

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 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)

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

Неделя 1

День 1

Понедельник

Прием пищи Неделя 1/День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		400	7,65	12,07	36,28	321	
Обед	Морковь отварная порционно	30	0,25	0,03	1,89	9,24	55
	Борщ с мясом курицы и сметаной	150	1,46	5,97	8,38	92,63	62
	Плов с мясом говядины	160	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	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	

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

Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи Неделя 1/День 2	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 с молоком	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	
	Яблоко	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	0,1	2,24	9	109
	Суп фасолевый с мясом курицы и сметаной	150	3	2,70	15	93	41
	Биточки из мяса говядины	60	2,2	10,33	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	20	1,5	4,72	29,96	110,65	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		220	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 с молоком	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	20,42	7,01	40,13	266,21	
Итого за день:		1600	42,38	47,38	212,31	1444	

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

Неделя 1

День 3

Среда

Прием пищи Неделя 1/День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		400	7,41	8,61	47,76	335,4	
Обед	Морковь отварная порционно	30	0,25	0,03	1,89	9,24	55
	Суп картофельный с вермишелью, мясом курицы	150	2	3	10	119,33	88
	Пюре гороховое	110	5,61	3,98	14,19	120,51	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:		1550	42	47	199	1400	

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

Неделя 1

День 4

Четверг

Прием пищи Неделя 1/День 4	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	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		400	11,66	17,35	45,51	300,89	
Обед	Морковь отварная порционно	30	0,25	0,03	1,89	9,24	55
	Суп с клецками и с мясом курицы	150	5,91	4,5	9,39	93,4	95
	Ласточкино гнездо из мяса говядины	70	6,02	6,45	1,87	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		550	18,65	15,25	73,95	519,94	
Полдник	Печенье	20	1,5	4,72	29,96	110,65	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		220	2,22	5,44	47,6	186,25	
Ужин	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	180	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:		1570	41	47	210	1400	

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

Неделя 1

День 5

пятница

Прием пищи Неделя 1/День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога, соус молочный	130/10	6.85 1.26	3.39 0.8	9.98 8.10	95.79 24.76	319 446
	Кофейный напиток с молоком	150	1,43	3,04	8,57	90,33	512
	Батон с маслом сливочным, сыром	20 5 5	1.5 0.05 1.21	0.58 3.63 1.48	10.18 0.07 0.01	52.8 33.1 18.12	117 6 7
	Яблоко	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 порционно	30	0,24	0	0,51	3,3	109
	Суп – харчо с мясом курицы и сметаной	150	2,01	4,16	12,84	121.6	86
	Бефстроганов из мяса говядины	50	6,47	6,09	3,93	100.4	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	475	
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 сладкий с молоком	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	

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

Неделя 2

День 6

Понедельник

Прием пищи Неделя 2 День 6	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
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		445	9,57	13,07	45,28	361,88	
Обед	Свекла отварная порционно	30	0,54	0,1	2,24	9	109
	Щи с мясом курицы и сметаной	150	3,47	5,14	5,08	87,32	72
	Гарнир пшеничный с маслом	110	2,48	4,15	18,48	107,98	330
	Азу из мяса говядины	60	3	3,65	3,54	66,52	370
	Кисель из повидла	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	Жаркое из говяжьего сердца	180	9,47	11,64	18,03	204	144
	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»
С.В. Кремлева

Неделя 2

День 7

вторник

Прием пищи Неделя 2/День 7	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
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		405	9,69	12,2	51,86	360,5	
Обед	Морковь отварная порционно	30	0,25	0,03	1,89	9,24	55
	Рассольник с мясом курицы и сметаной	150	1,11	5,07	10,33	110,86	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины в сметанном соусе	160	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	20	2,88	5,12	25,7	107,6	609
	Кисломолочный продукт	180	1,76	2,5	19,24	110,4	420
Итого за полдник		200	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:		1535	42	47	201	1402	

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

Неделя 2

День 8

Среда

Прием пищи Неделя 2/День 8	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 с 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
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого за завтрак		442	12,11	15,3	56,35	431,92	
Обед	Свекла отварная порционно	30	0,54	0,1	2,24	9	109
	Суп лапша с мясом курицы	150	5,60	6,2	5,2	107,3	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	7,77	12,10	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»
С.В. Кремлева

Неделя 2

День 9

четверг

Прием пищи Неделя 2/День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Яблоко	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	0,25	0,03	1,89	9,24	55
	Свекольник с мясом курицы, сметаной и яйцом	150	8,1	6,20	6,91	117,33	136
	Гуляш из мяса говядины	50	4,83	5,81	2,63	139,1	294
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	2,01	5,68	22,22	138,53	218
	Кисель из повидла	150	0,04	0	14,85	58,58	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	18,47	18,6	66,7	555,58	
Полдник	Пряник	30	2,36	2,6	20,23	141,2	489
	Кисломолочный продукт	180	1,76	2,5	19,24	110,4	420
Итого за полдник		210	4,12	5,1	39,47	251,6	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	60	3,7	6,81	8,54	72,62	271
	Капуста тушеная	120	2,04	2,76	10,29	70,1	362
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,79	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Итого за ужин		400	9,06	10,47	40,07	256,03	
Итого за день:		1540	40	47	193	1400	

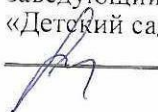
УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад №145»
С.В. Кремлева

Неделя 2

День 10

Пятница

Прием пищи Неделя 2/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
	Яблоко	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 порционно	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	Печенье	20	1,83	3,91	23,94	127,60	442
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
Итого за полдник		220	2,55	4,63	41,58	203,2	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	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:		1567	42	47	210	1443	

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

	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