



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР –
«Детский сад №199»

А. С. Легостаева

№ 35/3-оск от 03.09.24

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

возрастная категория от 1,5 до 3 лет

МБДОУ ЦРР – «Детский сад №199»

г. Барнаул 2024

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- Молоко йодированное;
- Соль йодированная;
- Хлеб йодированный.

Используемая литература:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590 - 20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва, 2011,2016
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская.- Москва,2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Под общ. ред. академика РАЕН, д. м. н. , проф. И.Я. Коня. – Москва, 2005.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) . Новосибирск 2021 год

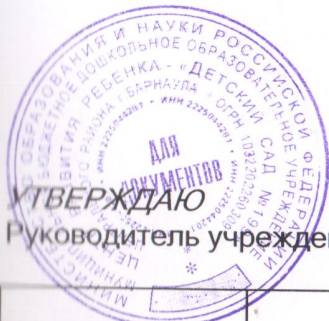
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



[Signature]
подпись

[Signature]
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								
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Каша "Дружба" молочная с маслом	140	4,313	5,357	21,585	152,429	1,112	
	Бутерброды с маслом	36	2,328	4,59	14,838	110,16	0	1
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
Итого за завтрак		357	11,829	14,575	43,91	354,878	1,166	
Обед								
	Закуска из лука(вареная морковь порц.с1.03)	30	0,423	1,259	2,48	23,186	3,024	
	Суп полевой,со смет	150	3,756	5,376	13,772	113,149	4,888	81
	Котлета из говядины	60	10,441	7,392	9,843	143,853	0	54-4м-2020
	Капуста тушеная	110	1,976	3,386	6,298	63,394	18,032	143
	Компот из кураги с витамином С	150	0,78	0,045	13,638	58,74	0,6	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
Итого за обед		540	20,235	18,299	62,671	489,523	26,544	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	промышлен. произв.
	Сок фруктовый в ассортименте	170	0,85	0,17	17,17	78,2	3,4	418, промышлен.произв.
Итого за полдник		200	3,1	3,11	39,49	203,3	3,4	
Ужин								
	Сырники из творога	100	13,316	8,477	11,469	178,127	0,333	
	Соус Молочный	25	0,859	1,092	2,091	21,806	0,325	351
	Какао с молоком	160	2,493	2,107	9,235	66,535	1,04	416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Яблоко	95	0,378	0,378	8,398	42,75	8,55	386
Итого за ужин		400	18,566	12,214	41,032	356,218	10,248	
Итого за 1 день.		1497	53,73	48,198	187,103	1403,918	41,359	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Handwritten signature]

подпись

А.С. Мясоедов

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная с маслом	150	6,42	5,959	24,493	177,758	1,17	47
	Бутерброды с маслом	35	2,396	3,068	15,357	98,817	0	1
	Какао с молоком	180	2,853	2,4	11,408	79,42	1,17	416
Итого за завтрак		365	11,669	11,427	51,258	355,994	2,34	
Обед								
	Вареная свекла порц	30	0,375	0,025	2,2	10,5	2,5	54-15з-2020
	Рассольник с говядиной	150	3,182	4,892	11,789	102,563	3,586	80
	Суфле из печени запеченное	60	11,328	5,25	5,989	117,204	19,288	День 9,стр59
	Соус сметанный для подачи к блюду	10	0,4	0,581	1,357	12,373	0,097	
	Пюре картофельное	110	2,307	4,696	10,515	107,993	3,805	339
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,138	0,03	9,936	40,8	0,017	376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		550	20,591	16,314	58,427	478,633	29,292	
Полдник								
	Сок фруктовый в ассортименте	170	0,85	0,17	17,17	78,2	3,4	418, прмышлен.произв.
	Булочка сдобная	52	4,234	6,486	28,918	191,144	0	472
Итого за полдник		222	5,084	6,656	46,088	269,344	3,4	
Ужин								
	Омлет натуральный	85	8,173	9,039	1,899	121,114	0,195	215
	Пюре из моркови	120	2,196	4,436	9,844	89,898	6,743	324
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		415	12,657	13,782	32,13	304,901	6,992	
Итого за 3 день.		1552	50,001	48,18	187,903	1408,872	42,024	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

A.C. M...
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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,219	3,771	14,94	109,606	0,682	100
	Бутерброды с сыром	35	2,953	4,337	9,434	89,059	0,045	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,612	2,25	11,362	76,75	1,17	414
	Фрукты свежие	95	0,686	0,184	8,276	41,633	0	368
Итого за завтрак		430	10,469	10,542	44,013	317,048	1,897	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп "Волна"	150	2,774	3,584	12,016	91,672	14,4	
	Котлета из говядины	60	10,441	7,392	9,843	143,853	0	54-4м-2020
	Гороховое пюре	110	9,758	3,131	20,394	148,872	0	4,4
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,138	0,03	9,936	40,8	0,017	376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за обед		530	25,551	14,887	65,999	498,898	15,917	
Полдник								
	Булочка витая	50	4,131	5,678	27,398	177,363	0	466
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
Итого за полдник		200	8,481	10,478	33,398	265,863	1,05	
Ужин								
	Шницель рыбный натуральный	60	7,617	2,267	2,45	56,254	0,315	274
	Картофель в молоке	140	4,116	4,997	27,367	171,43	30,39	319
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за ужин		410	14,021	7,572	50,204	321,573	30,759	
Итого за 4 день.		1570	58,522	43,479	193,613	1403,381	49,623	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Handwritten signature]

подпись

А.Г. Москатов

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками	130	11,811	7,873	18,6	180	1,192	254
	Соус молочный	20	0,691	1,236	1,679	20,75	0,26	351
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Какао с молоком	150	2,853	2,4	13,408	79,42	1,17	416
	Яблоко	95	0,24	0,24	5,88	28,2	6	386
Итого за завтрак		420	17,155	15,534	49,47	346	8,622	
Обед								
	Вареная морковь порционно/свежие овощи порц. (лето)	30	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5	
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,618	5,225	9,037	91,324	7,198	63
	Жаркое по-домашнему	150	13,194	10,969	17,4	209,185	0	292
	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,7	78,2	3,4	418, пром.произв.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		540	19,913	17,234	61,3	476,408	12,098	
Полдник								
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	24,32	125,1	0	пром.произв.
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	419
Итого за полдник		200	7,18	7,19	32,48	216,9	2,21	
Ужин								
	Макаронник с печенью	100	8,774	4,254	16,018	169,767	12,492	292
	Отварные овощи	100	0,859	0,103	8,511	38,438	3,12	320
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с молоком	180	3,322	2,791	14,305	88,375	1,495	413
Итого за ужин		400	14,475	7,307	44,674	343,58	17,107	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1560	58,722	47,265	192,9	1397,08	40,037	



[Handwritten signature]
подпись

A. C. Mosaleva
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								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Каша манная молочная	150	3,88	4,856	17,449	129,637	1,034	48
	Бутерброды с маслом	37	2,336	5,315	14,851	116,77	0	1
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
	Итого за завтрак	407	11,404	14,799	39,787	338,696	1,088	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,309	0,033	2,055	8,1	0	пром. произв.
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,259	4,185	6,403	66,211	11,549	73
	Тефтели мясные(1-й вариант)	60	8,93	8,266	4,674	141,996	0,63	303)
	Каша пшеничная с маслом (гарнир)	110	3,392	3,5	22,612	129,04	0	Таблица № 2
	Соус томатный	15	0,177	0,499	0,999	9,311	0,885	366
	Компот из кураги с витамином С	150	0,78	0,045	13,638	58,74	0,6	394
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Итого за обед	555	17,708	17,368	67,021	500,599	13,664	
Полдник								
	Пряники	30	2,19	3,33	20,55	115,2	0	
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	419
	Итого за полдник	200	7,12	7,58	28,71	207	2,21	
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	120	11,369	9,171	11,819	179,881	1,126	252
	Соус Молочный	20	0,691	1,236	1,679	20,75	0,26	351
	Какао с молоком	180	2,853	2,4	11,408	79,42	1,17	416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	386
	Итого за ужин	400	16,673	13,207	40,626	355,251	8,556	
	Итого за 6 день.	1562	52,905	52,953	176,144	1401,546	25,517	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

[Signature]
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								
	Пшениная каша (жидкая)	130	3,779	4,42	15,37	116,91	0,91	4.4
	Бутерброды с маслом,сыром	33	3,512	6,273	9,905	110,85	0,056	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,612	2,25	11,362	76,75	1,17	414
	Фрукты свежие	95	0,686	0,184	8,276	41,633	0	368
Итого за завтрак		408	10,589	13,127	44,913	346,143	2,136	
Обед								
	Закуска из лука	30	0,423	1,259	2,48	23,186	3,024	
	Суп-лапша на курином бульоне,с яйцом	150	4,128	5,358	15,069	119,358	5,42	88
	Биточки рубленные из курицы	60	10,317	6,16	8,955	136,608	0,5	323
	Пюре из свеклы	120	1,279	3,947	7,189	68,725	1,066	343
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,138	0,03	9,936	40,8	0,017	376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		550	19,146	17,594	60,268	475,878	10,026	
Полдник								
	Булочка дорожная	50	3,796	4,64	21,27	142,175	0	453
	Кисломолочный продукт	150	7,125	4,646	5,066	109,5	0,895	420
Итого за полдник		200	10,922	9,287	26,337	251,675	0,895	
Ужин								
	Суфле из рыбы	60	9,346	5,028	2,834	83,724	0,19	284
	Пюре картофельное	120	3,9	4,427	16,528	145,624	5,863	339
	Соус сметанный с томатом	20	0,5	2	2,227	28,341	0,12	373
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	15,373	11,642	38,635	334,178	6,227	
Итого за 7 день.		1558	56,029	51,65	170,154	1407,873	19,284	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

А.С. Мерзотская
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								
	Каша ячневая молочная жидкая	130	4,05	4,397	18,822	131,502	0,93	50
	Бутерброды с маслом	30	2,32	3,865	14,825	103,55	0	1
	Какао с молоком	180	2,853	2,4	11,408	79,42	1,17	416
	Фрукты свежие	95	0,686	0,184	8,276	41,633	0	368
Итого за завтрак		435	9,908	10,846	53,331	356,104	2,1	
Обед								
	Вареная морковь порц	30	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5	54-1с-2020
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,15	3,166	13,101	87,914	3,634	87
	Печень по-строгоновски	60	7,775	4,55	4,056	88,765	14,108	54-16м-2020
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,179	3,07	25,83	137,171	0	218
	Сок фруктовый в ассортименте	170	0,85	0,17	17,17	78,2	3,4	418, прмышлен.произв.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		560	19,204	11,826	78,868	489,75	22,642	
Полдник								
	Пирожки с яйцом	60	5,282	5,596	19,536	149,745	0	470
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
Итого за полдник		210	9,631	9,346	26,736	230,745	1,95	
Ужин								
	Пудинг из моркови	180	7,272	7,486	27,65	209,988	10,267	158
	Соус Молочный	30	1,036	1,854	2,518	31,125	0,39	351
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за ужин		420	10,696	9,607	52,136	341,102	10,711	
Итого за 8 день.		1625	49,44	41,626	211,072	1417,701	37,402	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

А.С. Могосян
подпись

А.С. Могосян
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 рисовая молочная с маслом	130	3,37	4,258	20,343	133,646	0,887	
	Бутерброды с сыром	35	2,953	4,337	9,434	89,059	0,045	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,612	2,25	11,362	76,75	1,17	414
	Фрукты свежие	95	0,686	0,184	8,276	41,633	0	368
Итого за завтрак		410	9,62	11,028	49,416	341,088	2,102	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп Московский на мясном бульоне со сметаной	150	1,59	2,803	8,933	67,638	6,943	86
	Капуста тушеная с мясом	150	13,494	13,83	7,004	207,796	55,789	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Кисель из джема с витамином С, повидла, варенья.	150	0,077	0,054	20,124	79,095	0,269	401
Итого за обед		520	18,261	17,557	53,211	445,629	64,501	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	4,071	6,237	28,638	187,118	0	460
	Кисломолочный продукт	150	4,132	4,646	5,79	95,007	1,044	420
Итого за полдник		200	8,204	10,883	34,428	282,125	1,044	
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,546	4,522	5,625	98,175	0,297	285
	Картофель отварной(гарнир)	140	2,645	4,014	15,539	128,738	19,012	336
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	7,207	29,489	0,054	411
Итого за ужин		425	14,959	8,844	45,592	338,652	19,363	
Итого за 9 день.		1555	51,044	48,313	182,647	1407,494	87,009	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

[Signature]

подпись

[Signature]

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Пудинг из творога (запеченный)	130	10,3	6,15	11,43	158,6	0,13	249
	Джем абрикосовый	10	0,05	0	7,3	27,1	0,24	2
	Бутерброды с маслом	25	1,657	2,761	10,589	73,964	0	1
	Какао с молоком	150	2,337	1,975	8,658	62,377	0,975	416
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		380	14,221	10,931	53,312	366,7	11,085	
Обед								
	Морковная икра/свежие овощи порц. (лето)	30	0,381	1,532	2,421	25,351	1,695	
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,986	2,965	12,537	85,178	14,499	День 8
	Гуляш из отварного мяса	60	5,355	4,715	0	70,452	0	293
	Гарнир гречневый	120	3,728	3,165	16,826	109,985	0	330
	Сок фруктовый в ассортименте	170	0,85	0,17	17,17	78,2	3,4	418, пром.произв.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		570	15,161	13,388	65,593	456,366	19,594	
Полдник								
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	пром.произв.
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	419
Итого за полдник		200	7,18	7,19	30,48	216,1	1,2	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Рагу из овощей	200	3,277	5,784	20,952	128,81	11,69	148
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с молоком	180	3,322	2,791	12,305	88,375	1,495	413
Итого за ужин		455	14,339	13,455	50,757	362,23	13,185	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1615	54,971	46,473	198,282	1401,4	44,943	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

A. C. Moshnikov
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		51,769	43,713	193,985	1405,428	43,508	
Среднее значение за период		5,177	4,371	19,399	140,543	4,351	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,04	28,58	56,37			