


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»)
(3 лет до 7 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	150	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с сахаром	180	0,15	0	5,6	23,2	54-2
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		480	9,93	16,11	61,63	432,51	
Обед	Суп харчо со сметаной	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Пюре гороховое	130	11,40	4,5	26,1	191,3	54-
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228
	Птичье гнездышко с яйцом	70	7,5	9,37	9,95	157,83	247
	Морковь порционно	50	0,71	3,05	4,18	47	
	Кисель из варенья	180	1	2,75	11,7	44,35	234
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		710	28,77	28,31	89,02	690,42	
Полдник	Сдоба обычная	60	5,88	4,24	34,36	214,2	280
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	24
Итого за полдник		260	6,45	4,35	52,7	291,2	
	Капуста тушеная с субпродуктами (сердце)	210	10	8,2	10,8	280	200
	Какао с молоком	200	4,5	4,3	13	90	248
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		450	17,14	13,42	41,8	462,21	
Итого за день		1900	62,29	62,19	245,15	1876,34	

ВТОРНИК (день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	200	5,14	6,57	21,56	178,92	180
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,90	11,3	86	54-23
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54-т
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за завтрак		450	13,88	13,39	50,86	392,93	
Обед	Суп гороховый	200	5,94	5,86	23,91	183,64	67
	Бефстроган из мяса цыпленка	80	13,7	12,4	2	167,5	54-22м
	Картофельное пюре	130	4,2	8,8	21,8	184	429
	Огурец порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	11-0
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-хн
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		690	27,08	27,59	80,72	686,14	
Полдник	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
	Кисломолочный напиток	200	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за полдник		340	10,12	13,24	61,94	403,4	
Ужин	Зразы рыбные с яйцом	80	8	1,5	6,7	79,1	28
	Рис с овощами	130	3,2	6,3	29,30	177,3	11
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	261
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		450	15,32	10,42	68,47	424,61	
Итого за день		1930	66,4	64,64	261,99	1907,08	

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	150	10,6	9,70	53,1	299,52	117
	Сгущенное молоко	30					
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		535	17,19	18,92	93,95	597,58	
	Щи со сметаной	200	3,68	6,07	10,58	118	56
	Котлета мясная	70	9,84	7,02	7,16	139,13	161
	Икра морковная	50	0,93	4,88	5,53	68	75
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228
	Лапша отварная	100	4,78	3,91	22,92	145,99	204
	Кисель из варенья	180	1	2,75	11,7	44,35	234
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		680	23,42	27,08	73,68	612,57	
Полдник	Пирожок с капустой	80	4,83	8,9	34,48	249,18	138
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	24
Итого за полдник		280	5,4	9,01	52,82	326,18	
Ужин	Жаркое по домашнему (субпродукты)	200	11,26	10,31	22,26	230	
	Огурчик порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,90	11,30	86	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		470	17,94	14,16	52,07	412,11	
Итого за день		1965	63,95	69,17	272,52	1948,44	

ЧЕТВЕРГ (день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	150	7,97	11,5	10,5	157	110
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	66,1	53
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	261
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за завтрак		395	12,19	21,32	43,07	391,31	
	Суп с клецками	200	6,18	5,64	25,58	174,36	42
	Свекла отварная порционная	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
	Бигос с мясом	150	10	9,2	10,8	280	200
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1x
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,70	66,1	8
Итого за обед		650	19,89	18,39	73,06	648,41	
	Пряник	35	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	24
Итого за полдник		335	2,74	1,92	50,64	233,8	
Ужин	Котлета рыбная	80	10,65	2,18	8,17	95,64	135
	Каша полтавская	150	7,44	13,07	40,28	243,92	161
	Какао с молоком	200	3,7	4,2	22,2	136	248
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		470	24,43	20,37	88,65	567,77	
Итого за день		1850	59,25	62	255,42	1841,29	

ПЯТНИЦА (день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кулеш пшеничный	180	7,01	8,09	38,39	215	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	1,90	8,2	58,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		510	14,65	14,31	74,39	448,91	
	Свекольник со сметаной	200	4,22	6,5	16,77	145	34
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Красный соус	30	0,69	1,95	3,09	31	228
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	186
	Огурец порционно	30	0,36	0,05	0,77	5,85	11-0
	Кисель из варенья	180	1	2,75	11,7	44,35	234
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,70	66,1	8
Итого за обед		690	23,11	26,17	74,09	694,43	
	Сдоба венская	60	5,88	4,24	48,36	220,3	280
	Молоко кипяченое	200	5	5,3	10	105	255
Итого за полдник		260	10,88	9,54	58,36	325,3	
	Овощное рагу	180	2,67	4,82	17,19	104	77
	Яйцо вареное	55	5,2	4,7	0,3	64	209
	Чай с лимоном	180	0,9	0	9,78	36,96	133
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		455	11,41	10,44	45,27	297,17	
Итого за день		1915	60,05	60,46	252,11	1765,81	

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	5,50	7,4	23,9	273	186
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53
Итого за завтрак		400	8,44	15,52	48,5	458,11	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Плов с мясом говядины	180	14,37	15,98	35,4	344	258
	Огурец порционно	50	0,36	0,05	0,77	5,85	
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		680	21,41	23,6	77,25	614,95	
Полдник	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
	Молоко кипяченое	200	5	5,3	10	105	255
Итого за полдник		340	9,9	12,78	64,74	402,2	
	Сырники из творога	170	21,38	14,52	26,58	222,08	202
	Варенье-джем	40	0,15	0,15	23,6	50,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		450	27,97	18,49	79,48	450,49	
Итого за день		1870	67,72	70,39	269,97	1925,75	

ВТОРНИК (день 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	150	7,4	8,07	35,28	253,92	160
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,90	11,3	86	54-23
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54-т
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за завтрак		405	16,19	18,49	64,63	500,98	
Обед	Суп лапша на к/б	200	6,45	5,16	21,92	148,87	38
	Капуста тушеная	150	3,7	4,40	14,6	123,5	54-8-22м
	Суфле из цыпленка	70	17,7	7,3	0,5	139,1	54-22м
	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	46,8	11-0
	Кисель из варенья	180	10,8	2,75	11,7	44,35	234
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		690	41,87	22,94	66,05	568,72	
Полдник	Сдоба домашняя	70	5,88	4,24	34,36	214,2	280
	Кисломолочный напиток	200	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за полдник		270	11,1	10	41,56	320,4	
Ужин	Рыба под омлетом	180	14,4	5,88	0,88	158,69	81
	Зеленый горошек	40	3	0,12	4,98	33	11
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	261
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		560	21,92	9,02	48,13	406,9	
Итого за день		1925	91,08	60,45	220,37	1797	

СРЕДА (день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка розовая (творожная)	150	15,6	9,10	26,1	249,6	54-20
	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	10	2,3	3	0	35,8	54
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за завтрак		410	22,74	16,5	58,13	492,81	
	Рассольник со сметаной	200	2,15	6,01	17,14	148,61	76
	Гуляш из говядины	95	15,56	18,72	4,77	258,24	152
	Картофельное пюре	130	4,2	8,80	21,8	184	429
	Кукуруза консервированная	40	3	0,12	4,98	33	196
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		715	27,91	34,15	81,19	770,95	
Полдник	Пряник	35	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	
Итого за полдник		335	2,74	1,92	50,64	233,8	
Ужин	Горошница	180	17,4	6,12	40,68	287,6	34-21
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		480	25,34	11,64	65,48	469,61	
Итого за день		1940	78,73	64,21	255,44	1967,17	

ЧЕТВЕРГ (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная	150	7,01	8,09	28,39	213	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	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за завтрак		395	11,18	14,31	60,91	414,26	
	Суп фасолевый	200	8,8	6,85	22,00	180	36
	Тефтели изговядины	80	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Соус белый	20	0,24	0,03	0,51	3,9	226
	Свекла тушенная	130	2,5	5,8	13,2	160	214
	Огурец порционно	50	0,36	0,05	0,77	5,85	
	Кисель из варенья	180	10,8	2,75	11,7	44,35	234
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		710	34,18	25,47	68,19	610,7	
	Сдоба гребешок	70	5,30	4,75	29,5	157,12	417
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
Полдник	Молоко кипяченое	200	5	5,3	10	105	255
Итого за полдник		370	10,7	10,45	49,3	309,12	
Ужин	Рыба тушенная под овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	144
	Лапша отварная	130	4,78	3,91	22,92	145,99	204
	Какао с молоком	200	3,7	4,2	22,2	136	248
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		450	18,78	13	97,77	455,2	
Итого за день		1925	74,84	63,23	276,17	1789,28	

ПЯТНИЦА (день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кулеш рисовый	180	7,01	8,09	28,39	213	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	1,90	8,2	58,9	54-23
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	283
Итого за завтрак		515	14,7	17,91	64,44	479,96	
	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Азу из мяса цыпленка	80	15,3	16,5	5,9	233	300
	Каша перловая	130	6,2	4,7	27	175,3	54-5
	Икра свекольная	50	0,83	4,54	4,55	65	22
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
Итого за обед		710	28,85	32,22	79,73	737,4	
	Вафля	40	0,5	1,80	23,19	200,4	
	Сок	200	0,57	0,11	18,34	77	
Итого за полдник		240	1,07	1,91	41,53	277,4	
	Картофельное пюре	150	4,2	8,8	21,8	184	429
	Печень по Алтайски	80	16,9	8,02	9,15	181,59	321
	Чай с лимоном	200	1	0	11,7	44,35	133
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18	92,21	9
Итого за ужин		470	24,74	17,74	60,65	502,15	
Итого за день		1935	69,36	69,78	246,35	1996,91	