

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 25.03.2024 №79



подписавший

МБДОУ «Детский сад №145»

С.В. Кремлева

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №145»
(МБДОУ «Детский сад №145»)
(возрастная категория 3-7 лет)**

г. Барнаул

ПРИЛОЖЕНИЕ

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

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

Используемая литература:

РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20»
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 год.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)



БДОУ
№145
В. Кремлева

День 1

Понедельник

Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1/День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,64	7,46	11,71	170,3	182
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		466	8,49	13,10	41,87	356,67	
Обед	Икра морковная	50	0,44	3,08	2,01	32,05	55
	Борщ с мясом курицы, со сметаной	180	1,68	5,21	11,4	88,52	62
	Плов с мясом говядины	70/130	11,16	10,60	33,8	314,0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	31,49	153,0	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	17,73	19,99	101,45	703,57	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,41	3,4	41,58	202,8	574
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	419
Итого за полдник		260	10,21	9,8	50,98	322,8	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	70	6,49	5,96	8,97	65,1	293
	Пюре картофельное со сливочным маслом	130	2,71	5,46	18,99	139,66	434
	Чай с молоком	200	3,53	3,28	15,12	96,22	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	16,77	15,8	65,83	416,98	
Итого за день:		1836	53	59	260	1800	



День 2

Вторник

Привлечение Неделя 1/День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	150	3,79	9,37	25,60	221	199
	Какао с молоком	180	3,63	2,95	16,87	137,88	416
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		506	12,79	22,3	58,1	540,54	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,0	3,1	11,5	109
	Суп фасолевый, с мясом курицы, со сметаной	180	4,77	5,17	18,54	136,13	41
	Биточки из мяса говядины	70	3,63	12,94	4,85	152,01	299
	Картофель тушеный	130	1,25	4,12	21,32	131,43	144
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	182,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	14,49	23,53	96,71	729,52	
Полдник	Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		250	2,6	6,62	55,09	213,91	
Ужин	Сырники из творога	170	19,72	6,12	20,85	163,77	245
	Соус молочный	30	0,2	0,71	0,52	8,4	446
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	24,12	7,95	51,10	316,03	
Итого за день:		1866	54	60	261	1800	



МБДОУ
№145»
Е.В. Кремлева

День 3

Среда

Прием пищи №1/День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая, молочная	150	2,4	3,00	19,7	126,5	331
	Кофейный напиток с молоком	180	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Батон с сыром	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		470	8,88	10,26	53,37	379,33	
Обед	Огурчик соленый	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом курицы	180	2,34	4,3	15,12	130,43	88
	Пюре гороховое	130	5,79	4,23	18,72	165,2	422
	Гуляш из мяса говядины	70	6,34	7,44	3,18	243,4	294
	Компот из изюма	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	19,27	17,12	81,93	742,59	
Полдник	Калач творожный	60	3,35	6,4	30,64	159	443
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
Итого за полдник		260	8,95	13,4	40,04	279,10	
Ужин	Котлеты рыбные	70	9,72	9,43	13,59	135,58	271
	Солянка овощная	130	1,1	4,3	20,97	114,62	149
	Чай сладкий с лимоном	200	0,10	0,02	7,07	28,78	412
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	14,96	14,85	64,38	394,98	
Итого за день:		1840	52	56	240	1800	

УТВЕРЖДАЮ

Комитет по образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад №145» С.В. Кремлева



День 4

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная, жидкая	150	6,47	9,9	15,7	91,24	182
Чай сладкий с молоком	180	2,9	3,38	11,22	102,94	413
Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
	6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак	466	12,06	18,9	52,07	360,04	
Обед						
Горошек консервированный	50	1,35	1,75	5,82	53	124
Суп с клецками, с мясом курицы	180	6,11	10,7	11,2	157	95
Ласточкино гнездо из мяса говядины	70/20	9,36	6,5	0,16	194,73	299
Икра свекольная (гарнир)	130	2,81	3,46	29,15	148,4	179
Компот из сухофруктов	200	1,54	0,02	30	143,66	531
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед	680	25,21	23,53	99,08	812,79	
Полдник						
Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник	250	2,6	6,62	61,71	213,91	
Ужин						
Запеканка картофельная с говяжьей печенью	70/130	10,7	10,11	31,75	269,4	164
Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин	450	14,9	11,23	61,48	413,26	
Итого за день:	1846	55	60	274	1800	



День 5

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормы рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	8,27	4,7	10,6	142,41	319
	Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	70,33	512
	Батон с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		484	17,6	16,52	56,44	362,13	
Обед	Огурчик соленый	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп – харчо с мясом курицы, сметаной	180	2,83	5,12	14,82	152,9	86
	Бефстроганов из мяса говядины	70	8,47	9,2	5,5	199,25	373
	Картофельное пюре	130	2,25	5,46	19,11	137,8	339
	Компот из кураги	180	1,04	0,06	17,18	70,86	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	19,03	20,99	80,36	682,31	
Полдник	Расстегай с повидлом	60	4,25	2,37	37,56	206,51	584
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
Итого за полдник		260	7,05	7,37	57,56	354,51	
Ужин	Рагу из овощей	180	1,93	5,32	23,94	116,39	148
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Чай сладкий, с молоком	200	4,42	3,75	14,03	105,86	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		470	13,47	14,53	61,0	401,05	
Итого за день:		1874	57	59	255	1800	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБДОУ

№145»

С.В. Кремлева

День 6

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	150	3,96	6,33	44,17	151,34	218
	Чай сладкий	180	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Батон с маслом сливочным, сыром	30/6/8	2,25	0,87	15,27	79,2	117
			0,06	4,35	0,08	39,72	6
			1,93	2,36	0,02	29,04	7
Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118	
Итого за завтрак		514	11,84	18,69	76,6	436,96	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	1,57	4,58	45,5	27
	Щи с мясом курицы, сметаной	180	3,47	4,84	8,35	79,26	72
	Гарнир пшеничный с маслом	130	2,63	5,45	26,24	156,6	330
	Азу из мяса говядины	70	4,33	6,94	7,14	149,8	370
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	142,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
	Итого за обед		660	15,53	20,1	95,21	709,61
Полдник	Булочка дорожная	60	5,70	1,72	27,52	106,8	1
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
Итого за полдник		260	11,3	8,72	36,92	226,9	
Ужин	Картофель тушеный с овощами	130	2,87	6,24	16,88	138,53	144
	Суфле из сердца говяжьего	70	8,1	7,4	4,8	148,9	294
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	15,73	15,46	62,07	479,03	
Итого за день:		1884	54	63	271	1800	





УТВЕРЖДАЮ
 Исполнительный МБДОУ
 «Детский сад №145»
 С.В. Кремлева

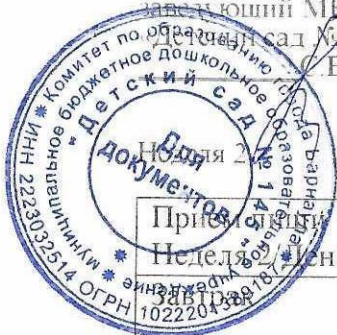
День 7

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	3	3,2	22,5	128	199
	Чай сладкий с молоком	180	3,33	3,92	10,46	80,83	227
	Батон с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
	8	1,93	2,36	0,02	29,04	7	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		474	10,97	15,1	58,13	403,79	
Обед	Икра кабачковая	50	0,36	2,10	2,22	33,5	54
	Рассольник с мясом курицы, сметаной	180	1,2	6	12	109,2	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины в томатно-сметанном соусе	70/130	9,86	14,2	17,5	308	315
	Компот из изюма	180	0,36	0	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	15,82	23,4	75,63	706,76	
Полдник	Печенье	50	3,81	5,9	37,45	138,31	609
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
Итого за полдник		250	6,61	10,9	57,45	286,31	
Ужин	Творожный пудинг с повидлом	180/20	11,67	7,56	18,56	259,39	254
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	15,87	8,68	48,29	403,25	
Итого за день:		1834	49	58	240	1800	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ
«Детский сад №145»
В. Кремлева



День 8

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,96	8,16	37,3	192,75	199
	Какао с молоком	180	2,63	2,95	16,87	137,34	416
	Батон с сыром	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		510	17,72	19,69	79,55	555,39	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	50	0,64	0,05	3,67	16,74	37
	Суп лапша с мясом курицы	180	6,25	7,59	6,07	153,16	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	70/130	5,41	13,09	29,68	231,74	292
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,20	30,27	162,45	401
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого за обед		660	16,25	21,43	90,34	666,34	
Полдник	Булочка творожная	60	2,66	7,11	26,65	159,27	441
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		260	3,38	7,83	44,29	234,87	
Ужин	Тефтели рыбные	70	4,41	4,17	9,15	114,28	277
	Рагу из овощей	130	4,1	6,12	21,9	134,67	148
	Чай с шиповником	200	1,5	0,06	6,49	25,4	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	14,05	11,45	60,29	390,35	
Итого за день:		1880	51	60	274	1847	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБДОУ
«Детский сад №145»

В. Кремлева



День 9

четверг

Приемный журнал 15.10.19 День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,85	5,06	19,2	118,28	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	90,33	512
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак		466	10,97	13,72	56,92	374,47	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,4	0,15	2,5	12,5	146
	Свекольник с мясом курицы, сметаной и яйцом	180	6,02	7,61	6,55	187,87	136
	Гуляш из мяса говядины	70	8,56	7,44	3,18	170,72	294
	Макаронь отварные со сливочным маслом	130	4,02	5,4	29,46	147,91	218
	Кисель из повидла	180	0,06	0,00	18,83	73,94	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед		660	23,1	21,7	83,27	697,2	
Полдник	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	176,5	489
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
Итого за полдник		250	5,75	8,25	55,25	324,5	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	70	5,24	7,52	9,96	132,97	271
	Капуста тушеная	130	3,08	3,51	16,25	127	362
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин		450	12,52	12,15	55,94	403,83	
Итого за день:		1826	52	56	251	1800	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №145»
 С.В. Кремлева



День 10

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	6,27	4,7	15,6	162,41	251
Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	44,76	446
Чай сладкий с молоком	180	3,33	2,92	10,46	80,83	227
Батон с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
	6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
	8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Итого за завтрак	474	15,5	16,4	59,33	482,96	
Обед						
Огурец соленый	50	0,4	0,05	1	5,5	109
Суп гороховый с мясом курицы	180	5,92	9,02	11,02	118,8	87
Тефтели из мяса говядины	70	4,67	10,06	11,08	189,32	303
Картофельное пюре	130	2,25	5,46	19,11	205,14	434
Компот из кураги	180	1	0,03	15,73	66,93	394
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за обед	660	18,28	25,72	80,69	701,69	
Полдник						
Венская сдоба	60	2,74	4,64	33,3	153,4	442
Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник	260	3,46	5,36	50,94	229	
Ужин						
Тушеное говяжье сердце	70	6,9	4,68	14,56	125,7	290
Гарнир пшеничный	130	4,97	6,29	31,98	138,76	330
Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
Итого за ужин	450	16,07	12,09	76,27	408,32	
Итого за день:	1844	53	60	267	1823	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

«Детский сад №145»

С.В. Кремлева



Вид пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее значение за весь период	529.00	591.00	2593.00	18070,00
Среднее значение за период	53	59	259	1807,00