



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

[Handwritten signature]
А. С. Легостаева
05.03.2024

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

возрастная категория 3-7 лет

МБДОУ ЦРР – «Детский сад №199»

г. Барнаул 2024

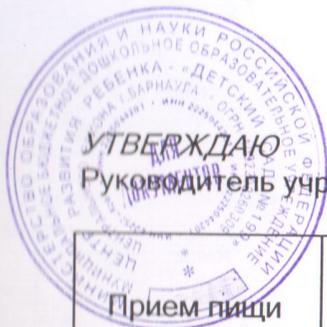
ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) . Новосибирск 2021 год

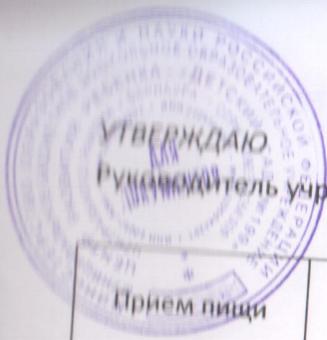


УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[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	200	6,161	7,653	30,836	217,756	1,589	
	Бутерброды с маслом	46	2,975	5,865	18,96	140,76	0	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	8,008	32,765	0,06	411
Итого за завтрак		447	14,336	18,149	58,083	454,081	1,649	
Обед								
	Закуска из лука(вареная морковь порц.с1.03)	50	0,706	2,099	4,133	38,644	5,04	
	Суп полевой,со смет	180	4,507	6,452	16,526	135,779	5,866	81
	Котлета из говядины	80	13,921	9,857	13,124	191,804	0	54-4м-2020
	Капуста тушеная	150	2,694	4,617	8,589	86,446	24,589	143
	Компот из кураги с витамином С	180	0,936	0,054	16,366	70,488	0,72	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
Итого за обед		690	26,283	24,038	78,717	627,761	36,215	
Полдник								
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	4	418, прмышлен.произв.
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
Итого за полдник		250	2,4	1,85	58,85	269	4	
Ужин								
	Сырники из творога	120	15,979	10,172	13,762	213,752	0,4	
	Соус Молочный	30	1,03	1,31	2,509	26,168	0,39	351
	Какао с молоком	180	2,804	2,37	10,39	74,852	1,17	416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Яблоко	100	0,398	0,398	8,84	45	9	386
Итого за ужин		470	23,252	14,571	55,18	453,772	10,96	
Итого за 1 день.		1857	66,272	58,608	250,831	1804,614	52,824	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Handwritten signature]

подпись

Д.С. Мухоморова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная из «Геркулеса» жидкая	180	6,062	7,322	25,557	192,313	1,24	49
	Бутерброды с маслом	37	2,32	3,865	14,825	116,4	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,482	3	13,8	96,94	1,56	57
Итого завтрак	Фрукты свежие	100	0,722	0,194	8,712	43,824	0	368
Обед		517	12,586	14,38	62,894	449,5	2,8	
	Икра кабачковая							
	Суп из овощей с зелен. горошк., со сметаной, на курин. б-не	50	0,515	0,055	3,425	13,5		
	Суфле куриное	200	2,215	5,889	10,624	105,072	21,509	Пром.произв.
	Каша перловая, вязкая с маслом	80	10,3	8,783	3,667	142,792	0,645	54-17с-2020
	Кисель из джема, повидла, варенья с вит С	150	3,23	4,011	23,011	140,434	0	310
	Хлеб пшеничный	200	0,103	0,072	28,832	105,46	0,358	401
Итого за обед	Хлеб столичный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	
Полдник		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	Пром.произв.
	Булочка молочная	730	19,882	19,77	89,539	611,858	22,512	Пром.произв.
	Кисломолочный продукт	60	5,56	1,19	31,35	158,4	0,56	479
Итого за полдник		200	5,8	6,4	8	118	1,322	420
Ужин		250	11,36	7,59	39,35	305	1,88	
	Фрикадельки рыбные							
	Свекла, тушеная в сметане	80	14,458	7,113	7,411	151,27	0,54	263
	Чай с сахаром	160	3,074	6,64	18,165	140,683	19,23	134
	Хлеб пшеничный	200	0,133	0,034	8,898	36,406	0,067	411
Итого за ужин	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	Пром.произв.
		490	21,365	14,23	56,494	439,759	19,837	Пром.произв.
		1987	63,017	58,3	249,3	1806,1		



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

A. C. Лесотель
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная с маслом							
	Бутерброд с маслом	180	6,704	7,15	29,391	200,309	1,404	47
	Какао с молоком	45	2,983	4,969	19,061	133,136	0	1
	Фрукты свежие	180	2,804	2,37	10,39	74,852	1,17	416
Итого завтрак		100	0,722	0,192	8,712	43,824	0	368
Обед		505	13,213	14,68	67,554	452,121	2,574	
	Вареная свекла порц.							
	Рассольник с говядиной	50	0,625	0,042	3,667	17,5	4,167	54-15з-2020
	Суфле из печени запеченное	200	4,243	6,523	17,719	136,751	4,781	80
	Соус сметанный для подачи к блюду	80	15,104	7	7,985	156,272	25,717	День9, стр 59
	Пюре картофельное	15	0,6	0,872	2,036	18,56	0,146	
	Компот из сухофруктов с витамином с	150	3,146	6,404	15,339	147,263	5,188	339
	Хлеб пшеничный	200	0,184	0,04	16,248	54,4	0,022	376
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	Пром.произв.
Полдник		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	Пром.произв.
		745	27,423	21,84	82,974	635,346	40,021	
	Сок фруктовый в ассортименте							
Итого за полдник	Булочка сдобная	200	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418, пром.произв.
Ужин		60	4,885	6,484	33,368	200,551	0	472
		250	5,785	7,664	51,548	283,351	3,6	
	Омлет с сыром							
	Пюре из моркови	85	8,1	13,87	1,899	174,0	0,17	216
	Чай с сахаром	160	3,294	5,654	14,766	117,0	10,114	324
	Хлеб пшеничный	200	0,133	0,034	8,898	36,406	0,067	411
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0	Пром.произв.
Итого за ужин		10	0,66	0,12	3,34	18,1	0	Пром.произв.
Итого за день		495	15,2	22,9	48,583	439		
			61,6	63,0	250,66	1809		



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
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 4								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,625	5,028	19,92	146,142	0,91	100
	Бутерброды с сыром	55	4,64	6,815	14,825	139,95	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,134	2,7	13,634	92,1	1,404	414
	Фрукты свежие	100	0,722	0,194	8,712	43,824	0	368
Итого за завтрак		535	14,121	14,737	57,092	422,016	2,384	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Суп "Волна"	180	3,329	4,301	14,419	110,007	17,28	
	Котлета из говядины	80	13,921	9,857	13,124	191,804	0	54-4м-2020
	Гороховое пюре	130	11,532	3,7	24,102	175,94	0	4,4
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,166	0,036	11,923	48,96	0,02	376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за обед		670	32,867	18,904	84,398	637,811	19,8	
Полдник								
	Булочка витая	60	4,957	6,813	32,877	212,836	0	466
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	
Итого за полдник		260	10,757	13,213	40,877	330,836	1,4	
Ужин								
	Шницель рыбный натуральный	80	10,156	3,023	3,267	75,005	0,42	274
	Картофель в молоке	140	4,116	4,997	27,367	171,43	30,39	319
	Чай с сахаром	200	0,133	0,034	8,898	36,406	0,067	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за ужин		490	19,426	8,734	69,231	429,041	30,877	
Итого за 4 день.		1955	77,172	55,588	251,598	1819,703	54,461	

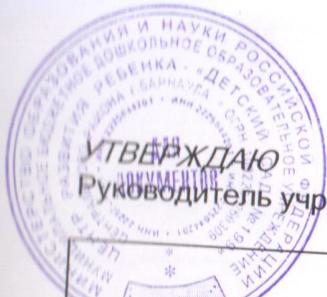


УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

А. С. Мясоев
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками							
	Соус молочный	150	20,4	8,0	21,4	206	1,324	54-4т-2020
	Бутерброды с маслом	20	0,69	1,24	1,67	20,75	0,26	351
	Какао с молоком	35	2,31	4,6	15,2	111,7	0	1
	Яблоко	180	2,804	2,37	10,39	74,852	1,17	416
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед		495	26,6	18,341	59,885	460,2	12,884	
	Вареная морковь порционно/свежие овощи порц. (лето)	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,491	6,966	12,05	121,765	9,598	63
	Жаркое по-домашнему	200	17,592	14,626	0	278,913	0	292
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418, пром.произв.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за обед		680	26,153	22,782	53,66	605,578	15,698	
Полдник								
	Кондитерское изделие							
	Молоко кипяченое	50	2,0	4,9	40,2	195,0	0	пром.произв.
Итого за полдник		200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин		250	7,8	9,9	46,8	303	2,6	
	Макаронник с печенью							
	Отварные овощи	120	10,529	5,104	27,09	211,72	14,99	292
	Хлеб пшеничный	100	0,859	0,103	7,511	38,438	3,12	320
	Чай с молоком	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
Итого за ужин		200	3,691	3,101	13,672	98,195	1,661	413
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		455	17,739	8,588	56,425	430,603	19,771	
		1880	72,03	59,611	228,769	1799,0	50,953	



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 6								
Завтрак								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	Каша манная молочная	200	6,095	6,875	27,467	197,06	1,56	227
	Бутерброды с маслом	45	2,983	4,969	19,061	133,136	0	48
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	9,006	36,755	0,06	1
Итого за завтрак		485	14,278	16,475	55,814	429,751	1,62	411
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,515	0,055	3,425	13,5	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,679	5,58	8,538	88,282	15,398	пром. произв.
	Тефтели мясные(1-й вариант)	80	11,907	11,021	6,232	189,329	0,84	73
	Каша пшеничная с маслом (гарнир)	130	3,744	4,089	24,946	144,418	0	303)
	Соус томатный	20	0,236	0,665	1,332	12,415	1,18	Таблица № 2
	Компот из кураги с витамином С	200	1,04	0,06	18,184	78,32	0,8	366
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром.произв.
Итого за обед		730	22,642	22,431	82,636	630,863	18,218	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	3,384	4,934	10,789	187	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	
Итого за полдник		250	9,184	9,934	20,389	295	2,6	419
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	150	14,211	11,464	14,774	224,851	1,407	
	Соус Молочный	30	1,036	1,854	2,518	31,125	0,39	252
	Какао с молоком	180	2,804	2,37	10,39	74,852	1,17	351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	416
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого за ужин		490	20,732	16,328	52,242	448,328	12,967	386
Итого за 6 день.		1955	66,835	65,167	211,081	1803,943	35,405	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

А.С. Мещеряков
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								
	Пшеничная каша (жидкая)	180	5,232	6,12	21,282	161,875	1,26	4.4
	Бутерброды с маслом	45	2,983	4,969	19,061	133,136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,134	2,7	13,634	92,1	1,404	414
	Фрукты свежие	100	0,722	0,194	8,712	43,824	0	368
Итого за завтрак		505	12,071	13,983	62,689	430,935	2,664	
Обед								
	Закуска из лука	50	0,706	2,099	4,133	38,644	5,04	
	Суп-лапша на курином бульоне, с яйцом	200	5,504	7,144	20,092	159,144	7,227	88
	Биточки рубленые из курицы	80	13,756	8,213	11,94	182,144	0,667	323
	Пюре из свеклы	150	1,598	4,933	8,987	85,907	1,332	343
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,166	0,036	11,923	48,96	0,02	376
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		710	25,36	23,566	78,694	628,199	14,286	
Полдник								
	Булочка дорожная	60	4,556	5,569	25,525	170,61	0	453
	Кисломолочный продукт	190	5,234	5,885	7,334	120,343	1,322	420
Итого за полдник		250	9,79	11,454	32,859	290,953	1,322	
Ужин								
	Суфле из рыбы	80	12,462	6,704	3,778	111,632	0,253	284
	Пюре картофельное	150	4,874	5,533	20,66	182,03	7,329	339
	Соус сметанный с томатом	20	0,5	2	2,227	28,341	0,12	373
	Чай с сахаром	200	0,12	0,031	9,006	36,755	0,06	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за ужин		500	21,556	14,747	57,111	464,058	7,762	
Итого за 7 день.		1965	68,778	63,751	231,352	1814,145	26,034	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения





УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

[Handwritten signature]
подпись

А.С. Москаль
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		67,167	58,811	221,585	1806,823	53,101	
Среднее значение за период		6,717	5,881	22,158	180,682	5,31	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,95	31,43	52,62			