

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №282»**

Утверждено

Приказом и.о. заведующего

МАДОУ «Детский сад №282»

А.В. Кашкарова

№ 12-001/002/003/20 24 г.



**Основное организованное меню приготавливаемых блюд**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №282»**

**Возрастная категория : от 3 до 7 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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,282	5,592	35,976	229,098	0	243
	Бутерброд с маслом и сыром	37	4,458	8,035	9,962	130,818	0,081	3
	чай с сахаром и шиповником	200	0,128	0,043	5,968	26,053	20,03	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Итого за завтрак	517	13,269	14,07	61,706	432,969	30,111	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	20	0,589	0,038	1,235	7,6	1,9	10
	Суп с рыбными консервами	200	8,332	4,223	32,343	194,731	14,49	87
	Котлета из говядины	70	14,474	12,76	7,653	200,307	1,379	299
	Гарнир перловый	130	3,905	3,038	27,939	154,305	0	330
	Соус томатный	10	0,399	1,03	2,186	19,92	1,9	366
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Кисель из варенья	200	0,076	0	29,85	119,972	0,078	517
	Итого за обед	713	33,584	21,953	134,142	861,385	19,747	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
	Итого за полдник	230	8,05	7,94	31,92	233,1	2,6	
Ужин								
	Капуста тушеная	180	3,243	3,853	11,132	84,568	47,075	336
	Картофельное пюре	130	4,202	5,101	29,074	179,543	34,398	321
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с молоком	200	1,423	1,19	10,252	57,723	0,641	394
	Итого за ужин	580	16,227	14,984	65,499	455,134	82,114	
Итого за 1 день.								
		2040	71,13	58,948	293,267	1982,588	134,572	

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 2								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	140	18,335	8,897	22,2	254,328	0,299	289
	Варенье	15	0,09	0,015	10,935	42,6	6	
	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	200	3,453	2,975	12,754	92,41	1,547	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Итого за завтрак	477	23,593	16,405	64,492	513,93	17,846	
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	20	0,198	0,02	1,07	6,306	0,471	427
	Суп свекольный с куринным мясом и сметаной	200	5,087	5,816	15,973	140,385	11,596	136
	Бигус с говядиной	200	16,47	19,832	6,993	281,511	14,56	371
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,036	0	12,888	51,93	0,54	376
	Итого за обед	658	25,949	26,232	61,51	601,183	27,167	
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	130	12,129	15,949	2,622	202,029	0,26	229
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с сахаром	200	0,06	0,015	6,998	28,353	0,03	392
	Итого за ужин	385	16,119	16,504	32,729	344,381	0,29	
Итого за 2 день.		1740	74,681	67,563	207,986	1772,912	47,067	

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 3								
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,594	7,341	21,561	175,67	1,82	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	200	4,836	4,05	14,39	114,71	1,95	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Итого за завтрак	532	12,205	15,919	61,844	443,372	17,77	
Обед								
	Салат из репчатого лука	20	0,266	0,038	1,558	7,79	1,9	11
	Суп Полевой с куринным мясом и сметаной	200	6,072	5,82	21,645	151,89	8,102	86
	Запеканка картофельная с печенью	200	22,008	15,772	24,934	349,838	13,782	164
	Соус сметанный	15	0,177	0,525	0,765	8,93	0,004	451
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из изюма с вит.С	200	0,46	0,1	22,142	92,11	0	376
	Итого за обед	693	33,141	22,819	95,629	731,608	23,789	
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	200	1,423	1,19	10,252	57,723	0,641	394
	Свекольная икра	180	3,396	5,231	21,642	147,37	23,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Итого за ужин	490	20,831	8,377	52,146	364,783	24,059	
Итого за 3 день.		1965	71,815	52,269	261,167	1805,481	76,061	

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	200	5,246	11,654	25,019	226,413	1,326	266
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,425	0	54,6	0,105	7
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3,482	3	12,802	92,95	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Итого за завтрак	537	13,923	23,597	56,425	498,555	12,991	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	20	0,282	1,015	1,803	17,656	6,49	21
	Суп с макаронными изделиями с куриным мясом	200	7,482	8,72	14,57	162,78	6,354	152
	Жаркое по-домашнему	200	16,741	13,227	0	265,969	0	276
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Кисель из варенья	200	0,076	0	29,85	119,972	0,078	517
	Итого за обед	678	28,739	23,526	70,809	687,428	12,922	
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	125	17,735	15,678	24,595	312,676	0,223	326
	Соус молочный сладкий	15	0,546	1,111	3,435	26,03	0,195	369
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с лимоном	200	0,105	0,02	8,146	34,043	2,03	393
	Итого за ужин	395	22,316	17,35	59,286	486,749	2,448	
Итого за 4 день.		1830	74,338	72,893	224,554	1943,649	29,105	

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	200	5,564	5,603	20,776	154,311	0,871	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	200	4,836	4,05	14,39	114,71	1,95	397
Итого за завтрак		422	11,715	13,771	43,969	346,613	2,821	
Обед								
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	49
	Суп гороховый со сметаной и ржаными гренками	200	10,633	9,43	28,255	241,77	17,514	81
	Голубцы ленивые из говядины	135	16,968	13,953	10,964	238,24	46,208	298
	Маринад овощной с томатом	65	0,715	1,675	3,604	33,069	4,794	348
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390
Итого за обед		653	31,144	25,502	83,439	692,029	74,516	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0	
Итого за полдник		260	4,54	3,02	71	319,6	4	
Ужин								
	Суфле из печени	100	17,688	8,716	17,653	220,76	29,35	
	Овощное рагу	200	4,141	6,011	26,334	177,155	31,091	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с сахаром	200	0,06	0,015	6,998	28,353	0,03	392
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		595	30,899	19,882	74,375	603,067	60,471	
Итого за 5 день.		1930	78,298	62,175	272,783	1961,309	141,808	

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	180	6,89	4,571	42,614	222,254	0	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,425	0	54,6	0,105	7
	Батон нарезной	17	1,275	0,493	8,738	44,542	0	117
	чай с сахаром и шиповником	200	0,128	0,043	5,968	26,053	20,03	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		517	12,213	13,557	67,185	427,499	30,135	
Обед								
	Икра кабачковая	25	0	0	0	0	0	120
	Суп из сборных овощей на овощном бульоне со сметаной	200	1,848	4,948	10,617	90,576	11,544	72
	Гуляш из говядины	80	20,278	20,562	6,077	292,173	2,116	373
	Гарнир гречневый	130	7,677	5,341	34,685	216,253	0	330
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,036	0	12,888	51,93	0,54	376
Итого за обед		673	33,997	31,415	88,853	771,981	14,2	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Йогурт	170	8,5	5,44	5,95	115,6	1,02	401
Итого за полдник		200	10,75	8,38	28,27	240,7	1,02	
Ужин								
	Котлета "Любительская" рыбная	70	14,832	2,013	5,275	100,589	0,341	351
	Картофельное пюре	130	4,202	5,101	29,074	179,543	34,398	321
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с молоком	200	1,423	1,19	10,252	57,723	0,641	394
Итого за ужин		495	29,467	13,444	67,992	514,655	35,38	
Итого за 6 день.		1885	86,426	66,796	252,3	1954,835	80,735	

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	180	5,814	7,172	21,802	176,004	1,755	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	200	3,482	3	12,802	92,95	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		502	11,011	14,69	53,208	393,546	13,315	
Обед								
	Салат из репчатого лука	20	0,266	0,038	1,558	7,79	1,9	11
	Щи из свежей капусты с куринным мясом и сметаной	200	6,348	7,966	17,562	161,27	23,202	73
	Зразы из говядины с яйцом	70	14,598	9,452	4,066	168,528	0,5	326
	Пюре из гороха	130	8,024	4,267	15,934	121,266	0	422
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Кисель из варенья	200	0,076	0	29,85	119,972	0,078	517
Итого за обед		678	33,471	22,288	93,556	699,876	25,68	
Полдник								
	Булочка школьная	70	6,099	3,605	39,417	214,908	0,325	455
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за полдник		270	7,099	3,805	65,417	314,908	4,325	
Ужин								
	Сырники из творога	150	22,006	12,642	31,623	329,996	0,288	245
	соус молочный сладкий	15	0,546	1,111	3,435	26,03	0,195	351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	91,8	0,51	420
Итого за ужин		390	31,412	18,543	65,308	561,826	0,992	
Итого за 7 день.		1840	82,993	59,327	277,489	1970,157	44,312	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения И. О.



подпись

А.В.Кашкарова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	180	5,607	6,651	22,927	174,375	1,712	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)	15	3,48	4,425	0	54,6	0,105	7
	Какао с молоком	200	4,836	4,05	14,39	114,71	1,95	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		517	15,638	19,644	55,92	468,277	13,767	
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	200	7,63	8,858	19,736	182,957	8,073	87
	Печень говяжья по-строгановски	70	13,578	5,297	4,288	120,09	6,652	403
	Макароны отварные(гарнир)	130	4,959	0,684	30,808	139,177	0	218
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из изюма с вит.С	200	0,46	0,1	22,142	92,11	0	376
Итого за обед		678	31,374	15,541	102,796	662,984	16,625	
Полдник								
	Расстегай с повидлом	75	5,618	6,82	42,095	251,288	0,276	453
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	401
Итого за полдник		255	11,018	11,32	42,095	357,488	1,536	
Ужин								
	Рыба с овощами запеченая в молоке	200	24,249	18,374	12,055	312,814	7,434	247
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с лимоном	200	0,105	0,02	8,146	34,043	2,03	393
Итого за ужин		495	33,364	23,534	43,591	523,656	9,464	
Итого за 8 день.		1945	91,394	70,04	244,401	2012,406	41,392	

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 9								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	19,224	11,944	18,624	265,63	0,424	251
	Варенье	15	0,09	0,015	10,935	42,6	6	
	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	200	3,482	3	12,802	92,95	1,56	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		487	24,511	19,477	60,964	525,772	17,984	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	20	0,282	1,015	1,803	17,656	6,49	21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,604	4,38	22,861	126,692	7,349	76
	Фрикадельки из кур	75	22,506	17,41	5,693	270,534	1,27	415
	Картофельное пюре	130	4,202	5,101	29,074	179,543	34,398	321
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Кисель из варенья	200	0,076	0	29,85	119,972	0,078	517
Итого за обед		683	33,827	28,471	113,868	835,448	49,585	
Полдник								
	Булочка домашняя	70	5,846	3,279	38,542	207,413	0,243	469
	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		240	10,436	7,529	56,902	341,713	1,773	
Ужин								
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,814	7,172	21,802	176,004	1,755	168
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с сахаром	200	0,06	0,015	6,998	28,353	0,03	392
Итого за ужин		435	9,804	7,727	51,91	318,357	1,785	
Итого за 9 день.		1845	78,578	63,205	283,645	2021,289	71,127	

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	180	4,935	6,464	18,626	153,139	1,404	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	200	4,836	4,05	14,39	114,71	1,95	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		502	11,486	15,032	51,619	392,441	13,354	
Обед								
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	49
	Борщ со сметаной	200	7,265	6,383	18,843	163,22	43,446	56
	Плов из говядины	200	23,398	24,069	30,125	452,197	1,575	
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,264	16,236	77,55	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из свеж. яблок с вит. С	180	0,144	0,144	14,306	60,012	3,6	390
Итого за обед		658	35,125	31,18	88,361	799,279	50,621	
Полдник								
	Вафля	55	1,54	1,815	42,515	194,7	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за полдник		255	2,54	2,015	68,515	294,7	4	
Ужин								
	Картофель запеченный в молоке и сметане	220	5,891	9,691	23,713	235,156	26,351	319
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Варенец	170	5,1	4,25	0	100,3	1,19	401
Итого за ужин		445	14,921	14,481	46,823	449,456	27,541	
Итого за 10 день.		1860	64,072	62,708	255,318	1935,875	95,516	

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	773,728	635,923	2572,91	19360,502	761,694	
Среднее значение за период	77,373	63,592	257,291	1936,05	76,169	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,2	29,95	53,86			