



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»
М.А. Яськова
10.01.2025г

**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктами питания
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №92»**

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 (20г, 35г.)	35	2,03	3,382	12,972	90,606	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (100г., 150 г.)	150	8,63	4,951	39,026	233,957	0	330
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (150 г., 200 г)	200	1,501	0,04	16,378	71,86	0,2	396
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		485	14,061	9,273	99,176	539,423	20,2	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	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
	Хлеб пшеничный (20 г, 35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	свекольник со сметаной (150 г., 180 г.)	180	5,053	7,306	10,63	129,057	13,226	83
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
Итого за обед		625	22,707	27,323	73,363	627,095	101,033	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Пряник (30г. 50г.)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
Итого за полдник		230	7,81	6,85	56,94	325,2	1,62	
Ужин								
	овощное рагу (160г., 170 г.)	170	2,393	6,893	14	128,652	31,313	137
	Чай с молоком (170 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.		1790	58,224	58,432	272,205	1855,185	155,752	



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 2								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая (130 г., 150 г.)	150	3,978	6,184	19,761	151,874	1,448	261
	кофейный напиток с молоком (100 г., 150 г)	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	30	2,794	4,28	10,591	92,467	0,034	3
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		430	11,283	13,614	74,475	471,933	22,652	
Обед								
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	50	0,712	3,044	4,18	46,92	4,75	33
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г)	180	0,054	0	16,637	67,122	0,81	376
	Хлеб пшеничный (20 г, 35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Котлета	70	11,015	10,607	11,589	182,162	0,212	299
	Суп с рыбными консервами (150 г., 180 г.)	180	6,177	2,733	12,031	95,669	5,054	87
	Макароны отварные(гарнир) (110 г, 130 г.)	130	4,905	0,58	30,474	136,873	0	218
Итого за обед		645	25,523	17,244	92,13	610,997	10,827	
Полдник								
	растягай со сгущенным молоком (50 г., 70 г)	70	4,161	2,011	37,432	182,324	0,099	453
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
Итого за полдник		250	9,561	6,511	37,432	288,524	1,359	
Ужин								
	соус молочный сладкий (30 г., 40 г.)	40	0,78	1,825	6,246	44,67	0,26	351
	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
	Сок (150 г., 150 г.)	150	0,75	0,15	19,5	75	3	399
	Запеканка морковная с творогом	180	12,471	12,215	17,629	235,257	2,243	154
Итого за ужин		450	21,721	19,27	57,015	487,327	5,503	
Итого за 2 день.		1775	68,088	56,639	261,052	1858,781	40,341	

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								
	каша кукурузная молочная смаслом (130 г., 150 г.)	150	4,544	6,255	20,6	157,65	1,462	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	180	2,885	2,43	14,31	71,098	1,17	513
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
	бутерброд с сыром (20 г., 30 г.)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,21	
Итого за завтрак		460	16,288	18,435	65,71	480,948	22,842	
Обед								
	Хлеб пшеничный (20 г ,35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	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
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	180	0,074	0	20,605	80,597	0,09	383
	Рыба, тушенная с овощами	70	7,339	3,527	1,794	68,576	1,331	247
	Гарнир перловый	110	3,271	3,101	23,364	133,996	0	330
Итого за обед		645	17,28	15,815	75,732	509,578	22,57	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	крендель с сахаром (50 г.70 г.)	70	4,307	2,919	26,232	150,259	0	458
Итого за полдник		250	9,167	7,419	45,672	292,459	1,62	
Ужин								
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г., 45 г.)	45	2,97	0,54	15,03	78,3	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		465	34,473	21,659	61,17	570,005	4,343	
Итого за 4 день.		1820	77,209	63,329	248,284	1852,99	51,375	



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 5								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (25г, 30г.)	30	1,74	2,899	11,119	77,662	0	1
	Каша пшенная молочная жидкая (160 г., 200 г.)	150	5,857	7,087	26,94	212,112	1,092	273
	Кофейный напиток с молоком (160 г. 200 г.)	180	2,612	2,88	12,68	87,78	1,17	414
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		460	12,109	13,765	81,539	520,555	22,262	
Обед								
	Печень говяжья по-строгановски (50 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
	Хлеб пшеничный (20 г, 35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Картофельное пюре (90г.110г)	110	2,311	4,844	11,991	101,207	3,739	434
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	Борщ со сметаной (150 г., 180 г.)	180	4,433	6,853	12,31	129,642	23,799	56
Итого за обед		625	22,384	23,93	70,005	588,915	100,9	
Полдник								
	Печенье (30 г., 50 г.)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Чай с молоком (170 г., 200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	413
Итого за полдник		250	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
	котлета свиная с повидлом (160 г., 200 г.,)	200	5,714	3,444	45,269	232,244	19	142
	Хлеб ржаной (30 г., 45 г.)	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
Итого за ужин		455	14,614	8,754	82,679	458,344	22,4	
Итого за 5 день.		1790	56,391	54,363	286,508	1878,73	147,149	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения М.А.Яськова
расшифровка подписис

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.)	180	5,397	6,067	20,008	156,669	1,766	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	180	2,885	2,43	14,31	71,098	1,17	513
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		495	13,442	14,389	77,474	478,646	22,976	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г)	180	0,054	0	16,637	67,122	0,81	376
	Хлеб пшеничный (20 г, 35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Говядина, тушенная с капустой (белокочанной) (150 г., 180 г.)	180	14,232	16,217	6,776	240,648	17,407	371
	суп гороховый (150 г., 180 г.)	180	6,183	5,613	14,329	132,844	8,691	81
Итого за обед		625	23,794	25,202	58,857	569,309	31,658	
Полдник								
	пирожок с морковью (50 г., 70 г.)	70	3,68	2,534	23,113	130,502	1,522	
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
Итого за полдник		250	9,08	7,034	23,113	236,702	2,782	
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	
	Сок (180 г., 180 г.)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
	Запеканка рисовая с творогом	180	10,301	10,062	45,262	314,158	0,12	322
Итого за ужин		450	14,815	13,003	89,83	529,595	4,045	
Итого за 7 день.		1820	61,131	59,628	249,275	1814,252	61,461	



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 9								
Завтрак								
	Чай с молоком (150 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
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	30	2,794	4,28	10,591	92,467	0,034	3
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		530	13,902	16,753	82,719	542,495	23,551	
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
	Хлеб пшеничный (20 г., 35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Картофельное пюре (90г.110г)	110	2,311	4,844	11,991	101,207	3,739	434
	соус сметанный (20 г., 30 г.)	30	0,433	1,694	1,868	24,622	0,03	354
	Компот из свеж. яблок с вит. С	180	0,144	0,144	14,306	60,012	3,6	390
Итого за обед		665	22,527	18,821	75,244	553,24	15,928	
Полдник								
	крекндель с сахаром (50 г.70 г.)	70	4,307	2,919	26,232	150,259	0	458
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
Итого за полдник		250	9,167	7,419	45,672	292,459	1,62	
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
	каша гороховая с маслом	200	19,475	1,92	38,61	232,44	0	422
Итого за ужин		480	27,399	7,084	65,128	421,78	60	
Итого за 9 день.		1925	72,995	50,078	268,763	1809,975	101,099	



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 10								
Завтрак								
	Какао с молоком(150 г., 180г.)	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
	бутерброд с повидлом (30 г., 40 г.)	40	1,888	0,192	22,208	96,4	0,08	2
	Суп молочный с макаронными изделиями (140 г., 180 г.)	180	5,063	4,525	17,928	131,527	0,819	93
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		500	12,635	9,51	85,951	482,407	22,334	
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 (20 г, 35 г)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	Суп "Московский" со сметаной (150 г., 180 г.)	180	4,762	5,477	16,857	127,04	5,956	80
Итого за обед		645	23,941	23,061	69	578,803	33,245	
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								
	молоко кипяченое (150г. 180 г.)	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	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
	Сыр (порциями) (7г., 9г.)	9	2,088	2,655	0	32,76	0,063	7
	Запеканка картофельная с печенью (150 г. 170 г.)	170	12,819	4,637	21,348	192,17	5,908	291
Итого за ужин		439	27,847	16,872	43,628	454,53	8,311	
Итого за 10 день.		1834	69,173	54,544	261,779	1824,24	67,89	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

расшифровка подписи



	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	639,608	566,642	2638,79	18362,149	873,405	
Среднее значение за период	63,961	56,664	263,879	1836,215	87,34	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,05	28	57,95			