



Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Детский сад №84»
С.А. Мигалева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №84» общеразвивающего вида
города Барнаула

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Учреждение работает на йодированных продуктах
(молоко, соль, вода)

В рацион питания введены продукты повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки)

Начато: 10.01.2023

Хранить: 1 год, п.2057, п.20

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С.А.Мигалева

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	180	6,21	5,75	26,9	183,31	0	243
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Батон с маслом и сыр	55	5	9,84	20,59	175,7	0,07	117
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука	15	0,8	3,11	4,67	50,34	5,7	11
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	5,26	15,09	113,74	5,18	87
	Гуляш из говядины	80	15,9	16,66	6,4	242,06	1,27	373
	Макароны отварные(гарнир)	130	5,32	4,18	32,88	176,82	0	218
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	0,07	0	23,86	95,52	0,07	384
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Капуста тушеная	180	2,58	3,37	8,49	74,45	22,98	143
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 1 день.		1830	61,214	63,472	251,12	1792,26	37,872	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С.А.Мигалева

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								
	Каша Геркулес на молоке с маслом	180	6,56	7,6	23,75	188,82	1,69	272
	Какао с молоком	200	3,5	3,02	12,76	93,02	1,56	416
	Батон с маслом	45	3,08	3,94	19,75	127,05	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,59	0,06	3,23	18,9	1,41	427
	Суп картофельный с вермишелью на кур. бульоне	200	2,76	5,41	18,73	126,79	5,65	88
	Суфле из кур	80	5,62	6,57	5,22	94,67	0,48	413
	Свекла, тушенная с луком	130	2,05	3,19	11,36	82,24	1,68	145
	Компот из кураги с витамином "С"	200	0,78	0,04	14,64	62,73	0,6	394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Плюшка	60	4,71	5,66	33,21	202,95	0,26	452
Ужин								
	Запеканка из творога	150	22,26	22,18	14,2	348,57	0,52	319
	Джемом или повидлом	50	0,19	0,17	33,08	135,15	0,25	102
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 2 день.		1945	65,502	64,041	278,51	1952,82	25,901	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.А.Мигалева
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 Дружба на молоке с маслом	180	5,87	6,67	24,66	188,24	1,69	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,88	12,51	90,04	1,5	414
	Батон с маслом и сыр	55	5	9,84	20,59	175,7	0,07	117
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,68	0,06	4,12	22,68	2,82	427
	Суп фасолевый со сметаной	200	2,98	6,28	13,5	123,01	4,66	150
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,79	13,28	19,37	265,66	3,74	308
	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,34	0,08	16,86	70,08	0	394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Булочка с повидлом	60	5,19	6,67	43,92	256,64	0,36	583
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	80	9,11	3,18	1,78	72,31	1,46	261
	Гарнир перловый	130	2,77	3,96	19,73	125	0	330
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 3 день.		1855	57,672	53,901	254,42	1748,29	20,301	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.А.Мигалева
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 пшеничная на молоке с маслом	180	6,61	8,39	26,13	204,29	1,87	270
	Какао с молоком	200	3,5	3,02	12,76	93,02	1,56	416
	Батон с маслом	45	3,08	3,94	19,75	127,05	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука	15	0,8	3,11	4,67	50,34	5,7	11
	Борщ со сметаной	200	2,52	6,17	15,89	124,02	14,51	64
	Котлета мясная	70	11,24	10,94	5,78	164,43	0,18	299
	Рис отварной (гарнир)	130	2,84	4,03	29,67	166,25	0	332
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,08	0	8,29	32,88	0,21	531
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Крендель сахарный	60	4,59	6,02	31,61	200,4	0	574
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	150	24,37	21,15	25,92	383,56	0,37	327
	Молоко сгущенное	50	3,97	0,11	30,1	137,27	0,53	415
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 4 день.		1900	77,002	73,081	299,15	2155,44	36,731	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.А.Мигалева
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								
	Каша манная молочная жидкая	180	6,09	7,46	24,14	186,45	1,82	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,88	12,51	90,04	1,5	414
	Батон с маслом и сыр	55	5	9,84	20,59	175,7	0,07	117
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,59	0,06	3,23	18,9	1,41	427
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,84	5,32	15,96	110,35	5,65	86
	Бефстроганов из печени	80	15,7	5,32	11,41	157,54	27,66	294
	Картофельное пюре	130	2,81	5,18	13,79	114,66	4,26	434
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Ужин								
	Запеканка из моркови	150	2,73	5,86	20,3	155,57	2,9	172
	Джемом или повидлом	50	0,19	0,17	33,08	135,15	0,25	102
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 5 день.		1845	55,642	50,441	279,49	1796,45	52,121	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.А.Мигалева
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(гарнир)	130	5,32	4,18	32,88	176,82	0	218
	Икра кабачковая	50	0,28	0,14	1,95	10,68	4,95	54
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Батон с маслом	45	3,08	3,94	19,75	127,05	0	1
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука	15	0,8	3,11	4,67	50,34	5,7	11
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,09	6,08	15,52	145,47	5,11	159
	Плов из говядины	200	13,77	15,01	35,69	331,78	0,34	375
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	0,07	0	23,86	95,52	0,07	384
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
Ужин								
	Рагу из овощей	180	3,07	6,76	15,43	136,61	18,6	148
	Яйца вареные 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	306
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 6 день.		1790	53,174	52,222	261,85	1723,19	37,372	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.А.Мигалева
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 ячневая молочная с маслом	180	5,06	6,96	22,19	173,69	1,67	261
	Какао с молоком	200	3,5	3,02	12,76	93,02	1,56	416
	Батон с маслом и сыр	55	5	9,84	20,59	175,7	0,07	117
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,68	0,06	4,12	22,68	2,82	427
	Рассольник на кур.бульоне со сметаной	200	22,4	25,04	12,26	372,61	9,24	138
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	12,29	12,54	0	229,27	0	292
	Компот из кураги с витамином "С"	200	0,78	0,04	14,64	62,73	0,6	394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Витушка в сахаре	50	4,37	5,1	29,37	181,11	0,22	443
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	13,33	2,59	6,29	105,25	0,73	351
	Гарнир пшеничный	130	3,42	5,08	18,81	134,29	0	247
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 7 день.		1945	84,232	76,471	229,61	2022,28	28,711	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



С.А.Мигалева
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 рисовая молочная с маслом	180	5,07	7,66	26,02	192,98	1,56	274
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,88	12,51	90,04	1,5	414
	Батон с маслом и сыр	55	5	9,84	20,59	175,7	0,07	117
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука	15	0,8	3,11	4,67	50,34	5,7	11
	Суп картофельный с клецками	200	3,66	4,15	19,06	128,68	5,7	151
	Тефтели мясные	70	10,4	9,71	4,64	163,2	0,77	304
	Капуста тушеная	130	4,06	4,02	2,97	59,3	19,51	428
	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,34	0,08	16,86	70,08	0	394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Булочка сдобная	60	4,69	5,89	32,85	205,07	0,26	584
Ужин								
	Пудинг творожный запеченный	150	20,5	19,71	12,94	301,21	0,32	325
	Молоко сгущенное	50	3,97	0,11	30,1	137,27	0,53	415
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 8 день.		1810	70,432	68,161	260,59	1932,8	39,921	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С.А.Мигалева

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								
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	6,09	7,24	24,33	202,55	1,56	273
	Какао с молоком	200	3,5	3,02	12,76	93,02	1,56	416
	Батон с маслом	45	3,08	3,94	19,75	127,05	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,59	0,06	3,23	18,9	1,41	427
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,48	5,93	15,01	117,78	23,11	73
	Бефстроганов из мясо	80	12,66	14,95	3,86	202,24	0,36	369
	Гарнир гречневый	130	4,98	4,94	22,45	153,12	0	330
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,08	0	8,29	32,88	0,21	531
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Плюшка	60	4,71	5,66	33,21	202,95	0,26	452
Ужин								
	Суфле из рыбы	150	17,85	11,55	5,37	174,61	0,93	284
	Овощи отварные (свекла)	50	0,68	0,06	4,12	22,68	2,82	427
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 9 день.		1945	70,102	63,551	240,96	1819,71	44,021	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С.А.Мигалева

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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,84	7,43	24,6	187,23	0,91	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,88	12,51	90,04	1,5	414
	Батон с маслом и сыр	55	5	9,84	20,59	175,7	0,07	117
Завтрак2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,68	0,06	4,12	22,68	2,82	427
	Суп картофельный с крупой (гречка) со сметаной	200	2,3	6,38	16,86	125,16	5,64	86
	Суфле из печени	80	19,09	8,85	7,76	188,2	31,42	296
	Картофельное пюре	130	2,81	5,18	13,79	114,66	4,26	434
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
Ужин								
	Свекла, тушенная с луком	130	2,05	3,19	11,36	82,24	1,68	145
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	7,98	31,93	0,001	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за 10 день.		1815	61,992	56,061	237,5	1694,8	54,901	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С.А.Мигалева

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	у			
Итого за весь период	656,964	621,4019999999999	2593,2	18638,04	377,852	
Среднее значение за период	65,7	62,14	259,32	1863,8	37,79	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,13	30,08	55,79			