

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №200»



Основное организованное меню, обогащенное
минеральными веществами
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №200»
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 1400	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
1-я неделя							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,1	5,8	20,3	144	168
	Чай с сахаром	180	0,16	0	13,3	22,4	943
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12,0	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,14	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	8,84	12,43	53,74	323,71	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Бульон с гренками на м/б со сметаной	150	3,11	2,74	3,44	113,4	80
	Биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Сложный гарнир	100	2,2	3,6	22,2	111,24	624,528
	Компот из с/ф с вит. С	100	0,02	0	16,0	66,5	868
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,21	52	1
Итого за обед (450)		480	15,2	16,15	65,04	515	
Полдник	Сок (нектар)	150	0,75	0	15,1	63,6	389
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за полдник (200)		200	4,5	4,9	52,3	272,21	
Ужин	Творожно-манный пудинг	150	13,42	17,79	28,78	310	128
	Соус молочный	35	1,6	1,9	4,9	37,5	350
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	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)		400	17,91	21,08	58,49	487,55	
Итого за день (1500)		1544	46,45	54,56	229,62	1598,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	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	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (350+100)		459	12,43	15,6	64,06	434,04	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Борщ на м/б со сметаной	150	1,90	2,09	10,26	68,31	170
	Плов из говядины	150	14,14	11,70	13,97	214,34	265
	Нектар (сок)	150	0,75	-	15,1	63,6	389
	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)		530	19,63	17,87	57,63	470,73	
полдник	Снежок	150	2,9	2,50	11,1	83	401
	Расстегай	50	4,54	4,07	25,3	157,11	417
Итого за полдник (200)		200	7,44	6,57	36,4	240,11	
Ужин	Биточки рыбные	65	4,49	5,22	6,96	125,17	248
	Капуста тушеная	120	2,72	5,16	9,01	98,6	200/1
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	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	9,7	54,32	40,38	335,02	
Итого за день (1500)		1589	49,2	98,96	198,47	1515,9	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецеп- туры
			1-3	Белки	Жиры		
						1400	
1-я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша кукурузная с молоком, маслом	150	5,70	9,06	28,16	220	175
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	11,85	18,03	42,57	474,25	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп Ленинградский на к/б со сметаной	150	2,4	4,24	11,95	125	33
	Ленивые голубцы из мяса птицы	150	5,6	7,2	9	133	151
	Кисель с вит. С	150	0	0	13,5	46,5	233
	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)		530	11,04	15,52	52,75	428,98	
Полдник	Варенец	150	2,9	2,5	11,1	83	401
	калачик «Творожный»	50	3,34	6,3	30,60	159	441
Итого за полдник (200)		200	6,24	8,8	41,7	242	
Ужин	Печень говяжья по – Строгановски	70	8,1	7,4	4,8	148,9	102
	Картофельное пюре	100	2,06	3,92	15,14	109	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	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)		405	12,68	11,94	52,22	403,35	
Итого за день (1500)		1509	41.81	54,29	189.24	1548,58	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
			1-3	Белки	Жиры		
						1400	
1-я неделя							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	12,52	16,36	61,64	428,24	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп Свекольник со сметаной	150	1,44	3,5	9,9	79,75	58
	Гуляш из говядины	50	4,1	5,2	1,75	111,6	152
	Картофельное пюре	100	1,89	0,72	13,23	67,5	694
	Компот из с/ф с вит. С	150	0,02	-0	16	66,5	868
	Хлеб ржано-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)		530	10,29	13,5	59,18	449,83	
Полдник	Снежок	150	4,86	4,5	19,44	106	401
	Пирожок с яйцом	50	4,5	5,23	20,78	159,8	454
Итого за полдник (200)		200	9,36	9,73	40,22	265,8	
Ужин	Макаронные отварные с маслом	180	8,97	8,28	25,58	230	206
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	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	11,62	9,63	52,69	352,45	
Итого за день (1500)		1600	43,79	49,22	213,73	1496,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал 1400	№ Рецептуры
			1-3	Белки	Жиры		
1-я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	150	4,98	5,69	21,10	153	99
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	10,2	13,12	54,2	355,11	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп «Снежок» со сметаной	150	6,53	7,35	13,98	167,21	39
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	694
	Кисель с вит. С	150	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)		530	19,98	20,51	63,5	558,69	
Полдник	Сок (нектар)	150	0,75	0	15,1	63,6	389
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за полдник (200)		200	4,5	4,9	52,3	272,3	
Ужин	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
	Свекла тушеная в сметане	180	4,3	10,2	22,5	198	59/2
	Чай с сахаром	180	0,16	0	13,3	22,4	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	8,85	12,85	49,55	318,35	
Итого за день (1500)		1604	43,44	51,38	219,55	1504,45	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
			1-3	Белки	Жиры		
						1400	
2 –я неделя							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	79
	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай с сахаром	151	0,15	0	10,50	21,0	943
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		450	12,53	15	54,23	369,56	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп «Уха»	150	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Капуста тушеная с мясом	150	9	7,5	7,36	255	200
	Нектар (сок)	150	0,75	0	15,1	63,6	130
	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)		530	16,83	16,78	61	555,88	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	79,5	72
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник (200)		200	5,8	5,46	45,86	256,5	
Ужин	Сырники из творога	150	22,43	15,2	14,3	281	231
	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Какао на молоке с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	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	29,3	21,07	58,2	466,95	
Итого за день 1450		1595	64,46	58,31	219,29	1648,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецеп- туры
			1-3	Белки	Жиры		
						1400	
2 –я неделя							
День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	79
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком	151	0,8	0,8	7	87,5	253
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		450	12,31	14,09	44,43	392,56	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп картофельный с фасолью на м/б со сметаной	150	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	0,02	0	16	66,7	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)		530	12,77	11,96	62,81	487,23
Полдник	Варенец	150	2,9	2,5	11,1	83	401
	Пирожок с печенью	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за полдник (200)		200	6,8	5,56	38,04	233	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	18,8	22,4	6,2	300,2	144
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	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	21,29	23,55	30,61	411,45	
Итого за день (1500)		1595	53,17	55,16	175,89	1524,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецеп- туры
			1-3	Белки	Жиры		
2 –я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,16	5,6	19,56	144	173
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	11,91	15,58	64,8	431,99	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Рассольник с мясом со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Зразы с яйцом из мяса птицы	50	11,7	4,4	3,2	132,8	386
	Свекла тушеная	120	1,65	3,2	8,19	68,54	59
	Кисель с вит. С	150	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	19,47	16,48	59,95	488,43
Полдник	Снежок	150	4,86	4,5	19,44	106	401
	Сдоба обыкновенная	50	4,6	1,39	2,38	108,5	466
Итого за полдник (200)		200	9,46	5,89	21,82	214,5	
Ужин	Картофель запеченный	200	11,88	13,4	27,8	274	163
	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,21	20,14	83	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	14,22	13,96	61,55	423,45	
Итого за день (1500)		1524	55,06	51,91	208,12	1558,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецеп- туры
			1-3	Белки	Жиры		
2 –я неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	120	12,44	8,06	12,05	147	237
	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	19,56	15,48	50,35	415	
Обед	Овощи порционно	40	0,23	1,23	0,21	20,19	10/1
	Суп щи со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	13
	Перловый гарнир	100	2,4	0,3	30	122	187
	Компот из с/ф свит.С	150	0,02	0	16	66,5	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)		530	15,01	12,49	75,06	485,66	
Полдник	Варенец	150	2,9	2,5	11,1	83	401
	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,54	4,07	25,9	157,11	417
Итого за полдник (200)		200	7,44	6,57	37	240,11	
Ужин	Гуляш из субпродуктов	50	6,3	3,8	7	86,4	293
	Ячневый гарнир	130	2,7	3,26	17,24	125,23	182
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	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)		415	11,65	8,41	51,35	334,04	
Итого за день (1500)		1604	53.66	42.95	213.76	1474,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал	№ Рецеп- туры
			1-3	Белки	Жиры		
2 –я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	12	112,66	261
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/4	4,2	6,25	14,62	136	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	10,48	13,5	58,21	444,9	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп картофельный с горохом на м/б со сметаной	150	4,3	2,1	6,7	87,9	35
	Бефстроганов из говядины	50	11,9	15,5	3,4	200	295
	Картофельное пюре	100	2,05	3,90	15,14	91,9	694
	Кисель с вит. С	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб рж-пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	2
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	1
Итого за обед (450)		530	21,09	25,58	57,04	502	
Полдник	Сок (нектар)	150	0,75	0	15,1	63,6	389
	Кондитерские изделия	50	3,84	3,06	48,75	125,2	603
Итого за полдник (200)		200	4,59	3,06	63,85	210	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Рагу из овощей	180	3,38	8,1	18,72	182	172
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	15	1,6	0,25	10,21	52	1
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
Итого за ужин (400)		435	11,04	13,13	49,86	357,1	
Итого за день (1500)		1624	47,2	55,27	228,96	1514	