## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 200» (МБДОУ «Детский сад №200»)

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ «Детский сад №200» \_\_\_\_\_ Л.В. Мардовина

№ 03-07

## **Организованное** МЕНЮ, обогащенное минеральными веществами для детей 1 – 3 лет

Срок хранения 1 год п.2075 Пр.1030

г. Барнаул

## 1-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые в (на порцию			Энергетич ская ценность	№ Рецеп- туры
		1-3	Белки	Жиры	углеводы	ккал <b>1400</b>	
1-я неделя День 1	[						
Завтрак	Каша гречневая	150	4,1	5,8	20,3	144	168
-	рассыпчатая с маслом						
	Чай с сахаром	180	0,16	0	13,3	22,4	943
	Бутерброд с маслом с	25/5/4	4,2	6,25	12,0	112,66	3
	сыром						
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	8,14	44,65	386
Итого за з	автрак (350+100)	459	8,84	12,43	53,74	323,71	
	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
Обед	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	110	2,2	3,6	22,2	111,24	624,528
	Компот из с/ф с вит. С	150	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 о	бед (450)	540	15,2	16,15	65,04	515	
111010 34 0	Сок (нектар)	150	0,75	0	15,1	63,6	389
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за п	олдник (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	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	молоком						
	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 у	 жин (400)	400	17,91	21,08	58,49	487,55	
	(4.500)	1599	46,45	54,56	229,62	1598,47	
Итого за д	ень (1500)						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые н			Энергети ческая ценность		
		1-3	Белки	Жиры	углеводы	ккал 1400	туры	
1-я неделя День 2	Я						1	
7 1	Каша вязкая манная на	150	4,66	5,6	18,82	144	88	
Завтрак	молоке с маслом							
	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 з	завтрак (350+100)	459	12,43	15,6	64,06	434,04		
	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1	
Обед	. <u>1</u> .		,					
	Борщ на м/б со сметаной	150	1,90	2,09	10,26	68,31	170	
	Плов из говядины	160	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 с	обед (450)	540	19,63	17,87	57,63	470,73		
			Í					
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	60	4,49	5,22	6,96	125,17	248	
	Капуста тушеная	125	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 у	ужин (400)	400	9,7	54,32	40,38	335,02		
Итого за д	цень (1500)	1599	49,2	98,96	198,47	1515,9		

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые в (на порцию			Энергетич еская	№ Рецеп-
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	туры
						1400	
1-я неделя День 3							
Завтрак	Каша кукурузная с	150	5,70	9,06	28,16	220	175
	молоком, маслом Кофейный напиток с	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	молоком 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 з	 автрак (350+100)	459	11,85	18,03	42,57	474,25	(N350)
	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
Обед	Суп Ленинградский на к/б со сметаной	150	2,4	4,24	11,95	125	33
	Ленивые голубцы из мяса птицы	160	5,6	7,2	9	133	151
	Кисель с вит. С	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб рж -пшеничный Хлеб пшеничный	20 20	0,78 1,6	0,18 0,25	6,65 10,22	32,1 52	1 2
Итого за о	бед (450)	540	11,04	15,52	52,75	428,98	
Полдник	Варенец калачик «Творожный»	150 50	2,9 3,34	2,5 6,3	11,1 30,60	83 159	401 441
Итого за п	олдник (200)	200	6,24	8,8	41,7	242	
Ужин	Печень говяжья по — строгановски	60	8,1	7,4	4,8	148,9	102
√ MIII	Картофельное пюре Напиток из плодов	125	2,06	3,92	15,14	110	694
	шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич.	180 15 20	0,67 1,07 0,78	0,27 0,17 0,18	18,67 6,96 6,65	79 34,35 32,1	398 1 2
Итого за п	(400)	400	12 60	11 04	52.22	404.25	(N250)
Итого за у	жин (400)	400	12,68	11,94	52,22	404,35	(N350)
Итого за д	ень (1500)	1599	41.81	54,29	189.24	1549,58	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые в (на порцик			Энергетиче ская ценность,	№ Рецеп- туры
,		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	71
						1400	
1-я неделя День 4	I.						
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	25/5	3,15	4,9	12	97,66	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за з	автрак (350+100)	455	11,46	15,01	61,64	413,24	
11101U 3a 3	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
Обед	овещи перциение		0,10	3,00	1,15	10,50	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	110	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 20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за о	 бед (450)	540	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 п	    олдник (200)	200	9,36	9,73	40,22	265,8	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром с маслом	180/5	8,97	8,28	25,58	230	206
	Чай с молоком	180	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
	(400)	400	11.60	0.72	<b>52.</b> (0)	252.45	(NI250)
Итого за у	жин (400)	400	11,62	9,63	52,69	352,45	(N350)

Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые в (на порцик			Энергетич ская	№ Рецеп-
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал 1400	туры
1-я неделя День 5							
	Каша вязкая ячневая	150	4,98	5,69	21,10	153	99
Завтрак	молочная с маслом	150	1,50	2,05	21,10	100	
эавтрак	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	Бутерброд с маслом с	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	сыром	23/3/4	.,_	0,20	1-	112,00	3
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
	(270, 100)	450	10.2	12.12	54.0	255.11	(31250)
Итого за з		459	10,2	13,12	54,2	355,11	(N350)
06	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
Обед	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	110	4,2	2,3	12,5	113	694
	Кисель с вит. С	150	0	0	13,5	46,5	233
	37 ~	20	0.70	0.10	6.65	22.1	
	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 о	бед (450)	540	19,98	20,51	63,5	558,69	(N490)
Полдник	Сок (нектар)	150	0,75	0	15,1	63,6	389
полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Кондитерские изделия	30	3,73	4,9	37,2	200,3	004
Итого за п	  олдник (200)	200	4,5	4,9	52,3	272,3	(N210)
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
Ужин	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 у	жин (400)	415	8,85	12,85	49,55	318,35	(N350)
Итого за д	(1500)	1614	43,44	51,38	219,55	1504,45	

## 2 –я неделя

Д — Я Н Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые в (на порцию			Энергетичес кая ценность, ккал	№ Рецеп- уры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	1400	
2 –я неделя День 1	R	L	I	.1	<u> </u>		
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	79
	Каша вязкая пшенная с	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	маслом						
	Чай с сахаром	180	0,15	0	10,50	21,0	943
	Бутерброд с маслом с	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	сыром	0.5	0.20	0.20	10.2	44.65	206
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
Итого за за	автрак (350+100)	479	12,53	15	54,23	369,56	
	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
Обед	_						
	Суп «Уха»	150	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Капуста тушеная с	160	9	7,5	7,36	257	200
	мясом					_	
	Нектар (сок)	150	0,75	0	15,1	63,6	130
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2 1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
Итого за о	бед (450)	540	16,83	16,78	61	557,88	
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 п	олдник (200)	200	5,8	5,46	45,86	256,5	
	Сырники из творога	150	22,43	15,2	14,3	281	231
Ужин	Соус молочный	35	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Какао на молоке с	180	3,52	3,72	25,49	140,2	959
	сахаром						
	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 у	жин (400)	400	29,3	21,07	58,2	466,95	(N350)
Итого за д		1619	64,46	58.31	219,29	1650,89	

Прием пищи	Наименование блюда Вес блюда,г Пищевые вещества (на порцию)					Энергетич ская ценность,	№ Рецеп- туры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	ккал 1400	
2 –я неделя День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	79
	Суп молочный с	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	макаронными изделиями Кофейный напиток с	160	0,8	0,8	7	87,5	253
	молоком 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 зав	зтрак (350+100)	459	12,31	14,09	44,43	392,56	
	Овощи порционно	40	0,46	3.65	1.43	40,38	10/1
Обед	Суп картофельный с фасолью на м/б со	150	4,3	3,9	17,51	125,6	36
	сметаной						
	Жаркое по-домашнему	160	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 Хлеб пшеничный	20 20	0,78 1,6	0,18 0,25	6,65 10,22	32,1 52	2 1
Итого за обе	ед (450)	540	12,77	11,96	62,81	487,23	
Полдник			,	<i>y</i>	- )-	- , -	
	Варенец	150	2,9	2,5	11,1	83	401
	Пирожок с печенью	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за по.	лдник (200)	200	6,8	5,56	38,04	233	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	18,8	22,4	6,2	300,2	144
J /KHH	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 уж	ин (400)	415	21,29	23,55	30,61	411,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вет (на порцию)			Энергетич ская	№ Рецеп-
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	туры
2 –я неделя							
День 3	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	173
Завтрак	с маслом	150	4,10	3,0	19,50	144	173
Эавтрак	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	сыром	25/5/4	7,2	0,23	12	112,00	
	Фрукты свежие	95	0,38	0.38	10,3	44,65	386
	Фрукты свежие	93	0,38	0.36	10,3	44,03	360
Итого за за	втрак (350+100)	459	11,91	15,58	64,8	431,99	
	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
Обед	Рассольник с мясом со	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	сметаной Зразы с яйцом из мяса	50	11,7	4,4	3,2	132,8	386
	птицы	120	1.65	2.2	0.10	60.54	50
	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 об	ед (450)	550	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 но	лдник (200)	200	9,46	5,89	21,82	214.5	
Итого за по	лдник (200) 	200	9,40	5,09	21,02	214,5	
Ужин	Картофель запеченный	200	11,88	13,4	27,8	274	163
	Напиток из плодов	180	0,49	0,21	20,14	83	398
	шиповника		-,	- 7— —	- 1		
	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 уж	<u> </u> кин (400)	415	14,22	13,96	61,55	423,45	
тиого за ул	(400)	715	17,22	13,70	01,55	123,73	
Итого за де	нь (1500)	1624	55,06	51,91	208,12	1558,37	

Итого за де	. ,	1594	57,26	42.95	213.76	1537,72	
Итого за ух	<u> </u> кин (400)	395	11,65	8,41	51,35	334,04	
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	34,3	1
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261
Ужин	Ячневый гарнир	120	2,7	3,26	17,24	125,23	182
₹7	Гуляш из субпродуктов	60	6,3	3,8	7	86,4	293
Итого за по	_ ` ` ` ` ` ` `	200	7,44	6,57	37	240,11	
	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,54	4,07	25,9	157,11	417
Полдник	Варенец	150	2,9	2,5	11,1	83	401
Итого за об	бед (450)	540	15,01	12,49	75,06	485,66	
<b>TT</b> -	//=0	<b>240</b>	4 = 04	48.40		40=	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	10,22	52	1
	Хлеб рж-пшеничный	20	0,78	0,18	6,65	32,1	2
	Компот из с/ф свит.С	150	0,02	0	16	66,5	868
	Перловый гарнир	110	2,4	0,3	30	122	187
	Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	13
ООСД	Суп Щи со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	56
Обед	овощи порционно	70	0,23	1,23	0,21	20,17	10/1
<u> </u>	Овощи порционно	40	0,23	1,23	0,21	20,19	10/1
Итого за за	втрак (350+100)	459	23,16	15,48	50,35	477,91	
	T PJRIM CDOMING		3,50	,50	10,5	,05	
	сыром Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386
	Бутерброд с маслом с	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
Завтрак	молочным соусом	130	17,54	12,00	17,13	247	231
День 4	Запеканка из творога с	150	17,54	12,06	17,15	247	237
2 –я неделя	1			•	П	1	ı
				320.92	Стогодог	ккал	
		1-3	(на порцию) Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность,	туры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые ве	№ Рецеп-			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые ве	щества		Энергетич ская		
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы	ценность ккал	туры	
2 –я неделя	1							
День 5	TC.	150	5.26	6.07	21.20	150.75	0.1	
2	Каша пшеничная на	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91	
Завтрак	молоке с маслом Чай с молоком	180	0,64	0,8	12	112,66	261	
	Бутерброд с маслом с	25/5/4	4,2	6,25	14,62	136	3	
	сыром	23/3/4	4,2	0,23	14,02	130	3	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	44,65	386	
Итого за за	автрак (350+100)	459	10,48	13,5	58,21	444,9		
111010 3a 3a	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1	
Обед	овощи порционно	40	0,70	3,03	1,73	70,50	10/1	
ОССД	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	110	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 об	бед (450)	540	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	
Mana	(200)	200	4.50	2.06	(2.95	210		
Итого за по		<b>200</b> 40	<b>4,59</b>	3,06	<b>63,85</b> 0,28	<b>210</b> 63	78	
Ужин	Яйцо вареное Рагу из овощей	180	5,08 3,38	4,6 8,1	18,72	182	172	
<b>у жин</b>	Чай с сахаром	180	0,20	0,1	16,72	28	943	
	Хлеб пшеничный	150	1,6	0,25	10,21	52	1	
	Хлеб ржано-пшенич.	20	0,78	0,23	6,65	32,1	2	
	F				3,33			
Итого за ух		435	11,04	13,13	49,86	357,1		
Итого за де	ень (1500)	1634	47,2	55,27	228,96	1514		