Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад № 200 «Солнышко»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №200 «Солнышко»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР – «Детский сад №200»Солнышко»
Л.В. Мардовина
приказ № 117-осн от 24.07.2023г.

№ 03-07

Организованное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ,

обогащенное минеральными веществами с учетом физиологических потребностей детей в пищевых веществах и норм питания с 1-3 лет

Срок хранения 1 год
п.2075 Пр.1030

г. Барнаул

1-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	углеводы	**1400**	
1-я неделя **День 1**							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,1	5,8	20,3	144	168
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,50	24	943
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежи	95	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**8,54**	**17,89**	**56,2**	**350**	
Обед	Овощи порционно	20	0,23	1,82	0,71	20,19	10
	Суп картофельный с горохом на м/ б со сметаной	120	2,9	2,4	3,7	48,32	35
	Биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Розовое пюре	100	5,6	0,7	28,9	147,29	688
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
	Компот из с/ф с вит. С	120	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за обед (450)		**480**	**18,49**	**12,2**	**75,94**	**490**	
Полдник	Сок (нектар)	170	1	0	20,2	84,8	389
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,2	604
Итого за полдник (200)		**200**	**3,25**	**2,94**	**42,52**	**210**	
Ужин	Творожно-манный пудинг	180	13,78	18,23	29,39	199,58	128
	Соус молочный	30	0,68	0,49	1,74	37,3	350
	Чай с молоком	160	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,35	1
	Хлеб ржано-пшеничн.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**405**	**16,98**	**19,9**	**55,99**	**350**	
Итого за день (1500)		**1544**	**47.26**	**52.93**	**230.65**	**1400**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал **1400**	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	углеводы		
1-я неделя **День 2**							
Завтрак	Каша вязкая манная на молоке с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие	150 180 25/5/4 95	4,66 2,64 4,73 0,4	5,6 2,79 7,55 0,4	18,82 19,12 14,62 10,3	144 108,90 135 47	88 959 3 386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**12,43**	**16,34**	**62,86**	**434,9**	
Обед	Борщ на м/б со сметаной Плов из говядины Нектар (сок) Хлеб рж-пшеничный Хлеб пшеничный	150 130 130 20 20	1,90 14,14 1 0,78 1,6	2,09 11,70 - 0,18 0,25	10,26 13,97 20,2 6,65 10,22	168,31 214,34 84,8 32,1 52	170 265 389 2 1
Итого за обед (450)		**450**	**18,88**	**17,87**	**56,03**	**551,55**	
полдник	Снежок Гребешок с повидлом	150 50	5,22 4,54	4,50 4,07	19,44 25,3	142,2 157,11	401 417
Итого за полдник (200)		**200**	**9,76**	**8,57**	**44,74**	**299,31**	
Ужин	Рыба с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич.	190 180 15 20	7,66 0,15 1,07 0,78	3,85 0 0,17 0,18	2,20 10,5 6,96 6,65	262,5 21 34,35 32,1	144 250 943 1
Итого за ужин (400)		**405**	**9,96**	**4,2**	**26,31**	**350**	
Итого за день (1500)		**1514**	**51.03**	**46.98**	**189.94**	**1634**	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	**1400**	
1-я неделя **День 3**							
Завтрак	Каша кукурузная с молоком, маслом	150	5,70	9,06	28,16	120	175
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**11,91**	**18,09**	**64,75**	**379**	**(N350)**
Обед	Суп с вермишелью с мясом и со сметаной	130	3,28	4,8	16,76	116,11	22
	Котлета куриная	50	9.0	9,18	9,98	123	305
	Сложный гарнир	100	2,3	4,2	23,3	96,1	151
	Компот из с/ф с вит. С	130	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб рж -пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	2
Итого за обед (450)		**450**	**10,26**	**12,06**	**56,62**	**490**	
Полдник	Варенец	150	5,22	4,5	7,56	97,20	401
	Ватрушка с творогом	50	5,6	4,3	24,48	182,3	289
Итого за полдник (200)		**200**	**10,82**	**8,8**	**32,04**	**279,5**	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4.6	0,28	63	78
	Капуста тушеная	175	3,8	5,21	10,14	141,55	200-1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,35	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**400**	**18,26**	**21,81**	**34,98**	**350**	**(N350)**
Итого за день (1500)		**1509**	**51.25**	**60.76**	**118.39**	**1498,5**	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда , г	Пищевые вешества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	**1400**	
1-я неделя **День 4**							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие	150 180 25/5/4 95	4,76 2,64 4,73 0,4	6,38 2,79 7,55 0,4	16,4 9,12 14,62 10,3	140,25 108,9 136 47	93 959 3 386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**12,53**	**17,12**	**50,44**	**432,15**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной Печень по-Строгановски Макаронные изделия Кисель с вит. С Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	130 50 100 130 20 20	5,2 14,4 3 - 0,78 1,6	4,24 5,78 4,27 - 0,18 0,25	11,62 3,55 14,6 13,5 6,65 10,22	133,8 121,51 124,33 46,5 32,1 52	39 102 186 233 2 1
Итого за обед (450)		**450**	**25,44**	**18,37**	**61,57**	**510**	
Полдник	Варенец Кулебяка с рыбой	140 60	4,86 4,5	4,5 5,23	19,44 20,78	106 159,8	401 454
Итого за полдник (200)		**200**	**9,36**	**9,73**	**40,22**	**265,8**	
Ужин	Зеленый горошек Картофельное пюре с маслом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич.	30 180 160 15 20	1,5 3,78 4,4 1,07 0,78	1,5 1,44 3,8 0,17 0,18	1,4 26,46 7,2 6,96 6,65	23 155 106 34,35 32,1	51 206 72 1 2
Итого за ужин (400)		**405**	**8,5**	**7,57**	**32,02**	**350**	**(N350)**
Итого за день (1500)		**1514**	**55.83**	**52.79**	**184.25**	**1557**	

Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	**1400**	
1-я неделя **День 5**							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**11,06**	**14,85**	**57,46**	**389,42**	**(N350)**
Обед	Щи из свеж.капусты с мясом со сметаной	130	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Горошница	80	2,52	0,96	17,64	134	694
	Компот из с/ф с вит. С	150	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб рж– пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за обед (450)		**450**	**14,29**	**12,97**	**65,17**	**490,74**	**(N490)**
Полдник	Сок (нектар)	150	1	-	20,02	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,6	38,66	125,2	602
Итого за полдник (200)		**200**	**2,4**	**1,6**	**58,68**	**210**	**(N210)**
Ужин	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,24	31,5	78
	Свекла тушеная в сметане	180	4,48	6,2	11,5	255,6	62
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,50	28	943
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,35	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**415**	**7,98**	**8,35**	**40,41**	**350**	**(N350)**
Итого за день (1500)		**1524**	**35.73**	**37.77**	**221.72**	**1440,16**	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	**1400**	
2 –я неделя **День 1**							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,50	28,0	943
	Бутерброд с повидлом или джемом	25/5	1,54	0,16	13,16	61	2
	фрукты	95	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**455**	**10,98**	**10,17**	**46,37**	**354**	
Обед	Овощи порционно	20	0,23	1,82	0,71	20,19	10
	Суп уха	120	4,24	5,2	20,24	111,61	41
	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	4,1	5,8	20,3	105	169
	Нектар (сок)	120	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за обед (450)		**450**	**15,68**	**20,78**	**74,19**	**491**	
Полдник	Молоко кипяченое	170	1	0	20,2	84,8	389
	Сухарики сладкие	30	2,25	2,94	22,32	125,2	604
Итого за полдник (200)		**200**	**3,25**	**2,94**	**42,52**	**210**	
Ужин	Сырники творожные	170	18,69	12,67	11,4	234	231
	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,5	21	943
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,35	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**415**	**22,19**	**14,82**	**40,31**	**358,75**	**(N350)**
Итого за день 1450		**1520**	**52.1**	**48.71**	**203.39**	**1413**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	**1400**	
2 –я неделя **День 2**							
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
	Каша пшенная на молоке с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Кофейный напиток с молоком	151	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**450**	**14,01**	**17,4**	**58,02**	**450,92**	
Обед	Овощи порционно	20	0,23	1.82	0.71	20,19	10
	Суп картофельный с фасолью на м/б со сметаной	120	4,3	3,9	17,51	125,6	36
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	153
	Компот из с/ф свит .С	150	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за обед (450)		**480**	**12,8**	**11,96**	**65,38**	**490,98**	
Полдник	Варенец	150	5,22	4,5	7,56	97,20	401
	Пирожок с печенью(с сердем)	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за полдник (200)		**200**	**9,12**	**7,56**	**34,5**	**247,2**	
Ужин	Икра морковная	65	1,4	4,2	6,12	69	78
	Котлета рыбная	150	21,18	12,9	8,34	193,5	248
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	943
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,35	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**400**	**24,58**	**17,45**	**38,57**	**350**	
Итого за день (1500)		**1555**	**60.51**	**54.46**	**196.47**	**1538**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2 –я неделя **День 3**							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,16	5,6	19,56	144	173
	Какао с молоком	180	2,64	2,79	19,12	108,9	959
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,4	0.4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**11,93**	**16,34**	**63,6**	**435**	
Обед	Овощи порционно	20	0,23	1,82	0,21	20,19	10
	Рассольник с мясом со сметаной	120	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Котлета рубленая из мяса куриная птицы	50	9,43	9,65	9,98	164	305
	Свекла тушеная	100	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Кисель с вит. С	120	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за обед (450)		**450**	**17,18**	**21,53**	**66,8**	**499**	
Полдник	Снежок	150	4,86	4,5	19,44	142,2	401
	Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71	466
Итого за полдник (200)		**200**	**6,8**	**5,68**	**32,51**	**213,2**	
Ужин	Суфле из субпродуктов (печень,сердце)	200	16,94	8,02	9,15	254	164
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,35	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**415**	**3,16**	**0,72**	**54,58**	**400**	
Итого за день (1500)		**1524**	**39.07**	**44.27**	**217.49**	**1546**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2 –я неделя **День 4**							
Завтрак	Запеканка из творога	120	17,54	12,06	17,15	147	237
	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Кофейный напиток с молоком	180	1,47	1,47	12,51	76	253
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		**459**	**25,25**	**22,89**	**59,38**	**443**	
Обед	Овощи порционно	20	0,23	1,23	0,21	20,19	10
	Суп с клецками со сметаной	10	1,8	1,2	9,9	69,06	34
	Капуста тушенная с мясом	130	9	7,5	7,36	255	200
	Компот из с/ф свит.С	130	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за обед (450)		**450**	**13,67**	**12,78**	**54,13**	**499**	
Полдник	Варенец	150	5,22	4,5	7,56	97,20	401
	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,54	4,07	25,9	157,11	417
Итого за полдник (200)		**200**	**9,76**	**8,57**	**33,46**	**254,31**	
Ужин	Яйцо вареное	20	2,54	2.3	0.14	31,5	78
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	185,55	44
	Чай с сахаром	200	0,04	0	12,13	47	264
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,3	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		**405**	**6,56**	**4,69**	**38,01**	**350**	
Итого за день (1500)		**1514**	**58.24**	**48.93**	**184.98**	**1546**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2 –я неделя **День 5**							
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие	150 180 25/5/4 95	4,98 2,64 4,73 0,4	5,62 2,79 7,55 0,4	21,10 19,12 14,62 10,3	153 108,9 136 47	99 959 3 386
Итого за завтрак (350+100)		**464**	**12,75**	**16,36**	**65,14**	**444,9**	
Обед	Суп «Снежок» Шницель из говядины Картофельное пюре Соус томатный Кисель с вит. С Хлеб рж-пшеничный Хлеб пшеничный	120 50 100 20 120 20 20	4,12 7,3 4,2 0,32 0 0,78 1,6	5,63 5,73 2,3 1,12 0 0,18 0,25	15,13 5,11 12,5 2,08 13,5 6,65 10,22	139,6 99,38 113 20,07 46,5 32,1 52	39 161 211 465 233 2 1
Итого за обед (450)		**450**	**18,32**	**15,21**	**53,19**	**502**	
Полдник	Сок (нектар) Кондитерские изделия	150 50	1 3,84	0 3,06	20,2 48,75	84,8 125,2	389 603
Итого за полдник (200)		**200**	**4,84**	**3,06**	**68,95**	**210**	
Ужин	Яйцо вареное Овощное рагу Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич.	40 180 180 15 20	5,08 3,8 0,15 1,07 0,78	4,6 9,0 0 0,17 0,18	0,28 21,20 10,5 6,96 6,65	63 182 56,0 32,3 32,1	78 321 9431 1 2
Итого за ужин (400)		**435**	**5,52**	**9,84**	**44,74**	**365**	
Итого за день (1500)		**1514**	**41.43**	**44.47**	**232.23**	**1522**	