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

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

Мардовина Лариса Валерьевна
Подписано цифровой подписью: Мардовина Лариса Валерьевна
Дата: 2025.08.12 12:22:27 +07'00'

№ 03-07

Организованное меню,
обогащенное минеральными веществами
для детей 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	углеводы	**1800**	
1-я неделя **День 1**							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,15	6,23	23,47	195	168
	Чай с сахаром	180	0,19	0	11,2	22,4	943
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	4,73	7,55	14,6	136	3
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**9,47**	**14,18**	**59,57**	**400,4**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Бульон с гренками с яйцом на м/б со сметаной	180	4,31	3,64	4,66	161,40	80
	Биточки из говядины	60	8,86	7,22	6,45	125,23	161
	Сложный гарнир	130	2,28	2,4	12,48	113,5	440
	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)		**660**	**19,79**	**22,94**	**72,18**	**792,28**	
Полдник	Сок (нектар)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	185	604
Итого за полдник (250)		**250**	**4,81**	**4,9**	**57,4**	**270,8**	
Ужин	Творожно-манный 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 1
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	2
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	
Итого за ужин (450)		**450**	**22,48**	**25,06**	**74,5**	**533,27**	
Итого за день (1800)		**1863**	**56,55**	**67,08**	**263,65**	**1996,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал **1800**	№ рецептуры
		3-7	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	3,89	11,66	15,6	135	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**543**	**17,51**	**26**	**69,21**	**529,28**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0.7	20,3	10/1
	Борщ со сметаной	180	2,13	2,34	11,45	176,94	19
	Плов из говядины	200	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)		**690**	**21,73**	**15,95**	**82,05**	**641,31**	
полдник	Снежок	200	9,72	9,0	38,88	112,8	401
	Расстегай	50	4,54	4,07	25,3	157,14	417
Итого за полдник (250)		**250**	**14,26**	**13,07**	**64,18**	**270,22**	
Ужин	Биточки рыбные	70	4,85	3,23	2,08	58,5	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**	**11,82**	**4,69**	**57,37**	**450,37**	
Итого за день (1800)		**1933**	**60.24**	**55.11**	**272.53**	**1828,18**	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал **1800**	№ рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя **День 3**							
Завтрак	Каша кукурузная с молоком, маслом	180	6,01	8,73	31,49	201	175
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**11,34**	**21,83**	**68,59**	**456,6**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп Ленинградский на к\б со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Ленивые голубцы из мяса птицы	200	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	96	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**	**15,33**	**14,58**	**82,6**	**650**	
Полдник	Варенец	200	4,64	4,0	6,56	103,8	401
	калачик «Творожный»	50	3,34	6,3	30,60	159	441
Итого за полдник (250)		**250**	**11,4**	**10,7**	**32,68**	**286,1**	
Ужин	Печень говяжья –по строгановски	70	14,4	5,78	3,55	121,51	102
	Картофельное пюре с маслом	150	1,53	2,62	9,03	71	206
	Напиток из плодов шиповника	180	0,57	0,75	18,62	78,3	398
	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**	**23,64**	**26,88**	**39,84**	**450**	
Итого за день (1800)		**1873**	**61.72**	**73.99**	**223.71**	**1842,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда , г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	углеводы	**1800**	
1-я неделя **День 4**							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие	180 180 30/7/6 100	6,35 3,17 3,89 0,4	8,51 3,35 11,66 0,4	21,86 22,94 15,6 10,3	187 130,68 135 47	93 959 3 386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**13,81**	**23,92**	**70,7**	**499,68**	
Обед	Овощи порционно Суп Свекольник со сметаной Гуляш из говядины Картофельное пюре Компот из с/ф с вит. С Хлеб рж-пшеничный Хлеб пшеничный	60 180 70 130 180 25 25	0,23 2,04 6 1,26 0,04 1,17 1,99	1,82 5,0 7,6 2,62 0 0,27 0,30	0,7 14,10 2,47 7,53 22,28 9,96 12,76	20,3 109,75 164,8 121,51 84,78 48 64,37	10/1 58 152 688 868 2 1
Итого за обед (600)		**670**	**28,48**	**18,42**	**79,89**	**630**	
Полдник	Снежок Пирожок с яйцом	200 50	7,78 4,5	7,2 5,23	31,12 20,78	127,6 159,8	401 454
Итого за полдник (250)		**250**	**\12,28**	**12,43**	**51,9**	**286**	
Ужин	Макароны отварные с сыром с маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич.	180 180 25 25	11,17 0,8 1,99 1,17	10,28 1 0,30 0,27	31,78 13,5 12,76 9,96	264 56 64,37 48	206 261 1 2
Итого за ужин (450)		**450**	**6,95**	**5,7**	**44,68**	**450**	
Итого за день (1800)		**1873**	**61.52**	**60.47**	**250.17**	**1865**	

Прием пиши	наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы	**1800**	
1-я неделя **День 5**							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	180	5,44	6,19	22,53	178	99
	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**10,09**	**18,89**	**57,02**	**450**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп «Снежок» со сметаной	180	5,16	7,05	18,95	186,8	29
	Тефтели из говядины	70	6,41	6,78	5,22	187,5	174
	Горошница	130	4,17	3,15	16,92	153	694
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	96	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**	**15,81**	**15,38**	**78,92**	**663,85**	
Полдник	Сок (нектар)	200	1	-	20,02	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	185,2	602
Итого за полдник (250)		**250**	**2,4**	**1,6**	**58,68**	**270**	
Ужин	Яйцо вареное	20	2,54	3,57	0,14	31,5	78
	Свекла тушеная в сметане	170	2,75	5,1	13,77	280	59
	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**	**8,65**	**9,24**	**50,63**	**451,87**	
Итого за день (1800)		**1873**	**36.95**	**45.11**	**245.25**	**1834,**	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность , Ккал	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	углеводы	**1800**	
2 –я неделя **День 1**							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	180	7,01	8,09	28,39	213	96
	Чай с сахаром	180	0,19	0	11,2	28,0	943
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**14,08**	**10,92**	**74,08**	**454**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп уха	180	4,24	5,2	20,24	125,3	41
	Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	196	200
	Нектар (сок)	180	0	0	18	60	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**	**17,73**	**21,0**	**84,43**	**625,77**	
Полдник	Молоко	200			20,20	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник (250)		**250**	**3,25**	**2,94**	**42,52**	**270**	
Ужин	Сырники из творога	170	28,03	19,00	17,1	272,3	231
	Соус молочный	30	0,68	1,74	0,02	37,3	350
	Какао на молоке с сахаром	200	3,52	3,72	24,49	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**	**32,02**	**21,31**	**50,34**	**450,3**	
Итого за день (1800)		**1873**	**67.08**	**56.17**	**251.34**	**1801,07**	

Неделя 2 День 2

Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2.3	0,14	31,5	79
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180	6,36	6,13	20,38	162,9	96
	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**523**	**14,23**	**21,53**	**57.62**	**450**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	170	7,5	5,2	22,09	160	36
	Жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,66	270,27	153
	Компот из с/ф с вит. С	180	2,34	0,54	19,93	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)		**660**	**20,73**	**13,43**	**80,1**	**647,72**	
Полдник	Варенец	200	5,22	4,5	7,56	106	401
	Пирожок с печенью	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за полдник (250)		**250**	**9,12**	**10,62**	**34,5**	**256**	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	9,06	4,57	41,45	82,6	144
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28	943
	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**	**14,45**	**3,42**	**58,4**	**450**	
Итого за день (1800)		**1883**	**58.53**	**49**	**230.62**	**1803,72**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал **1800**	№ рецеп-туры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2 –я неделя **День 3**							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	180	6,24	8,4	29,34	137,32	173
	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	5,19	15,55	20,8	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**15,35**	**28,07**	**85,93**	**450**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Рассольник с мясом и со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Зразы с яйцом из мяса птицы	70	13,69	21,89	9,04	176,79	386
	Свекла тушеная	130	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Кисель с вит. С	180	0	0	18	60	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**	**22,29**	**29,96**	**85,66**	**630**	
Полдник	Снежок	200	4,86	4,5	19,44	127,6	401
	Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	142,4	466
Итого за полдник (250)		**250**	**6,8**	**5,68**	**32,51**	**270**	
Ужин	Картофель запеченный с сыром	200	4,82	8,14	26,02	196	163
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	10,22	52	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,14	5	24	2
Итого за ужин (450)		**450**	**18,93**	**15,51**	**69,41**	**450**	
Итого за день (1800)		**1873**	**63.37**	**79.22**	**273.51**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал **1800**	№ рецеп-туры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2 –я неделя **День 4**							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,31	18,36	25,72	247	237
	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	5,19	15,55	20,8	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**503**	**34,7**	**37,41**	**67,05**	**539,9**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп щи на м/б со сметаной	180	2,7	1,8	14,85	103,5	34
	Бефстроганов из говядины	70	6,47	7,2	5,64	167,85	294
	Перловый гарнир	130	6,98	8,22	35,82	180	38
	Компот из с/ф с вит.С	180	0,04	0	24,76	94,20	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**	**16,66**	**16,66**	**75,51**	**657,37**	
Полдник	Варенец	200	5,22	4,5	7,56	106	401
	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,54	4,07	25,9	157,11	417
Итого за полдник (250)		**250**	**9,76**	**8,57**	**33,46**	**263,11**	
Ужин	Гуляш из субпродуктов	70	6,49	5,96	8,97	65,1	293
	Ячневый гарнир	130	2,7	3,26	17,24	109	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**	**11,59**	**8,67**	**54,98**	**445,58**	
Итого за день		**1873**	**72.71**	**71.31**	**231**	**1905,96**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы	**1800**	
2 –я неделя **День 5**							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,24	6,13	20,38	154	91
	Чай с молоком	180	1,92	2,72	20,89	129,68	261
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	5,19	19,55	20,8	135	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4.6	0,28	63	78
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за завтрак (400+100)		**543**	**15,75**	**31,26**	**84,72**	**450,68**	
Обед	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	5,16	7,05	18,95	186,8	29
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	13
	Картофельное пюре	130	4,2	2,3	12,5	115	211
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
	Кисель с вит. С	180	0	0	18	60	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)		**700**	**22,68**	**19,06**	**81,41**	**653,54**	
Полдник	Сок (нектар)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	3,84	3,06	48,75	185,2	603
Итого за полдник (250)		**250**	**4,84**	**3,06**	**68,95**	**270**	**(N270)**
Ужин	Рагу из овощей	200	4,18	9,90	23,32	220	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)		**450**	**13,22**	**16,07**	**60,32**	**450**	**(N450)**
Итого за день (1800)		**1943**	**56.49**	**69.45**	**295.4**	**1801,92**	