

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 25.03.2024 №79

Заведующий

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 1,6-3 г.)**

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 рецептов 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)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«образовательный центр №145»
Кремлева



День 1

Понедельник

Прием пищи Неделя 1/87 Обед 10:30-13:00	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	5,64	7,46	11,71	170	182
	Чай сладкий	150	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Батон с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		5	0,05	3,63	0,07	33,1	6
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		400	7,65	12,07	36,28	321	
Обед	Икра морковная	30	0,25	2,05	1,67	26,08	55
	Борщ с мясом курицы, со сметаной	150	1,46	3,95	8,6	75,79	62
	Плов с мясом говядины	50/110	9,40	8,89	21,04	262,4	375
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	28,15	127,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за обед		530	14,65	15,77	77,66	584,32	
Полдник	Крендель сахарный	40	2,15	1	31,8	115	574
	Молоко кипяченое	180	4	6	8	107	419
Итого за полдник		220	6,15	7	39,8	222	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	60	4,70	4,48	8,54	61,7	293
	Пюре картофельное со сливочным маслом	120	2,4	4	15	81,2	434
	Чай с молоком сладкий	180	3,33	2,92	10,46	80,72	413
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за ужин		400	13,67	12,28	52,2	316,42	
Итого за день:		1550	42	47	206	1444	



День 2

Вторник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	2,15	5,44	12,77	104,3	199
	Какао смолоком	150	2,54	2,78	14,03	110,56	416
	Батон с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117/6
		5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за завтрак		440	9,7	17,17	46,64	408,21	
Обед	Свекла отварная порционно	30	0,54	0	2,24	9	109
	Суп фасолевый с мясом курицы	150	3	2,70	15	93	41
	Биточки из мяса говядины	60	2,2	10,43	2,12	141,89	299
	Картофель тушеный	110	0,91	3,60	14,83	101,59	144
	Кисель из повидла	150	0,15	0,15	25,55	145,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за обед		540	10,04	17,76	77,94	583,78	
Полдник	Печенье	40	1,5	4,72	29,96	110,65	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		240	2,22	5,44	47,6	186,25	
Ужин	Сырники из творога	150	16,9	5,40	18,4	144,5	245
	Соус молочный	30	0,2	0,71	0,52	8,4	446
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за ужин		400	20,42	7,01	40,13	266,21	
Итого за день:		1590	42,38	47,38	212,31	1444	



День 3

Среда

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая молочная, вязкая	130	2,40	3,00	19,70	126,5	331
	Кофейный напиток с молоком	150	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Батон с сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		5	1,56	1,61	0,00	21,12	7
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		400	7,41	8,61	47,76	335,4	
Обед	Огурчик соленый	30	0,24	0,03	1	3,3	109
	Суп картофельный с вермишелью, мясом курицы	150	2	3	10	119,33	88
	Пюре гороховое	110	5,62	3,98	15,08	126,45	422
	Гуляш из мяса говядины	50	5,98	5,74	3,13	118,11	294
	Компот из изюма	150	0,29	0,00	15,64	66,46	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за обед		530	17,37	13,63	63,05	526,45	
Полдник	Калачик творожный	40	2	5,2	27,01	115	443
	Молоко кипяченое	180	3	6	8	107	419
Итого за полдник		220	5	11,2	35,01	222	
Ужин	Котлеты рыбные	60	8,1	9,4	12,54	113,97	271
	Солянка овощная	120	0,8	3,12	19,93	88,71	149
	Чай сладкий с лимоном	180	0,08	0,02	5,07	20,67	412
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,45	44,4	115
Итого за ужин		400	12,22	13,42	55,75	316,15	
Итого за день:		1560	42	47	199	1400	

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 143»
 Ремлева

День 4

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	130	6,47	9,9	15,7	91,24	182
	Чай сладкий с молоком	150	3,26	2,86	10,25	79,1	413
	Батон с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117/6
		5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		400	11,66	17,35	45,51	300,89	
Обед	Горошек консервированный	30	0,81	1,65	3,66	31,8	124
	Суп с клецками, мясом курицы	150	5,35	2,88	9,33	115,24	95
	Ласточкино гнездо из мяса говядины	60/20	6,02	6,45	0,16	159,84	299
	Икра свекольная (гарнир)	110	2,88	3,37	28,17	107,8	179
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,02	14,43	56,86	531
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за обед		540	18,65	15,25	73,95	519,94	
Полдник	Печенье	40	1,5	4,72	29,96	110,65	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		240	2,22	5,44	47,6	186,25	
Ужин	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	60/120	5,39	7,89	22,04	235,21	164
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
	Итого за ужин		400	8,71	8,79	43,25	348,52
Итого за день:		1580	41	47	210	1400	





День 5

пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Запеканка из творога, соус молочный	130/10	6.85	3.39	9.98	95.79	319
			1.26	0.8	8.10	24.76	446
	Кофейный напиток смолоком	150	1,43	3,04	8,57	90,33	512
	Батон с маслом сливочным, сыром	20	1.5	0.58	10.18	52.8	117
		5	0.05	3.63	0.07	33.1	6
		5	1.21	1.48	0.01	18.12	7
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		415	12,86	13,3	46,22	359,55	
Обед	Огурчик соленый	30	0.24	0.03	1	3.3	109
	Суп – харчо с мясом курицы, сметаной	150	2.01	4.13	12.35	93.35	86
	Бефстроганов из мяса говядины	50	6.47	6.09	3.93	128.64	373
	Картофельное пюре	110	1.4	4	15	102.6	339
	Компот из кураги	150	0.83	0.05	13.14	54.3	394
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	8.44	44.4	115
Итого за обед		530	14.19	15.18	63.62	474.99	
Полдник	Расстегай с повидлом	40	0.83	2.91	18.04	127.60	584
	Кисломолочный продукт	180	1.76	2.5	19.24	110.4	420
Итого за полдник		220	2.59	5.41	37.28	238	
Ужин	Рагу из овощей	140	0.75	4.81	19.51	94.58	148
	Яйцо вареное	40	3.08	4.36	0.28	62.8	227
	Чай с молоком, сладкий	180	3,26	2,86	10,25	79,1	413
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	8.44	44.4	115
Итого за ужин		400	10.33	12.91	48,24	329,28	
Итого за день:		1565	40	47	195	1402	



День 6

Понедельник

Прием пищи Неделя 2 документов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	130	2.92	2.49	20.43	126,9	218
	Чай сладкий	150	0.08	0.02	5.01	20.51	411
	Батон с маслом сливочным, сыром	20	1.5	0.58	10.18	52.8	117
		5	0.05	3.63	0.07	33.1	6
		5	1.56	1.61	0.01	21.12	7
	Яйцо отварное	40	3.08	4.36	0.28	62.8	227
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		445	9,57	13,07	45,28	361,88	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,54	1,05	2,68	30,9	27
	Щи с мясом курицы, со сметаной	150	3.47	4.22	4.29	76,25	72
	Гарнир пшеничный с маслом	110	2.48	4.12	18.83	97,15	330
	Азу из мяса говядины	60	3	3.65	3.54	66.52	370
	Кисель из свежих яблок	150	0,15	0,15	27,55	145,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	8.44	44.4	115
	Итого за обед		540	12.88	14.07	75.09	509,12
Полдник	Булочка дорожная	40	3,5	1	25,55	97	1
	Молоко кипяченое	180	3	6	8	107	419
Итого за полдник		220	6,5	7	33,55	204	
Ужин	Картофель тушеный с овощами	120	1.87	5.24	14.03	108.6	144
	Суфле из сердца говяжьего	60	7.6	6.4	4	48	294
	Сок	180	0.72	0.72	17.64	75.6	537
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	8.44	44.4	115
Итого за ужин		400	13.43	13.24	53.87	325	
Итого за день:		1605	42	47	208	1400	

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад №145»
 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	130	2,94	3,14	22,05	125,44	199
	Чай с молоком сладкий	150	3,26	2,86	10,25	79,1	227
	Батон с маслом сливочным, сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		5	0,05	3,63	0,07	33,1	6
		5	1,56	1,61	0	21,12	7
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		405	9,69	12,2	51,86	360,5	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,10	2,22	29,1	54
	Рассольник с мясом курицы, сметаной	150	1	4	10	91	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины	50/110	9,4	13,4	14	246	315
	Компот из изюма	150	0,29	0	20	66,46	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за обед		530	14,29	19,38	64,42	525,36	
Полдник	Печенье	40	2,88	5,12	25,7	107,6	609
	Кисломолочный продукт	180	1,76	2,5	19,24	110,4	420
Итого за полдник		220	4,64	7,62	44,94	218	
Ужин	Творожный пудинг, с повидлом	180	9,95	6,8	18,4	185,18	254
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за ужин		400	13,27	7,7	39,61	298,49	
Итого за день:		1555	42	47	201	1402	



г. Москва

День 8

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная, молочная	130	2,92	5,14	22,53	135,7	199
	Какао молоком	150	2,54	2,78	14,03	110,56	416
	Батон с сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		7	1,69	2,06	0,02	25,41	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		442	12,11	15,3	56,35	431,92	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	30	0,49	0,01	2,79	12,8	37
	Суп лапша с мясом курицы	150	5,65	6,2	4,65	103,5	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	50/110	7,77	12,19	15,94	120,59	292
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	23,15	127,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за обед		530	17,45	19,28	64,73	457,19	
Полдник	Булочка творожная	40	2,1	5,41	28,44	132,4	441
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		240	2,82	6,13	46,08	208	
Ужин	Тефтели рыбные	60	3,63	1,76	6,35	71,2	277
	Рагу из овощей	120	3,05	4,01	15,18	116,8	148
	Чай с шиповником	180	0,08	0,02	5,42	22,09	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за ужин		400	10	6,67	45,15	302,89	
Итого за день:		1612	42	47	212	1400	

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад №145»
 В. Кремлева

День 9

четверг



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша «Дружба», молочная	130	4,75	4,96	18,82	115,91	266
Кофейный напиток с молоком	150	1,43	30,04	8,57	90,33	512
Батон с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
	5	0,05	3,63	0,07	33,1	6
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак	400	8,11	12,59	46,95	336,79	
Обед						
Морковь отварная порционно	30	0,39	0,03	2,07	10,5	146
Свекольник с мясом курицы, сметаной и яйцом	150	5,45	6,95	8,59	128,33	136
Гуляш из мяса говядины	50	7,74	5,54	0,02	122,84	294
Макароны отварные со сливочным маслом	110	2,01	5,68	24,65	153,53	218
Кисель из повидла	150	0,04	0	14,85	58,58	401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого за обед	530	18,47	18,6	66,7	555,58	
Полдник						
Пряник	40	2,36	2,6	20,23	141,2	489
Кисломолочный продукт	180	1,76	2,5	19,24	110,4	420
Итого за полдник	220	4,12	5,1	39,47	251,6	
Ужин						
Биточки рыбные запеченные	60	4,1	6,81	8,54	72,62	271
Капуста тушеная	120	2,04	3,24	12	81,1	362
Чай сладкий	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого за ужин	400	9,06	10,47	40,07	256,03	
Итого за день:	1550	40	47	193	1400	



День 10

Пятница

Прием пищи Неделя № 10 День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	130	5,39	3,39	12,98	99,79	251
	Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Чай сладкий с молоком	150	3,26	2,86	10,25	79,1	227
	Батон с маслом сливочным и сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		5	0,05	4,13	0,04	37,4	6
		7	1,30	1,32	0,17	17,8	7
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		417	13,14	13,46	51,03	356,3	
Обед	Огурчик соленый	30	0,24	0	0,51	3,3	109
	Суп гороховый с мясом курицы	150	6,95	7,22	9,35	158,85	87
	Тефтели из мяса говядины	50	4,39	8,15	9,25	159,32	303
	Картофельное пюре	110	1,4	4	15	102,6	434
	Компот из кураги	150	0,57	0,03	12,59	51,51	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
	Итого за обед		530	16,79	20,28	64,9	568,38
Полдник	Венская сдоба	40	1,83	3,91	23,94	127,60	442
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		240	2,55	4,63	41,58	203,2	
Ужин	Тушеное говяжье сердце	60	3,54	3,37	8,54	95,7	290
	Гарнир пшеничный	120	2,97	4,68	22,84	106,03	330
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за ужин		400	9,83	8,95	52,59	315,04	
Итого за день:		1587	42	47	210	1443	

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

Для документов

Комитет по образованию
 бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад № 145»
 ОГРН 5022723380187

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	415	470	2046	14127,00
Среднее значение за период	42	47	205	1412,7