

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
7FC6E5099D5BFF755529EE6D5462C526
Владелец: ДИДЕНКО НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА
Действителен: с 29.08.2024 до 22.11.2025

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад №48»
«*Н*» *10* 20 *24* г.»



Н. И. Диденко

**Основное организованное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №48»
с 12 часов пребыванием**

В учреждении используются йодированные и обогащенные
минеральными веществами и витаминами продукты

Барнаул 2024

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли,
 хлебе (дети от 3 до 7 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
37	Каша гречневая с маслом	150/5	8,0	3,7	34,7	204,8	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6	
2	Чай сладкий	200	-	-	10,0	40,0	
	Всего	415				420,4	
ОБЕД							
3	Закуска из свеклы отварной	50	0,7	0,9	4,2	28,0	
4	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/10	5,1	5,6	15,0	131,0	
105	Шницель из говядины	80				134,6	
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,9	12,0	93,1	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				622,4	
ПОЛДНИК							
8	Кондитерские изделия	50	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	200	4,2	3,6	6,2	98,8	
	Всего	250				263,6	
УЖИН							
9	Рыба в соусе «Бешамель»	80/20	14,1	5,8	4,5	126,5	
10	Рисовый гарнир	120	2,0	2,1	29,5	144,3	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	4,6	15,9	115,2	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	550				502,0	
	Всего за день					1808,4	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
12	Творожно-манный пудинг с молочным соусом	160/45	20,0	11,1	15,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,6	16,4	108,7	
	Всего	450				474,1	
ОБЕД							
	Огурцы соленые с луком	50	0,5	-	3,2	15,6	
14	Борщ на кур. б. со сметаной	180/10	2,8	8,2	17,0	153,2	
15	Картофель по-домашнему с курицей	210	15,2	16,7	22,3	300,5	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				654,2	
ПОЛДНИК							
	Выборгская сдоба	80	4,0	3,4	37,5	196,7	
	Кисломолочный напиток	170	4,2	2,6	6,2	84,0	
	Всего	250				280,7	
УЖИН							
98	Пюре картофельное с овощами	100/120	5,1	7,5	26,6	194,3	
2	Чай сладкий	185	2,8	1,2	16,6	44,0	
	Хлеб с сыром	30/15	6,1	4,6	12,6	117,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	550				403,5	
	Всего за день					1812,5	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
17	Каша ячневая на молоке с маслом	160/5	0,4	6,0	23,7	150,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,6	16,7	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	410				409,6	
ОБЕД							
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
19	Суп «Московский» м. б. со сметаной	180/10	7,7	6,4	24,6	217,2	
	Котлета мясная	80	11,8	6,9	6,8	136,5	
70	Свекла тушеная	130	0,2	3,9	8,8	70,9	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				679,2	
ПОЛДНИК							
170	Пирог с субпродуктами	80	8,5	4,9	34,1	212,8	
	Молоко кипяченое	170	5,3	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				296,8	
УЖИН							
28	Рыба, тушеная с картофелем	80/140	23,0	9,8	20,3	239,5	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	530				399,5	
	Всего за день					1785,1	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
24	Вермишель в молоке	180	8,2	7,8	34,1	224,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	425				468,9	
ОБЕД							
92	Лук порционный	50	0,7	-	2,7	13,6	
26	Щи на м. б. со сметаной	180/10	2,2	7,0	10,8	115,3	
27	Макаронник с мясом	210	18,9	12,3	34,3	324,2	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	-	-	48,0	48,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				628,0	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	130	5,3	3,8	7,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	270				277,0	
УЖИН							
25	Запеканка творожная с молочным соусом	160/45	20,0	11,1	15,2	261,5	
2	Чай сладкий	200	2,8	1,2	16,6	88,5	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Всего:	435				418,0	
	Всего за день					1791,9	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
30	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,8	8,0	30,2	212,0	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				471,1	
ОБЕД							
18	Закуска из отварной моркови	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
32	Суп-лапша на мясном бульоне	180	5,4	4,3	16,6	126,7	
59	Запеканка из субпродуктов	80	19,2	5,9	3,8	144,9	
34	Картофельное пюре	130	3,9	5,0	24,8	160,1	
	Сок	200	-	-	18,0	72,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	700				649,5	
ПОЛДНИК							
35	Рогалик насыпной	80	4,0	3,4	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	170	4,2	2,6	6,2	84,0	
	Всего	250				260,7	
УЖИН							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
99	Суфле рисово-овощное	180	7,0	5,5	35,5	219,8	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				395,0	
	Всего за день					1776,3	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Лапша отварная с маслом	150/5	7,2	3,5	31,2	185,2	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Всего	415				408,8	
ОБЕД							
3	Закуска из отварной свеклы	50	0,5	1,8	2,7	29,0	
12	Суп с клецками на м. б. со сметаной	180/10	5,9	7,9	7,8	220,7	
20	Биточки мясные	80	11,4	10,7	5,1	162,8	
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,7	12,5	93,1	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				741,3	
ПОЛДНИК							
40	Кондитерские изделия	50	3,0	7,1	31,5	178,2	
	Молоко кипяченое	200	5,3	3,8	7,2	98,8	
	Всего	250				277,0	
УЖИН							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
46	Картофель запеченный в духовке	180	7,6	5,9	43,9	175,6	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				421,0	
	Всего за день					1848,1	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
30	Каша пшеничная на молоке с маслом	160/5	20,0	10,2	15,2	217,7	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	410				462,1	
ОБЕД							
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	2,0	2,5	18,9	
38	Суп уха	200	5,1	5,3	13,3	118,3	
72	Плов с курицей	210	17,7	16,5	27,9	330,7	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	700				652,8	
ПОЛДНИК							
	Расстягай с повидлом	80	4,0	3,4	37,5	164,8	
	Кисломолочный напиток	170	5,0	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				248,8	
УЖИН							
43	Суфле творожное с молочным соусом	150/40	20,0	10,2	15,2	217,7	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,7	46,8	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	500				376,5	
	Всего за день					1740,2	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
47	Каша кукурузная на молоке с маслом	160/5	4,3	6,1	20,4	153,8	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,2	12,7	98,2	
	Всего	450				392,9	
ОБЕД							
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6	
48	Суп гороховый на м. б. со сметаной	180 /10	7,1	4,6	22,0	160,2	
49	Картофельная запеканка с мясом	210	16,2	7,9	25,3	237,6	
	Сок	200	-	-	27,2	108,8	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	710				647,1	
ПОЛДНИК							
50	Булочка по-домашнему	80	4,0	3,4	32,5	176,7	
	Молоко кипяченое	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	310				288,9	
УЖИН							
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2	
62	Овощи тушеные	180	16,6	5,7	50,0	259,9	
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				435,1	
	Всего за день					1764,0	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
52	Пудинг творожный с молочным соусом	160/45	20,0	11,1	15,2	224,5	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9	
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5	
	Всего	450				468,9	
ОБЕД							
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6	
53	Свекольник на м. б. со сметаной	180/10	2,5	7,6	15,6	140,7	
19	Бигус с мясом	210	14,8	11,7	11,7	211,7	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	-	-	48,0	86,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				578,9	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	2,4	6,4	24,4	164,8	
	Молоко кипяченое	130	4,2	2,6	6,2	64,2	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	270				277,0	
УЖИН							
73	Биточки рыбные	80	13,9	5,0	1,3	145,8	
74	Перловый гарнир	140	3,3	2,4	25,8	138,0	
2	Чай сладкий	200	2,8	1,2	16,6	46,8	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	64,0	
	Всего	450				394,6	
	Всего за день					1719,4	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
81	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	6,0	5,3	26,2	177,4	
	Хлеб с маслом	40/5	3,0,	4,9	21,2	140,9	
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2	
	Всего	450				436,5	
ОБЕД							
57	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9	
44	Суп овощной на кур. б. со сметаной	180 /10	3,1	5,0	15,2	118,3	
59	Суфле из субпродуктов	80	19,2	5,9	3,8	144,9	
34	Картофельное пюре	130	3,9	5,0	24,8	160,1	
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0	
	Хлеб	60	3,7	1,3	25,1	126,9	
	Всего	690				627,1	
ПОЛДНИК							
112	Булочка молочная	80	6,9	5,1	37,7	206,8	
	Молоко кипяченое	170	5,3	3,8	7,2	84,0	
	Всего	250				290,8	
УЖИН							
100	Запеканка морковная с повидлом	140/20	3,4	4,6	29,0	171,0	
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0	
	Хлеб	30	1,8	0,6	12,6	68,0	
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0	
	Всего	470				331,0	
	Всего за день					1685,4	

Прошнуровано,
пронумеровано
и скреплено печатью
на 12 листах



Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 48»
Н.И. Диденко

« 01 » 10 20 24 г