

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР –

Для «Детский сад №200»

Д.В. Мардовина

приказ №92-осн от 27.04.2024

Основное организованное меню, обогащенное
минеральными веществами
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №200»
с 3-7 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
			3-7	Белки	Жиры		
1-я неделя							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая	180	4,93	6,23	23,47	195	168
	Рассыпчатая с маслом						
	Чай с сахаром	180	0,16	0	13,3	22,4	943
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,6	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		503	10,22	14,18	61,17	400,4	
Обед	Овощи порционнo	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Бульон с гречками с яйцом на м/б со сметаной	180	4,31	3,64	4,66	161,40	80
	Биточки из говядины	70	8,86	7,22	6,45	125,23	161
	Сложный гарнир	130	2,6	4,4	27,6	113,5	624-528
	Компот из с/ф с вит. С	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		670	19,2	17,65	84,41	617,58	
Полдник	Сок (нектар)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за полдник (250)		250	4,75	4,9	57,4	293,3	
Ужин	Творожно-маннoй пудинг	170	16,78	22,19	35,78	310	128
	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	22,74	25,86	77,3	551,67	
Итого за день (1800)		1873	56,91	62,59	280,28	1862,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал 1800	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
1-я неделя							
День 2							
Завтрак	Каша вязкая манная на молоке с маслом	180	4,97	5,99	20,09	153,6	88
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		543	18,35	21,89	67,73	530,28	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Борщ на к/б со сметаной	180	2,13	2,34	11,45	76,29	170
	Плов из говядины	180	15,44	13,04	27,68	267,2	265
	Сок (нектар)	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		670	21,96	17,77	82,75	560,96	
полдник	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	401
	Расстегай	50	4,54	4,07	25,3	157,14	417
Итого за полдник (250)		250	9,94	9,07	46,9	315,14	
Ужин	Биточки рыбные	70	5,24	7,52	9,96	132,97	248
	Капуста тушеная	130	3,02	5,66	10,14	109,5	200/1
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	12,22	14,75	56,32	410,84	
Итого за день (1800)		1913	62,47	63,48	253,7	1817,22	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетиче- ская ценность, Ккал 1800	№ Рецеп- туры
			3-7	Белки	Жиры		
1-я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша кукурузная с молоком, маслом	180	6,09	9,07	31,55	233	175
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		503	12,26	18,06	67,17	489,6	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп Ленинградский с мясом со сметаной	180	3,3	5,74	16,75	176	34
	Ленивые голубцы из мяса птицы	180	8	11,4	12,6	187	151
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	97,6	233
	Хлеб рж –пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		650	14,69	19,53	67,17	593,27	
Полдник	Варенец калачик «Творожный»	200	4,64	4,0	6,56	103,8	401
		50	3,34	6,3	30,60	159	441
Итого за полдник (250)		250	7,98	10,3	37,16	262,8	
Ужин	Печень говяжья –по строгановски	70	8,1	7,4	4,8	148,9	102
	Картофельное пюре с маслом	150	2,87	6,33	25,15	169,5	694
	Напиток из плодов шиповника	180	0,57	0,75	18,62	78,3	398
		25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб ржано-пшенич.						
Итого за ужин (450)		450	14,7	15,05	71,29	509,07	
Итого за день (1800)		1853	49,63	62,94	242,79	1854,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецеп- туры
			3-7	Белки	Жиры		
							1800
1-я неделя							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180	5,09	6,81	17,66	151	93
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6 100	4,73 0,4	7,55 0,4	14,62 9,8	136 47	3 386
	Фрукты свежие						
Итого за завтрак (400+100)		503	13,39	18,11	65,02	464,68	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп Свекольник со сметаной	180	2,04	5,0	14,10	109,75	58
	Гуляш из говядины	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	Картофельное пюре	130	2,07	3,93	15,15	101,9	694
	Компот из с/ф с вит. С	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		670	13,54	18,92	77,42	593,9	
Полдник	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	401
	Пирожок с яйцом	50	4,5	5,23	20,78	159,8	454
Итого за полдник (250)		250	9,9	10,23	42,38	317,8	
Ужин	Макароны отварные с маслом	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	15,13	11,85	68	432,37	
Итого за день (1800)		1823	51,96	59,11	252,82	1808,75	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал 1800	№ Рецеп- туры
			3-7	Белки	Жиры		
1-я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	180	5,36	6,09	22,53	194,86	99
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		503	11,13	14,84	57,75	422,66	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп «Снежок» с мясом со сметаной	180	5,3	7,2	18,2	202,3	39
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Горошница	130	4,17	3,15	16,92	153	694
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	57,6	233
	Хлеб рж – пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		670	21,84	22,23	79,55	696,07	
Полдник	Сок (нектар)	200	1	-	20,02	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за полдник (250)		250	4,75	4,9	57,22	293,3	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	7,14	0,28	63	78
	Свекла тушеная в сметане	180	4,3	10,2	22,5	198	59/2
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,0	943
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	12,74	17,91	59,5	401,37	
Итого за день (1800)		1873	50,46	59,88	254,02	1813,4	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность , Ккал	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
						1800	
2 –я неделя							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,8	4,6	0,28	63	96
	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,61	6,49	22,79	181,74	943
	Чай с сахаром	180	0,16	0	13,3	22,4	3
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	386
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак (400+100)		543	16,7	19,04	60,79	439,4	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп «Уха»	180	4,3	5,3	20,3	120,3	41
	Капуста тушеная с мясом	180	9,8	6,6	10,6	275,4	200
	Нектар (сок)	180	0,3	0	9,1	41,42	130
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		650	17,79	14,29	63,42	569,79	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	72
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник (250)		250	7,2	6,66	48,26	283	
Ужин	Сырники из творога	170	28,03	19,00	17,1	272,3	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	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	36,21	25,09	70,11	567,17	
Итого за день (1800)		1893	77,9	65,08	242,58	1859,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
						1800	
2 –я неделя							
День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	79
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180	4,69	4,67	16,09	139,8	44
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		523	13,4	15,96	51,85	427,9	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп картофельный с фасолью на м/б со сметаной	170	5,9	4,7	19,89	135	36
	Жаркое по- домашнему	180	26	22,2	25,2	398	153
	Компот из с/ф с вит. С	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		640	35,33	29,29	90,79	750,45	
Полдник	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	401
	Пирожок с печенью	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за полдник (250)		250	9,7	8,06	35,14	256	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	18,8	22,4	6,2	300,2	144
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,27	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшеничн.	25	1,17		9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	22,76	23,67	42,42	468,57	
Итого за день (1800)		1863	81,19	76,98	220,2	1902,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал 1800	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
2 –я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	180	5,04	6,8	23,54	211,8	173
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		503	13,34	18,1	70,9	525,48	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Рассольник с мясом/на к/б и со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33/73
	Зразы с яйцом из мяса птицы	70	14,5	5,4	3,8	164,8	386
	Свекла тушеная	130	2,9	6	13,4	116,3	59
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	57,6	233
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Итого за обед (600)		670	24,89	20,95	75,95	616,37
Полдник	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	401
	Сдоба обыкновенная	50	4,6	1,39	2,38	108,5	466
Итого за полдник (250)		250	10,0	6,39	23,98	266,5	
Ужин	Картофель запеченный	200	11,88	13,4	27,8	274	163
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,27	12,76	48	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,14	9,96	64,37	2
Итого за ужин (450)		450	15,71	14,08	71,26	473,37	
Итого за день (1800)		1873	63,94	59,52	242,09	1881,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал 1800	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
2 –я неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	17,54	12,06	17,15	247	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	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		503	20,48	22,85	57,57	539,9	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180	3,08	5,68	6,98	115,8	56
	Шницель из говядины	70	9,8	8,02	7,16	139	13
	Перловый гарнир	130	2,5	0,4	31	135	187
	Компот из с/ф с вит.С	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за обед (600)		670	18,81	16,49	90,84	607,25	
Полдник	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	401
	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,54	4,07	25,3	157,11	417
Итого за полдник (250)		250	10,34	9,07	33,5	263,11	
Ужин	Гуляш из субпродуктов	70	7,7	4,6	8,6	106,4	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	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшеничн.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		450	14,36	9,43	62,06	400	
Итого за день		1873	63,99	57,84	243,97	1810,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
						1800	
2 –я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,24	6,13	20,38	188	91
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		503	11,01	21,01	55,6	415,8	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп картофельный с горохом на м/б со сметаной	180	5,8	2,7	9,4	90,6	35
	Бефстроганов из говядины	70	14,7	19,3	4,2	250	295
	Картофельное пюре	130	2,07	3,93	15,15	101,9	694
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	57,6	233
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Итого за обед (600)		670	25,96	28,32	66,57	632,77
Полдник	Сок (нектар)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	3,84	3,06	48,75	237,9	603
Итого за полдник (250)		250	4,84	3,06	68,95	322,7	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Рагу из овощей	200	4,18	9,90	23,32	226	172
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за ужин (450)		490	12,62	15,07	60,32	429,37	
Итого за день (1800)		1913	54,43	67,46	251,44	1800,64	