

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №282»

Утверждено

Приказом и.о. заведующего

МАДОУ «Детский сад №282»

А.В. Кашкарова

№ 76-осн от 20.02.20 г.

Основное организованное меню приготавливаемых блюд

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №282»

Возрастная категория : от 1.5 до 3 лет

Г. Барнаул

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,442	4,349	27,981	178,188	0	243
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,856	6,949	8,616	113,14	0,07	3
	чай с сахаром и шиповником	180	0,115	0,039	5,371	23,447	18,027	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		447	10,793	11,717	51,279	359,425	27,597	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	20	0,589	0,038	1,235	7,6	1,9	10
	Суп с рыбными консервами	150	6,249	3,167	24,257	146,048	10,868	87
	Котлета из говядины	60	12,406	10,937	6,559	171,692	1,182	299
	Гарнир перловый	110	3,305	2,571	23,641	130,565	0	330
	Соус томатный	8	0,319	0,824	1,749	15,936	1,52	366
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Кисель из варенья	150	0,057	0	22,388	89,979	0,058	517
Итого за обед		560	27,237	18,193	104,013	683,121	15,528	
Полдник								
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0	
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	400
Итого за полдник		185	6,055	5,72	19,32	154,35	2,21	
Ужин								
	Капуста тушеная	140	2,522	2,997	8,658	65,775	36,614	336
	Картофельное пюре	110	3,555	4,316	24,602	151,921	29,106	321
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с молоком	180	1,281	1,071	9,227	51,95	0,577	394
Итого за ужин		490	13,958	13,144	52,607	379,447	66,297	
Итого за 1 день.		1682	58,043	48,775	227,218	1576,343	111,632	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	100	13,097	6,355	15,857	181,663	0,214	289
	Варенье	10	0,06	0,01	7,29	28,4	4	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Кофейный напиток с молоком	175	3,021	2,603	11,16	80,859	1,354	414
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		402	17,873	13,466	52,42	413,163	15,067	
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	20	0,198	0,02	1,07	6,306	0,471	427
	Суп свекольный с куриным мясом и сметаной	150	3,815	4,362	11,98	105,289	8,697	136
	Бигус с говядиной	160	13,176	15,865	5,594	225,209	11,648	371
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,03	0	10,74	43,275	0,45	376
Итого за обед		522	20,211	20,664	46,888	466,58	21,266	
Полдник								
	Сдоба Гребешок	50	4,43	4,171	30,894	179,118	0,234	449
	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		220	9,02	8,421	49,254	313,418	1,764	
Ужин								
	Омлет натуральный	110	10,263	13,495	2,218	170,947	0,22	229
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	180	0,054	0,014	6,298	25,517	0,027	392
Итого за ужин		330	13,157	13,909	25,036	278,265	0,247	
Итого за 2 день.		1474	60,261	56,46	173,599	1471,426	38,344	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,196	5,506	16,171	131,752	1,365	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Джем	10	0,06	0,01	7,29	28,4	4	
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Какао с молоком	180	4,352	3,645	12,951	103,239	1,755	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		457	10,303	13,659	54,525	385,633	16,62	
Обед								
	Салат из репчатого лука	20	0,266	0,038	1,558	7,79	1,9	11
	Суп Полевой с куриным мясом и сметаной	150	4,554	4,365	16,234	113,918	6,077	86
	Запеканка картофельная с печенью	160	17,607	12,618	19,947	279,87	11,026	164
	Соус сметанный	15	0,177	0,525	0,765	8,93	0,004	451
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из изюма с вит.С	180	0,414	0,09	19,928	82,899	0	376
Итого за обед		567	26,01	18,051	75,935	579,907	19,007	
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	26	100	4	418
	Пирожок с капустой	50	4,638	4,954	25,547	165,718	6,443	
Итого за полдник		250	5,638	5,154	51,547	265,718	10,443	
Ужин								
	Биточки рыбные запеченные	80	13,732	1,716	5,492	89,19	0,268	271
	Чай с молоком	180	1,281	1,071	9,227	51,95	0,577	394
	Свекольная икра	140	2,641	4,069	16,833	114,621	18,006	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		420	19,174	7,016	41,392	302,762	18,85	
Итого за 3 день.		1694	61,124	43,88	223,399	1534,02	64,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша Дружба	180	4,721	10,488	22,517	203,772	1,193	266
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,612	2,25	9,602	69,712	1,17	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		457	11,348	20,186	50,232	432,126	11,933	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	20	0,282	1,015	1,803	17,656	6,49	21
	Суп с макаронными изделиями с куриным мясом	150	5,612	6,54	10,928	122,085	4,766	152
	Жаркое по-домашнему	160	13,393	10,582	0	212,775	0	276
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	150	0,057	0	22,388	89,979	0,058	517
Итого за обед		522	22,335	18,552	52,622	528,996	11,314	
Полдник								
	Сдоба Венская	50	4,43	4,171	30,894	179,118	0,234	449
	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	91,8	0,51	420
Итого за полдник		220	9,36	8,421	38,034	270,918	0,744	
Ужин								
	Палочки из творога	100	14,188	12,543	19,676	250,141	0,178	326
	Соус молочный сладкий	15	0,546	1,111	3,435	26,03	0,195	369
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с лимоном	180	0,094	0,018	7,331	30,638	1,827	393
Итого за ужин		335	17,668	14,072	46,962	388,609	2,2	
Итого за 4 день.		1534	60,712	61,232	187,851	1620,649	26,191	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью	180	5,008	5,042	18,698	138,88	0,784	93
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Какао с молоком	180	4,352	3,645	12,951	103,239	1,755	397
Итого за завтрак		382	10,675	12,805	40,453	319,711	2,539	
Обед								
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	49
	Суп гороховый со сметаной и ржаными гренками	150	7,975	7,072	21,191	181,328	13,136	81
	Голубцы ленивые из говядины	135	16,968	13,953	10,964	238,24	46,208	298
	Маринад овощной с томатом	40	0,44	1,031	2,218	20,35	2,95	348
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
Итого за обед		517	27,335	22,372	63,607	568,368	67,294	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Итого за полдник		230	2,77	1,61	48,5	209,8	4	
Ужин								
	Суфле из печени	90	15,919	7,844	15,888	198,684	26,415	
	Овощное рагу	150	3,106	4,508	19,75	132,866	23,318	137
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	180	0,054	0,014	6,298	25,517	0,027	392
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		500	26,999	17,366	58,736	501,667	49,76	
Итого за 5 день.		1629	67,779	54,154	211,296	1599,546	123,593	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	150	5,742	3,809	35,512	185,212	0	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	чай с сахаром и шиповником	180	0,115	0,039	5,371	23,447	18,027	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Итого за завтрак	457	9,872	11,296	58,996	367,301	27,597	
Обед								
	Икра кабачковая	25	0	0	0	0	0	120
	Суп из сборных овощей на овощном бульоне со сметаной	150	1,386	3,711	7,962	67,932	8,658	72
	Гуляш из говядины	60	15,208	15,421	4,558	219,13	1,587	373
	Гарнир гречневый	110	6,496	4,519	29,349	182,983	0	330
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,03	0	10,74	43,275	0,45	376
	Итого за обед	537	26,112	24,067	70,113	599,82	10,695	
Полдник								
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0	
	Йогурт	170	8,5	5,44	5,95	115,6	1,02	401
	Итого за полдник	185	9,625	6,91	17,11	178,15	1,02	
Ужин								
	Котлета "Любительская" рыбная	60	12,713	1,725	4,522	86,219	0,292	351
	Картофельное пюре	110	3,555	4,316	24,602	151,921	29,106	321
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с молоком	180	1,281	1,071	9,227	51,95	0,577	394
	Итого за ужин	430	25,469	12,113	55,15	434,691	29,975	
Итого за 6 день.		1609	71,078	54,386	201,369	1579,961	69,287	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,845	5,977	18,169	146,67	1,462	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,612	2,25	9,602	69,712	1,17	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Итого за завтрак	417	9,152	12,725	45,884	338,624	12,132	
Обед								
	Салат из репчатого лука	20	0,266	0,038	1,558	7,79	1,9	11
	Щи из свежей капусты с куриным мясом и сметаной	150	4,761	5,975	13,172	120,953	17,402	73
	Зразы из говядины с яйцом	60	12,512	8,102	3,485	144,453	0,429	326
	Пюре из гороха	110	6,79	3,611	13,482	102,609	0	422
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	150	0,057	0	22,388	89,979	0,058	517
	Итого за обед	532	27,379	18,141	71,589	552,284	19,788	
Полдник								
	Булочка школьная	50	4,357	2,575	28,155	153,506	0,232	455
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Итого за полдник	250	5,357	2,775	54,155	253,506	4,232	
Ужин								
	Сырники из творога	130	19,072	10,957	27,407	285,997	0,249	245
	соус молочный сладкий	15	0,546	1,111	3,435	26,03	0,195	351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	91,8	0,51	420
	Итого за ужин	355	27,388	16,718	54,502	485,627	0,954	
Итого за 7 день.		1554	69,275	50,359	226,129	1630,041	37,107	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	150	4,672	5,543	19,106	145,313	1,427	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,352	3,645	12,951	103,239	1,755	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Итого за завтрак	457	13,04	16,636	50,17	407,194	12,752	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	20	0,589	0,038	1,235	7,6	1,9	10
	Суп картофельный с фасолью и куриным мясом со сметаной	150	5,722	6,643	14,802	137,218	6,055	87
	Печень говяжья по-строгановски	60	11,638	4,54	3,676	102,935	5,701	403
	Макароньки отварные(гарнир)	110	4,196	0,579	26,069	117,765	0	218
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из изюма с вит.С	180	0,414	0,09	19,928	82,899	0	376
	Итого за обед	562	25,552	12,306	83,213	534,917	13,656	
Полдник								
	Расстегай с повидлом	75	5,618	6,82	42,095	251,288	0,276	453
	Кефир	170	5,1	4,25	0	100,3	1,19	401
	Итого за полдник	245	10,718	11,07	42,095	351,588	1,466	
Ужин								
	Рыба с овощами запеченая в молоке	180	21,824	16,537	10,849	281,532	6,691	247
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с лимоном	180	0,094	0,018	7,331	30,638	1,827	393
	Итого за ужин	440	29,839	21,555	34,981	456,771	8,518	
Итого за 8 день.		1704	79,149	61,567	210,459	1750,469	36,392	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.


подпись

А.В.Кашкарова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	110	14,098	8,759	13,657	194,795	0,311	251
	Варенье	10	0,06	0,01	7,29	28,4	4	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,612	2,25	9,602	69,712	1,17	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		387	18,464	15,517	48,662	415,15	14,981	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	20	0,282	1,015	1,803	17,656	6,49	21
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,953	3,285	17,146	95,019	5,512	76
	Фрикадельки из кур	73	21,906	16,946	5,542	263,32	1,236	415
	Картофельное пюре	110	3,555	4,316	24,602	151,921	29,106	321
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Кисель из варенья	150	0,057	0	22,388	89,979	0,058	517
Итого за обед		545	30,745	25,979	88,984	704,395	42,402	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	5,011	2,811	33,036	177,782	0,208	469
	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		230	9,601	7,061	51,396	312,082	1,738	
Ужин								
	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,845	5,977	18,169	146,67	1,462	168
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	180	0,054	0,014	6,298	25,517	0,027	392
Итого за ужин		370	7,739	6,391	40,987	253,987	1,489	
Итого за 9 день.		1532	66,548	54,947	230,029	1685,615	60,611	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Геркулес" молочная с маслом	150	4,112	5,386	15,521	127,616	1,17	168
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Какао с молоком	180	4,352	3,645	12,951	103,239	1,755	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		447	10,16	13,53	46,586	353,096	12,425	
Обед								
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	49
	Борщ со сметаной	180	6,538	5,745	16,959	146,898	39,101	56
	Плов из говядины	160	18,719	19,255	24,1	361,758	1,26	
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,176	10,824	51,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из свеж. яблок с вит. С	150	0,12	0,12	11,922	50,01	3	390
Итого за обед		552	28,529	25,556	70,985	647,966	45,361	
Полдник								
	Вафля	35	0,98	1,155	27,055	123,9	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за полдник		235	1,98	1,355	53,055	223,9	4	
Ужин								
	Картофель запеченный в молоке и сметане	180	4,82	7,929	19,402	192,4	21,56	319
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Варенец	170	5,1	4,25	0	100,3	1,19	401
Итого за ужин		390	12,76	12,579	35,922	374,5	22,75	
Итого за 10 день.		1624	53,429	53,019	206,547	1599,462	84,536	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	647,4	538,781	2097,896	16047,532	652,613	
Среднее значение за период	64,74	53,878	209,79	1604,753	65,261	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,36	30,63	53,01			