

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

Мардовина
Лариса
Валерьевна

Подписано цифровой
подписью:
Мардовина Лариса
Валерьевна
Дата: 2025.10.01
13:38:47 +0700'



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №200»

Л.В. Мардовина

Приказ № 128-осн от 01.10.2025

№ 03-07

Организованное меню,
обогащенное минеральными веществами
для детей 1 – 3 лет

Срок хранения 1 год
п.2075 Пр.1030

г. Барнаул, 2025

1-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 1							
Завтрак	Каша Гречневая рассыпчатая.	150	4,1	5,8	20,3	144	168
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12,0	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	8,74	12,45	51,6	341,31	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Бульон с гренками и яйцом на м/б со сметаной.	150/15	6,49	5,04	10,19	112,4	117
	Капуста тушеная с мясом (говядина,птица)	160	9,6	8	7,8	272	200
	Компот из с/ф с вит. С	150	0,03	0	18,57	70,65	86
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за обед (450)		535	18,08	17,19	47,79	545,05	
Полдник	Сок (нектар)	150	0	0	15	67,5	389
	Кондитерские изделия.	50	3,75	8,5	33,5	225	604
Итого за полдник (200)		200	3,75	8,5	48,5	292,5	
Ужин	Морковь отварная.	40	0,52	0,13	5,54	23	17
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		410	11,02	7,8	56,03	335,86	
Итого за день (1500)		1604	41,59	45,94	203,92	1514,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергети- ческая ценность ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 2							
Завтрак	Каша Манная на молоке с маслом.	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	12,91	15,42	55,95	408,31	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп с клецками на м/б со сметаной.	150	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Ленивые голубцы из мяса птицы.	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Кисель с вит. С.	150	0,06	0	16,6	67,5	401
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за обед (450)		535	21,58	19,12	71,72	558,07	
Полдник	Снежок.	150	4,05	3,75	16,2	118	420
	Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153	470
Итого за полдник (200)		200	10,52	6,78	40,99	271	
Ужин	Зразы рыбные с яйцом.	60	7,84	3,49	9,03	99	281
	Икра свекольная или морковная.	120	2,63	5,51	13,05	112,4	55
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	16,4	12,24	57,53	405,98	
Итого за день (1500)		1594	61,41	53,56	226,19	1643,37	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, Ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша Рисовая молочная.	150	4,16	5,6	19,56	144	173
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	11,59	14,64	55,23	392,31	
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
	Гуляш из мяса. (говяд.птицы).	50	6,4	5,2	1,65	78,75	293
	Пюре картофельное.	110	2,24	0,36	14,98	100	339
	Сок (нектар)	150	0	0	15	67,5	389
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
	Итого за обед (450)	535	16,22	13,91	68,87	503,82	
Полдник	Ряженка.	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449
Итого за полдник (200)		200	8,23	6,11	32,45	217	
Ужин	Свекла отварная.	30	0,43	1,8	2,5	29,08	33
	Творожно-манный пудинг.	150	26,31	18,09	25,74	372	251
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,57	0,75	18,62	78,3	398
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	30,57	21,54	68	584,96	
Итого за день (1500)		1594	66,61	56,2	224,55	1698,09	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
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	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	13,01	16,2	53,53	404,56	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп «Снежок» с мясом со сметаной.	150	6,53	7,35	13,98	167,21	39
	Тефтели из мяса(говядины,птицы)	50	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Горошница.	110	4,2	2,3	12,5	113	211
	Компот из с/ф с вит. С	150	0.03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
	Итого за обед (450)		535	20,45	20,88	70	590,33
Полдник	Снежок.	150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
	Пирожок с капустой.	50	3,4	4,6	14,7	120,3	9
Итого за полдник (200)		200	7,45	8,35	30,9	238,8	
Ужин	Жаркое из субпродуктов (сердце печень говяж).	150	11,34	5,42	18,63	168,72	153
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	17,27	8,66	54,08	363,3	
Итого за день (1500)		1594	58,18	54,09	207,7	1596,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша Ячневая на молоке с маслом.	150	4,98	5,69	21,10	153	99
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		419	12,23	14,66	56,72	399,31	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп Щи из св. капусты с мясом со сметаной.	150	2,95	4,8	6,87	99,49	56
	Плов из мяса (говяд,птицы)	160	15,08	12,48	14,90	228,6	265/321
	Кисель с вит. С	150	0,06	0	16,6	67,5	401
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за обед (450)		535	21,37	21,73	58,1	527,56	
Полдник	Сок (нектар).	150	0	0	15	67,5	389
	Кондитерские изделия.	50	2,8	13,05	31,8	256	602
Итого за полдник (200)		200	2,8	13,05	46,8	323,5	
Ужин	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Свекла тушеная в сметане.	150	1,88	8,49	18,75	165	59/2
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		410	10,28	14,01	50,16	373,58	
Итого за день (1500)		1564	46,68	63,45	211,78	1623,95	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая Пшенная.	150	4,5	3,77	26,74	157,14	182
	Чай с сахаром.						
	Бутерброд с маслом с сыром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Фрукты свежие.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
		95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	9,14	10,42	58,04	354,45	
Обед	Овощи порционно	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп с фрикадельками на м/б со сметаной.	150	3,98	2,65	9,26	81	89
	Капуста тушеная.	110	2,65	4,97	8,92	96,36	200/1
	Биточки из мяса(гов.птицы)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Компот из с/фс вит. С.	150	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за обед (450)		535	16,97	17,8	61,59	479,36	
Полдник	Сок (нектар)	150	0	0	15	67,5	389
	Кондитерские изделия.	50	3,75	8,5	33,5	225	604
Итого за полдник (200)		200	3,75	8,5	48,5	292,5	
Ужин	Сырники из творога.	150	22,43	15,2	14,3	309	231
	Соус молочный.	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Какао на молоке с сахаром.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	38,6	21,09	56,06	558,88	
Итого за день (1450)		1594	68,46	57,81	224,19	1685,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 2							
Завтрак	Каша Кукурузная на молоке с маслом.	150	5,70	9,06	28,16	220	175
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	13,13	18,1	63,83	468,31	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Свекольник со сметаной.	150	2,81	4,3	9,19	96,75	58
	Жаркое по- домашнему	160	19,57	5,01	17,41	192,94	292
	Кисель с вит. С.	150	0,06	0	16,6	67,5	401
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за обед (450)		535	25,72	13,76	62,93	497,16	
Полдник	Ряженка.	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	443
Итого за полдник (200)		200	7,89	10,32	34,17	261	
Ужин	Зеленый горошек.	30	0,75	0	1,5	38,4	10
	Рыба тушеная с овощами.	150	16,38	7,63	4,12	150	261
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	23,06	10,87	41,07	382,98	
Итого за день (1500)		1630	69,8	53,05	202	1609,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Пшеничная молочная.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Какао с молоком.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Бутерброд с маслом с сыром.	95	0,38	0.38	9,31	44,65	386
Фрукты свежие.							
Итого за завтрак (350+100)		459	13,51	15,89	58,42	424,6	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп Ленинградский с мясом и со сметаной.	150	3,28	4,8	16,76	116,11	34
	Зразы с яйцом из мяса птицы.	50	9,43	9,5	9,98	164	386
	Свекла тушеная.	110	2,9	6	13,4	116,3	59
	Сок (нектар)	150	0	0	15	67,5	389
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
	Итого за обед (450)	535	18,89	24,75	74,87	595,88	
Полдник	Снежок.	150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
	Пирожок с (сердцем,печенью гов.)	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за полдник (200)		200	7,95	6,81	43,14	268,5	
Ужин	Капуста белокочанная с маслом.	30	0,42	1,52	3,61	26,2	20
	Картофель в молоке.	150	3,33	5,07	18,18	132	137
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,49	0,21	20,14	83	398
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	7,5	7,7	68,77	346,78	
Итого за день (1500)		1594	47,85	55,15	245,2	1635,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, Ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога.	150	26,31	18,09	25,74	372	251
	Соус молочный.	20	1,0	1,3	4,4	33,6	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	12	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		479	34,74	28,43	65,81	653,91	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Борщ с мясом.	150	5,93	4,36	8,23	96	68
	Бефстроганов из мяса (говядины,птицы)	50	6,46	5,17	1,37	77,9	294
	Макаронные изд. отварные с маслом.	110	4,03	3,09	19,33	121,35	219
	Компот из с/фс вит. С.	150	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за обед (450)		535	19,73	17,07	67,23	497,87	
Полдник	Ряженка.	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Булочка домашняя.	50	3,64	6,26	26,96	179	452
Итого за полдник (200)		200	7,99	10,01	33,26	255	
Ужин	Суфле из печени с рисом.	150	18,59	7,40	20,51	223	311
	Соус сметанный с томатом.	30	0,52	1,49	2,10	24,03	373
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		400	25,9	12,13	58.06	441,61	
Итого за день (1500)		1614	88,36	67,64	224,36	1848,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность Ккал 1400	№ Рецептуры
		1-3	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом.	150	4,64	7,48	20,06	167,69	190
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с маслом с сыром.	25/5/4	4,2	6,25	14,62	112,66	3
	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак (350+100)		459	11,89	16,45	58,3	414	
Обед	Овощи порционно.	40	0,46	3,65	1,43	40,38	10/1
	Суп Картофельный с горохом на м/б со сметаной.	150	3,29	3,16	9,97	80,85	87
	Шницель из мяса. (говядины,птицы)	50	6,28	7,7	7,8	130	322
	Пюре картофельное.	110	2,24	0,36	14,98	100	339
	Кисель с вит. С.	150	0,06	0	16,6	67,5	4011
	Хлеб пшеничный.	15	1,32	0,3	8,5	41,97	2
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	
	Итого за обед (450)		535	15,15	15,67	69,08	510,32
Полдник	Сок (нектар)	150	0	0	15	67,5	389
	Кондитерские изделия.	50	2,8	13,05	31,8	256	602
Итого за полдник (200)		200	2,15	13,05	46,8	323,5	
Ужин	Яйцо вареное 1шт.	40	5,8	4,6	0,28	63	96
	Рагу из овощей.	150	3,38	8,1	18,72	182	172
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный.	20	1,76	0,4	11,34	55,96	1
	Хлеб рж-пшеничный.	20	1,5	0,5	9,8	49,62	2
Итого за ужин (400)		410	12,5	12,81	50,13	390,58	
Итого за день (1500)		1604	41,69	57,98	224,3	1638,4	