
Итого за полдник		270	9,707	7,919	47,832	308,259	1,8	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	напиток из шиповника	200	0,204	0,084	12,878	56,94	60	398
	Запеканка картофельная с печенью (150 г.170 г.)	150	11,311	4,092	18,836	169,562	5,213	291
Итого за ужин		430	19,235	9,256	45,354	358,902	65,213	
Итого за 9 день.		1925	69,597	58,816	221,584	1713,709	87,383	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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								
	Какао с молоком(160 г.,200 г.)	200	4,205	4,325	16,683	123,867	1,595	416
	бутерброд с повидлом (35 г.,45 г.)	45	2,124	0,216	24,984	108,45	0,09	2
	Суп молочный с макаронными изделиями (160 г.,200 г.)	200	5,625	5,028	19,92	146,142	0,91	93
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		545	11,955	9,57	61,587	378,458	2,595	
Обед								
	Голубцы ленивые	200	15,522	14,14	10,775	239,512	22,539	315
	компот из изюма с вит.С (150 г. 180 г.)	180	0,331	0,072	20,254	83,556	0	376
	Хлеб пшеничный (30г ,40 г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,163	5,792	12,924	122,39	7,182	95
Итого за обед		650	24,722	23,416	67,527	585,903	34,471	
Полдник								
	Печенье (30 г.,50 г.)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Сок (170 г.,200 г.)	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за полдник		250	4,75	5,1	63,2	308,5	4	
Ужин								
	Тфтели из печени с рисом (160 г.,180 г.)	180	10,001	10,267	17,254	211,677	8,566	301
	молоко кипяченое (180г . 200 г.)	200	5,8	5,	9,6	108	2,6	400
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		460	23,521	20,347	40,494	452,077	11,166	
Итого за 10 день.		1905	64,947	58,433	232,808	1724,939	52,232	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Яськова

расшифровка подписи



	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
	Б	Ж	У			
Прием пищи						
Итого за весь период	690,609	610,522	2372,044	17766,643	650,762	
Среднее значение за период	69,061	61,052	237,204	1776,664	65,076	
Содержание Б, Ж, У в менно за период в % от кал-ти	15,57	30,96	53,47			