

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №165»

01.09.2022 № 104

С.И.Мелентьева



Основное (организованное) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №165» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №165»)
(1 года до 3 лет)

г. Барнаул

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	130	4,98	5,69	21,1	153	99
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		410	7,56	10,4	49,56	323,41	
Обед	Суп харчо со сметаной	180	3,93	4,9	16,84	120,84	101
	Пюре гороховое	110	11,10	4,2	25,7	185,1	54-
	Соус красный	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Птичье гнездышко с яйцом	60	7,39	8,9	8,53	147,43	247
	Морковь порционно	30	0,5	2,44	3,34	37,56	
	Кисель из варенья	150	0,9	2,3	9,75	36,96	234
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		590	26,3	24,51	76,32	601,79	
Полдник	Сдоба обычная	50	5,04	3,64	29,4	183,6	280
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	24
Итого за полдник		250	5,61	3,75	47,74	260,6	
	Капуста тушеная с субпродуктами (сердце)	170	9	7,5	7,36	255	200
	Какао с молоком	200	4,5	4,3	11,9	90	248
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		400	15,53	12,51	33,07	415,76	
Итого за день		1650	55	51,17	206,69	1601,56	

ВТОРНИК (день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	150	3,3	4,94	15,94	147,35	180
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	1,90	8,2	58,9	54-23
	Сыр	5	1,15	1,5	0	17,9	54-т
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за завтрак		365	8,78	9,05	37,95	294,91	
Обед	Суп гороховый	180	4,75	4,89	20,13	150,91	67
	Бефстроганов из мяса цыпленка	70	11,3	10,5	1,5	145,5	54-22м
	Картофельное пюре	110	3,15	6,6	16,35	138	429
	Огурец порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	11-0
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-хн
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		580	21,84	22,42	63,39	551,31	
Полдник	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125,1	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		265	7	8,74	38,27	260,6	
Ужин	Зразы рыбные с яйцом	70	6,9	1	4,8	56,5	28
	Рис с овощами	120	2,7	5,4	26,80	162	11
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		400	12,3	7,94	56,66	335,93	
Итого за день		1610	49,92	48,15	196,27	1442,75	

СРЕДА (день 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	8,93	7,86	30,36	278,07	117
	Сгущенное молоко	20					
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	248
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Сыр	5	1,15	1,5	0	17,9	54
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		465	13,56	15,15	64,85	521,78	
	Щи со сметаной	180	2,95	4,8	7,87	94,49	56
	Котлета мясная	60	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	Икра морковная	30	0,69	3,66	4,15	52,5	75
	Соус красный	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Лапша отварная	80	3,68	3,01	17,63	112,3	204
	Кисель из варенья	150	0,9	2,3	9,75	36,96	234
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		560	19,14	22,42	57,69	490,13	
Полдник	Пирожок с капустой	70	3,81	7,42	26,06	211,8	138
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	24
Итого за полдник		270	4,38	7,53	44,4	288,8	
Ужин	Жаркое по домашнему (субпродукты)	150	10,21	8,8	16,53	207	153
	Огурчик порционно	30	0,36	0,05	0,77	5,85	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,90	11,30	86	
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		410	16,4	12,46	42,41	369,61	
Итого за день		1705	53,48	57,56	209,35	1670,32	

ЧЕТВЕРГ (день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	130	6,18	9,8	7,5	125,6	110
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	261
	Хлеб пшеничной	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за завтрак		365	9,74	15,81	35,83	305,41	
	Суп с клецками	180	4,6	5,32	20,30	140,7	42
	Свекла отварная порционная	30	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Бигос с мясом	120	9	8,5	7,36	255	200
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1х
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		520	16,57	16,66	55,9	546,26	
	Пряник	35	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
Полдник	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	24
Итого за полдник		330	2,74	1,92	50,64	233,8	
Ужин	Котлета рыбная	70	9,41	1,87	5,58	81,98	135
	Каша полтавская	120	5,58	7,05	26,46	182,94	161
	Какао с молоком	180	3,3	3,8	20,03	122,4	248
	Хлеб пшеничной	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		400	20,32	13,43	65,88	458,08	
Итого за день		1615	49,37	47,82	208,25	1543,55	

ПЯТНИЦА (день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кулеш пшенный	150	5,26	6,07	25,29	159,75	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	1,90	8,2	58,9	54-23
	Хлеб пшеничной	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		465	12,29	12,08	57,1	372,21	
	Свекольник со сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Шницель из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	Красный соус	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4,27	14,6	243	186
	Огурец порционнно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	11-0
	Кисель из варенья	150	0,9	2,3	9,75	36,96	234
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		590	18,44	20,45	54,18	593,85	
	Сдоба венская	55	5,04	3,64	42,45	183,6	280
	Молоко	200	5	5,3	10	105	255
Итого за полдник		255	10,04	8,94	52,45	288,6	
	Овощное рагу	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Яйцо вареное	55	5,2	4,7	0,3	64	209
	Чай с лимоном	180	0,9	0	9,75	36,96	133
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		415	10,36	9,45	34,02	258,39	
Итого за день		1725	51,13	50,92	197,75	1513,05	

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	130	4,5	6,4	21,9	263	186
	Чай с сахаром	180	0,15	0	5,65	23,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53
Итого за завтрак		350	6,78	14,31	41,46	423,06	
Обед	Суп овощной со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Плов с мясом говядины	150	11,50	12,78	28,32	200,2	258
	Огурец порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		550	17,09	18,01	60,6	411,59	
Полдник	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
	Молоко кипяченое	200	0,1	0,2	18,2	77,4	442
Итого за полдник		315	2,75	4,14	50,47	249,4	
	Сырники из творога	150	15,1	11,61	21,26	180,67	202
	Варенье-джем	30	0,11	0,11	25,2	40,1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		410	21,04	15,33	71,57	377,53	
Итого за день		1625	47,66	51,79	224,1	1461,58	

ВТОРНИК (день 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	130	5,58	6,05	26,46	182,94	180
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	1,90	8,2	58,9	54-23
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Сыр	5	1,15	1,5	0	17,9	54-т
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за завтрак		350	11,11	13,76	48,52	363,55	
Обед	Суп лапша на к/б	180	4,3	3,9	17,51	105,6	38
	Капуста тушенная	120	3	3,5	11,7	90,8	54-8
	Суфле из цыпленка	60	13,3	5,5	0,4	104,3	429
	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	11-0
	Кисель из варенья	150	9	2,3	9,75	36,96	234
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		580	32,14	17,72	52,83	424,96	
Полдник	Сдоба домашняя	60	5,04	3,64	29,45	183,6	280
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		210	9,39	8,44	35,45	272,1	
Ужин	Рыба под омлетом	150	10,8	4,41	0,66	125,31	81
	Зеленый горошек	30	2,25	0,09	3,74	24,75	196
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		485	16,15	6,44	39,26	314,49	
Итого за день		1625	68,79	46,36	176,06	1375,1	

СРЕДА (день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка розовая (творожная)	130	12,5	7,30	20,9	199,7	117
	Соус молочный	30	1,2	2,40	3,2	40,2	54-5
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	248
	Сыр	5	1,15	1,5	0	17,9	54
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за завтрак		375	17,88	12,99	48,74	403,56	
	Рассольник со сметаной	180	1,69	4,69	13,68	103,88	56
	Гуляш из говядины	80	13,1	15,76	4,02	217,47	152
	Картофельное пюре	110	3,15	6,60	16,35	138	429
	Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,47	24,75	196
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		590	22,59	27,54	62,42	597,1	
Полдник	Пряник	35	1,77	1,41	22,5	109,8	138
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	255
Итого за полдник		330	2,74	1,92	50,64	233,8	
Ужин	Горошница	150	11,21	10,8	15,53	207	153
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	
	Чай сладкий	200	0,2	0,00	6,50	26,8	54-4
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		440	18,54	16,11	36,14	367,56	
Итого за день		1735	61,75	58,56	197,94	1602,02	

ЧЕТВЕРГ (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная	130	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	261
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за завтрак		365	8,82	12,08	49,62	339,56	
	Суп фасолевый со сметаной	180	6,34	4,12	17,51	118,87	36
	Тефтели изговядины	60	7,69	8,14	6,26	129	174
	Свекла тушеная	110	2,22	5,16	11,73	142,22	33
	Соус белый	20	0,24	0,03	0,51	3,9	226
	Огурец порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Кисель из варенья	150	9	2,3	9,75	36,96	234
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		590	27,73	20,18	56,27	487,05	
	Сдоба гребешок	60	4,3	3,75	22,5	119,8	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
Полдник	Молоко кипяченое	200	7,5	4,8	5,3	94,5	24
Итого за полдник		355	12,2	8,95	37,6	261,3	
Ужин	Рыба тушеная под овощами	70	6,70	3,47	30,32	70,88	144
	Лапша отварная	120	5,58	6,05	26,46	182,94	161
	Какао с молоком	180	3,3	3,8	20,03	122,4	248
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		400	17,61	14,03	90,62	446,98	
Итого за день		1710	66,36	55,24	234,11	1534,89	

ПЯТНИЦА (день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кулеш рисовый	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	1,90	8,2	58,9	54-23
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		470	12,34	15,68	53,15	405,26	
	Борщ со сметаной	180	2,82	4,79	7,83	93,69	34
	Азу из цыпленка	60	13,01	14,06	5,02	233	161
	Каша перловая	110	5	3,78	21,6	140,2	186
	Икра свекольная	30	0,62	3,41	3,45	48,7	22
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за обед		570	23,85	26,44	62,8	628,59	
	Вафля	20	0,84	0,99	23,19	106,7	280
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	255
Итого за полдник		220	1,41	1,1	41,53	183,7	
	Картофельное пюре	130	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Печень по Алтайски	55	5,2	4,7	0,3	64	209
	Чай с лимоном	200	1	0	11,7	44,35	133
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,71	13,81	70,76	9
Итого за ужин		415	10,46	9,45	35,97	265,78	
Итого за день		1675	48,06	52,67	193,45	1483,33	