

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №266»
от 25.04.2023 № 35-осн
_____ Л. М. Тимофеевой

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд в МАДОУ «Детский сад 266»
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктами питания**

Возрастная категория 3-7 лет

г. Барнаул

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Пр оцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						19,75%	
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10	3	46	125	0,01
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Сыр порционный	10	2	3		36	27
	Чай с сахаром	190			13	51	132
Итого за Завтрак		405	15	13	76	354	
Обед						38,28%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Суп фасолевый с говядиной и сметаной	180	6	1	20	111	93
	Макаронник с печенью	200	34	18	116	371	309
	Компот из ягод	180			14	56	123
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
Итого за Обед		660	45	21	178	686	
Полдник						16,41%	
	Булочка домашняя	50	3	5	24	153	469
	Кисломолочный продукт	180	7	3	11	103	404
	Фрукты	80			8	38	386
Итого за Полдник		310	10	8	43	294	
Ужин						25,56%	
	Рагу из овощей	160	2	10	13	154	148
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
	Какао с молоком йодированным	200	4	4	17	124	416,02
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	15	20	54	458	
Итого за день		1 825	85	62	351	1792	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Пр оцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						23,6%	
	Каша геркулесовая на молоке йодированном со сливочным маслом	160	4	8	10	126	67
	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4	4	16	118	126,01
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Фрукты	100			10	47	386
Итого за Завтрак		475	11	19	53	433	
Обед						35,59%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Суп на курином бульоне с яйцом	180	2	2	15	87	88,02
	Котлеты из птицы с маслом	70	11	15	12	228	322
	Картофель и овощи тушеные	130	3	5	18	134	52
	Компот из кураги и изюма с витамином "С"	180			14	56	122
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		660	21	24	87	653	
Полдник						16,08%	
	Булочка школьная	50	5	2	30	155	455
	Сок	200	1		33	140	130
Итого за Полдник		250	6	2	63	295	
Ужин						24,74%	
	Запеканка творожная	180	23	5	15	202	79
	Соус молочный (сладкий)	20		1	3	22	369
	Чай сладкий с молоком йодированным	200	3	3	18	113	134
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	30	10	60	454	
Итого за день		1 835	68	55	263	1835	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						27,06%	
	Каша манная жидкая с маслом сливочным на молоке йодированном	180	7	5	27	187	0,18
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Какао с молоком йодированным	190	4	4	16	118	416,02
	Сыр порционный	10	2	3		36	27
Итого за Завтрак		415	16	19	60	483	
Обед						26,39%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	180	1	4	7	66	73
	Тефтели мясные из говядины	80	5	5	5	83	304
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	12	373
	Гарнир гречневый	130		2		22	179
	Сок	200	1		33	140	130
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		710	12	14	74	471	
Полдник						16,75%	
	Кондитерское изделие	40	3	4	28	158	402,03
	Кисломолочный продукт	180	7	3	11	103	404
	Фрукты	80			8	38	386
Итого за Полдник		300	10	7	47	299	
Ужин						29,8%	
	Рыба, запеченная в омлете	180	34	12	5	267	263
	Морковь тушеная	60	1	2	6	46	59,01
	Кисель из плодов или ягод свежих	180			25	102	396
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
Итого за Ужин		470	39	15	60	532	
Итого за день		1 895	77	55	241	1785	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Пр оцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						32,17%	
	Суфле творожное	160	30	5	24	270	82
	Соус молочный (сладкий)	20		1	3	22	369
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Кофейный напиток с молоком йодированным	180	3	3	16	104	414
	Фрукты	95			9	45	386
Итого за Завтрак		490	36	16	69	583	
Обед						25,44%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	1	1	8	48	44
	Гуляш из отварного мяса	80	13	4	52	103	293
	Гарнир перловый	130		2		22	179
	Сок	200	1		33	140	130
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		690	20	9	121	461	
Полдник						18,76%	
	Выпечка	50	6	9	30	220	443
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник		250	12	15	39	340	
Ужин						23,62%	
	Печень по-строгановски	70	12	5	6	119	102
	Пюре картофельное	130	3	5	19	130	339
	Компот из кураги и изюма с витамином "С"	200			16	62	122
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
Итого за Ужин		450	19	11	65	428	
Итого за день		1 880	87	51	294	1812	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						28,72%	
	Каша пшенная жидкая на молоке йодированном	170	8	6	29	202	0,05
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Сыр порционный	10	2	3		36	27
	Какао с молоком йодированным	180	4	4	15	112	416,02
	Фрукты	100			10	47	386
Итого за Завтрак		495	17	20	71	539	
Обед						29,68%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	180	4	4	14	109	87
	Ласточкино гнездо (рулет)	80	8	6	7	119	312
	Рагу из овощей	130	2	9	10	125	148
	Компот из кураги и изюма	180			14	56	122,02
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		670	19	21	73	557	
Полдник						16,94%	
	Кондитерское изделие	50	4	5	35	198	402,03
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник		250	10	11	44	318	
Ужин						24,67%	
	Котлеты рыбные паровые с маслом	70	11	7	7	135	273
	Рис отварной с овощами	130	3	5	30	175	334
	Чай с лимоном 195/5	200			9	36	412
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	18	13	70	463	
Итого за день		1 865	64	65	258	1877	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						17,69%	
	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром 165/5/10	180	5	6		77	220
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Фрукты	80			8	38	386
Итого за Завтрак		475	8	13	37	305	
Обед						30,57%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Борщ на мясном бульоне со сметаной и говядиной	180	1	4	9	76	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	80	10	4	11	117	311
	Пюре картофельное	130	3	5	19	130	339
	Компот из ягод	180			14	56	123
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		670	19	15	81	527	
Полдник						15,49%	
	Булочка домашняя	50	3	5	24	153	469
	Кисломолочный продукт	200	8	3	12	114	404
Итого за Полдник		250	11	8	36	267	
Ужин						36,25%	
	Пудинг из творога	180	20	18	22	328	254
	Ягода протертая	20			12	49	411,02
	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4	4	18	131	126,01
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	28	23	76	625	
Итого за день		1 845	66	59	230	1724	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Пр оцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						26,28%	
	Каша рисовая жидкая на молоке йодированном со сливочным маслом	180	7	5	28	187	0,08
	Кофейный напиток на молоке йодированном	190	4	4	17	124	126,01
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Сыр порционный	10	2	3		36	27
Итого за Завтрак		415	16	19	62	489	
Обед						33,85%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Суп-лапша на курином бульоне	180	2	2	15	87	88
	Кнели куриные с рисом	70	12	17	5	219	329
	Капуста тушеная с томатом-пюре	130	3	5	14	120	143
	Компот из кураги и изюма с витамином "С"	180			14	56	122
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		660	22	26	76	630	
Полдник						16,82%	
	Кондитерское изделие	40	3	4	28	158	402,03
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419
	Фрукты	100			10	47	386
Итого за Полдник		320	8	10	46	313	
Ужин						23,05%	
	Суфле из рыбы	70	12	7		112	284
	Свекла тушеная	130	2	4	13	99	59
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	101	417
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	19	12	58	429	
Итого за день		1 845	65	67	242	1861	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						25,49%	
	Омлет паровой натуральный	150	14	24	3	141	185
	Какао с молоком йодированным	200	4	4	17	124	416,02
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Фрукты	100			10	47	386
Итого за Завтрак		485	21	35	47	454	
Обед						35,54%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Суп "Московский" с говядиной и сметаной	180	2	2	15	86	85,01
	Жаркое по-домашнему	200	26	7	21	259	292
	Сок	200	1		33	140	130
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		680	34	11	97	633	
Полдник						15,55%	
	Ватрушка с творогом	60	7	5	24	169	136
	Кисломолочный продукт	190	8	3	11	108	404
Итого за Полдник		250	15	8	35	277	
Ужин						23,41%	
	Каша ячневая на молоке йодированном с маслом сливочным	200	9	6	37	238	0,12
	Компот из кураги и изюма с витамином "С"	200			16	62	122
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	13	7	77	417	
Итого за день		1 865	83	61	256	1781	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Пр оцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						27,91%	
	Каша "Дружба" на молоке йодированном с маслом сливочным	180	5	9	24	202	66
	Кофейный напиток с молоком йодированным	200	3	3	18	116	414
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Сыр порционный	10	2	3		36	27
Итого за Завтрак		425	13	22	59	496	
Обед						30,73%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Рассольник с говядиной и сметаной	180	2	1	14	78	32
	Биточки мясные из говядины	80	12	10	13	195	299
	Каша гороховая	130	2	3	9	77	108
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		670	21	16	76	546	
Полдник						21,1%	
	Выпечка	50	6	9	30	220	443
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419
	Фрукты	100			10	47	386
Итого за Полдник		330	11	15	48	375	
Ужин						20,26%	
	Суп рыбный из консервов	200	9	2	17	121	42
	Кисель из ягоды протертой с витамином "С"	200			29	122	401
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	13	3	70	360	
Итого за день		1 875	58	56	253	1777	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						21,73%	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	5	7	94	100
	Кофейный напиток с молоком йодированным	190	3	3	17	110	414
	Батон йодированный	30	3	3	17	109	1
	Масло сливочное	5		4		33	401
	Фрукты	80			8	38	386
Итого за Завтрак		485	10	15	49	384	
Обед						34,01%	
	Овощи порционно	50	1	1	4	31	338
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4	1	17	98	43
	Гуляш из отварного куриного мяса	80	13	4	52	103	293,01
	Рис отварной	130	3	5	34	196	332
	Компот из ягод	180			14	56	123
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	421
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
Итого за Обед		670	25	12	145	601	
Полдник						20,37%	
	Выпечка	50	6	9	30	220	443
	Сок	200	1		33	140	130
Итого за Полдник		250	7	9	63	360	
Ужин						23,88%	
	Рагу из овощей с соусом сметанным	200	3	13	16	192	148
	Чай сладкий с молоком йодированным	200	3	3	18	113	134
	Хлеб пшеничный - белый	25	2	1	14	68	420,01
	Хлеб ржаной	25	2		10	49	0,1
Итого за Ужин		450	10	17	58	422	
Итого за день		1 855	52	53	315	1767	

Итого за период	18 585	705	584	2703	18011	
Среднее значение за период	1 858,5	70,5	58,4	270,3	1801,1	

Составил  <Не ука:

Утвердил _____