

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №227»

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад №227»

С.С. Сидельникова

Приказ № 31 - осн от 03.02.2025



Основное (организованное) меню, обогащённое витаминами и
минеральными веществами продуктов питания
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №227»

г. Барнаул

1 день. Понедельник

№ рецеп та	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
213	Завтрак Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
205	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
396	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,0
399	Сок яблочный	100	0,50	-	10,10	42,22
		521	17,12	15,16	75,86	512,02
11	Обед Лук репчатый - бланшированный	50	1,05	-	6,15	30,75
80	Суп «Московский» со сметаной	200	2,13	2,247	13,71	83,60
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
287(2)	Тефтели мясные, с соусом томатным	80/30	8,14	9,04	10,30	155,0
324	Свекольное пюре	130	2,01	4,49	11,65	95,07
	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
376	Компот с/ф с вит. С	200	0,44	0,02	27,77	113,0
		770	18,68	17,85	98,80	638,52
401	Полдник Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0
	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,5	37,68	252,40
251	Ужин Рыба запеченная в молочном соусе с	80	9,81	6,50	3,08	110,0
331	припущенными овощами	130	1,94	3,22	12,53	87,10
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		430	14,16	9,77	40,06	307,50
		1941	58,14	51,28	252,4	1710,44

2 день. Вторник.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
235	Завтрак Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	22,71	16,14	36,51	381,0
		20	0,08	1,70	13,74	52,00
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
397	Какао с молоком, сахаром	180/10	3,67	3,19	15,82	107,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		506	30,07	25,84	95,27	717,80
	Обед Морковь отварная - порционная	50	0,50	-	2,80	13,20
58	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	4,11	5,39	12,43	114,84
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
304	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,00
399	Сок яблочный	200	1,0	-	20,20	84,44
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
		720	29,85	23,54	98,64	732,58
	Полдник Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Пирожки с капустой	90	5,42	2,64	32,61	175,75
		270	10,64	7,14	40,17	267,75
	Ужин Каша кукурузная с молоком, маслом	205	4,40	4,06	26,99	162,0
7	Хлеб с сыром	30/10	5,03	2,76	14,46	106,50
394	Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0
		435	12,10	9,16	55,76	357,50
		1931	82,66	65,68	289,84	2075,63

3 день. Среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша пшеничная с молоком, маслом	210	4,40	4,06	31,93	182,0
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/10	5,89	7,20	19,40	169,90
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		556	13,54	14,07	75,49	486,90
	Обед Свекла отварная порционная	50	0,70	-	0,90	19,20
67	Щи с капустой с мясом со сметаной	200	7,76	5,80	7,58	113,80
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
295	Зраза мясная с яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138,0
409(0)	Гороховое пюре	130	12,87	1,82	23,66	179,40
	соус томатный	30	3,49	12,61	24,05	22,35
348	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
383	Кисель с витамином С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		760	39,44	30,1	115,66	726,25
401	Полдник Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Косичка	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,14	38,49	258,79
	Ужин Огурец/томат соленый	50	0,3	-	0,55	3,5
126	Картофель в молоке	180	3,99	6,08	21,82	158,40
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		450	6,7	6,13	46,82	272,30
		2011	69,76	57,44	276,46	1744,24

4день. Четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша геркулесовая с молоком, маслом	210	3,79	5,48	23,97	160,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		546	10,25	12,70	67,54	470,80
	Обед Свекла отварная порционная	50	0,70	-	0,90	19,20
81	Суп картофельный с фасолью, мясом	200	10,50	6,17	13,61	152,60
201	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,56	12,74	6,96	202,01
318	Картофель отварной	130	2,54	3,84	20,46	126,50
	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
399	Сок яблочный	200	1,0	-	20,20	84,44
		740	35,0	22,81	91,05	725,45
	Полдник Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Булочка витая	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,14	38,49	258,79
	Ужин Сырники творожные	150	27,99	19,00	16,78	350,0
351	соус молочный	30	5,88	13,69	40,17	30,75
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		400	36,28	32,74	81,40	491,15
		1931	91,61	75,39	278,48	1946,19

5 день. Пятница

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша рисовая с молоком, маслом	210	2,17	3,89	27,45	154,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		546	8,63	11,11	71,01	422,80
11	Обед Лук репчатый-бланшированный	50	1,05	-	6,15	30,75
85	Суп с мясом, с клецками со сметаной	200	8,10	4,40	6,98	115,20
120		20	0,78	0,65	3,83	24,30
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
255	Котлета рыбная капуста тушеная, соус томатный	80	10,09	3,26	6,79	97,0
336		130	2,69	4,21	12,26	97,63
348		30	3,49	12,61	24,05	22,35
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,70
376	Компот из с/ф с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113,00
		780	31,55	27,21	117,39	661,33
401	Полдник Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0
	Вафли	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,50	37,68	252,40
213	Ужин Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
344	Овощное рагу	200	3,59	8,10	21,12	171,80
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
		450	11,08	12,75	45,85	345,20
		1996	59,44	59,57	271,93	1681,73

6 день. Понедельник.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
213	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
165	Каша гречневая с маслом	150	8,86	5,98	39,81	248,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
396	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,0
399	Сок яблочный	100	0,50	-	10,10	42,22
		516	20,30	16,78	88,42	589,02
	Обед					
	Свекла отварная порционная	50	0,70	-	0,90	19,20
67	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1,39	3,91	6,78	67,80
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
277	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189,0
205	Рожки отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,85	143,40
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,70
376	Компот из с/ф с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113,00
		770	27,62	22,06	91,48	693,50
	Полдник					
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0
	Вафли	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,50	37,68	252,40
	Ужин					
250	Рыба, запечённая с картофелем	180	13,88	16,42	17,70	220,50
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром.	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		390	16,29	16,47	42,15	330,90
		1896	72,39	63,81	259,73	1865,82

7 день. Вторник.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
237	Завтрак Творожная запеканка с повидлом	150	26,31	30,15	25,74	372,0
		20	0,08	-	13,74	52,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
397	Какао с молоком	180/10	3,67	3,19	15,82	107,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		506	33,67	38,15	84,50	708,80
	Обед Морковь отварная порционная	50	0,50	-	2,80	13,20
82	Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80
302	Птица тушеная с овощами	200	19,2	11,40	8,80	264,00
	Хлеб	60	4,70	0,06	28,92	140,70
383	Кисель с витамином С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		710	26,64	13,80	77,06	594,10
	Полдник Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,0
453	Хачапури с сыром	75	6,30	5,0	31,04	195,49
		255	11,52	9,50	38,60	287,49
	Ужин Каша пшенная с молоком, маслом	210	4,59	4,90	31,26	187,0
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
394	Чай с сахаром с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0
		430	9,61	7,27	60,03	346,40
		1901	81,44	68,72	260,19	1936,79

8 день. Среда.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша ячневая с молоком, маслом	200	4,40	4,06	31,93	182,0
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/10	5,89	7,20	19,40	169,90
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		556	13,54	14,07	75,49	486,90
	Обед Огурец/томат соленый	50	0,3	-	0,55	3,5
81	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	200	4,39	4,22	13,06	107,80
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
399	Сок яблочный	200	1,0	-	20,20	84,44
		720	32,62	13,07	82,98	615,84
	Полдник					
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Булочка с изюмом	70	5,60	3,64	37,90	206,0
		250	10,82	8,14	45,46	298,00
	Ужин					
421	Запеканка рисовая с морковью	150	3,95	4,17	33,15	186,0
350	соус молочный	30	5,88	13,69	40,17	30,75
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		400	12,24	17,91	97,77	327,15
		1926	69,22	53,19	301,7	1727,89

9 день. Четверг.

№ рецепт а	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
185	Завтрак Каша манная с молоком, маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,0
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		546	9,64	11,11	69,94	421,80
	Обед Морковь отварная порционная	50	0,5	-	2,8	13,20
62	Борщ с мясом со сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,0
		10	0,21	2,00	0,30	20,40
294	Запеканка из печени с рисом соус томатный	180	22,47	9,14	24,73	271,0
348		30	3,49	12,61	24,05	22,35
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
399	Сок яблочный	200	1,0	-	20,20	84,44
		730	40,28	29,63	111,98	680,09
	Полдник Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0
453	Булочка домашняя	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,14	38,45	258,79
	Ужин Фрикадельки рыбные	80	10,66	3,0	5,85	93,0
723(0)	Двойной овощной гарнир	130	2,82	4,83	16,18	119,35
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		430	15,89	7,88	46,48	322,75
		1951	75,89	55,76	266,85	1683,43

10 день. Пятница.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
93	Завтрак Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20
1	Бутерброд с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,0
		526	12,21	12,43	62,40	414,00
	Обед Лук репчатый-бланшированный	50	1,05	-	6,15	30,75
76	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,68	4,10	13,27	96,6
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
282	Биточки мясные	70	10,43	7,70	10,19	151,38
348	соус томатный	30	3,49	12,61	24,05	22,35
321	Картофельное пюре	130	1,37	4,21	17,92	120,4
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
376	Компот с/ф с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113,00
		750	23,37	30,70	128,57	695,58
	Полдник Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		220	8,18	8,50	37,68	252,40
	Ужин Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
160	Капуста, запеченная в соусе	150	4,53	14,95	10,84	196,0
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		410	12,02	19,60	35,57	396,40
		1906	55,78	71,23	264,22	1758,38