

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 13:40:57
+0700



ТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №200»
Л.В. Мардовина
Приказ № 128-осн от 01.10.2025

№ 03-07

**Организованное меню,
обогащенное минеральными веществами
для детей 3 – 7 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 1800	№ Рецептуры
		3-7					
		Белки	Жиры	Углеводы			
1-я неделя							
День 1							
Завтрак	Каша Гречневая рассыпчатая.	200	6,15	7,77	30,67	217,21	168
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,2	9,99	40	411
	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)		523	11,34	15,92	65,06	440,21	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Бульон с гренками с яйцом на м/б со сметаной.	180/25	10,94	9,01	16,54	191,3	117
	Капуста тушеная с мясом (говяд,птица)	200	10,8	7,3	11,7	306	200
	Компот из с/ф с вит. С	180	0,04	0	22,28	84,78	86
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за обед (600)		670	24,34	23,0	65,1	711,4	
Полдник	Сок (нектар)	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	3,75	8,5	33,5	225	604
Итого за полдник (250)		250	3,75	8,5	53,5	315	
Ужин	Морковь отварная.	50	0,78	0,2	8,32	35	17
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,16	2,67	15,95	101	414
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		450	12,33	8,33	65,63	384,26	
Итого за день (1800)		1893	51,76	55,75	249,29	1850,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергети ческая ценность ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 2							
Завтрак	Каша Манная на молоке с маслом.	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/6/7	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (450+100)		523	15,01	18,61	65,33	482	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп с клецками на м/б со сметаной.	180	4,94	6,75	18,15	167,5	37
	Ленивые голубцы из мяса птицы.	200	17,65	11,3	25,32	273,7	315
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за обед (600)		670	27,42	25,24	92,22	720,91	
Полдник	Снежок.	200	5,04	5,0	21,6	158	420
	Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153	470
Итого за полдник (250)		250	11,58	8,03	46,39	311	
Ужин	Зразы рыбные с яйцом.	70	9,14	4,07	10,5	115,5	281
		130	2,84	5,96	14,13	121,7	55
	Икра свекольная или морковная.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Чай с молоком.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
	Хлеб рж-пшеничный.						
Итого за ужин (450)		450	18,94	13,75	69,7	468,01	
Итого за день (1800)		1893	72,95	65,63	273,64	1981,92	

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 Рисовая молочная.	200	6,24	8,4	29,34	216	173
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	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	14,22	18,76	68,12	490	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Картофельный с фасолью на м/б со сметаной.	180	5,9	4,7	19,89	135	36
	Пюре картофельное.	130	2,65	4,16	17,71	118,95	339
	Гуляш из мяса. (говяд.птицы)	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	Сок (нектар)	180	0	0	18	81	389
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
	Итого за обед (600)		670	19,31	23,65	86,82	699,06
Полдник	Ряженка.	200	5,8	5,0	8,4	101	420
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449
Итого за полдник (250)		250	9,68	7,36	34,55	242	
Ужин	Творожно-манный пудинг.	200	35,08	24,1	34,3	494	251
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		450	39,75	24,48	81,41	713,01	
Итого за день (1800)		1893	82,96	74,25	270,4	2144,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 4							
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке с маслом.	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	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	15,15	19,65	62,1	477	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп «Снежок» с мясом со сметаной.	180	4,7	6,48	16,38	182	39/1
	Тефтели из мяса. (говядины,птицы)	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Горошница.	130	4,6	3,5	18,8	170	211
	Компот из с/ф с вит. С.	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за обед (600)		670	23,08	25,67	93,52	876,59	
Полдник	Снежок.	200	5,4	5	21,6	158	420
	Пирожок с капустой.	50	3,4	4,6	14,7	120,3	9
Итого за полдник (250)		250	8,8	9,6	36,3	278,3	
Ужин	Жаркое из субпродуктов. (сердце печень говяж)	200	15,12	7,2	24,8	224,9	153
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		450	22,08	9,91	69,87	455,71	
Итого за день (1800)		1893	69,11	64,83	261,79	2087,6	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, Ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша Ячневая на молоке с маслом.	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	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	14,44	17,88	66,86	476	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Щи из св. капусты с мясом со сметаной.	180	3,08	5,68	6,98	115,8	56
	Плов из мяса. (говяд,птицы)	200	18,85	15,6	18,62	285,7	265/321
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20,03	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за обед (600)		670	26,76	27,48	74,38	684,81	
Полдник	Сок (нектар)	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	2,8	3,05	31,8	256	602
Итого за полдник (250)		250	2,8	3,05	51,8	342	
Ужин	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Свекла тушеная в сметане.	200	2,5	11,3	25	220	59/2
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		470	11,64	17,83	61,64	455,01	
Итого за день (1800)		1913	55,64	66,24	254,48	1957,82	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность , Ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая Пшенная.	200	6,0	5,0	35,6	209,4	182
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	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	11,19	12,97	70,01	390,1	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп с фрикадельками на м/б со сметаной.	180	4,7	3,1	11,1	97,2	89
	Капуста тушеная.	130	3,02	5,66	10,14	109,5	200/1
	Биточки из мяса(гов.птицы).	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Компот из с/ф с вит. С.	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за обед (600)		670	22,36	22,98	79,43	619,92	
Полдник	Сок (нектар).	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	3,75	8,5	33,5	225	604
Итого за полдник (250)		250	3,75	8,5	53,5	315	
Ужин	Сырники из творога.	200	32,97	22,35	20,11	412	231
	Какао с молоком.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	416
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		450	40,49	27,17	71,97	689,21	
Итого за день (1800)		1893	77,79	71,62	274,91	2014,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 2							
Завтрак	Каша Кукурузная на молоке с маслом.	200	7,49	11,27	39,35	289	175
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	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	15,47	21,63	78,13	563	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Свекольник со сметаной.	180	3,38	5,2	11,03	116,11	58
	Жаркое по- домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	292
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20,03	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за обед (600)		650	32,68	17,63	81,57	636,99	
Полдник	Ряженка.	200	5,8	5	8,2	106	401
	Крендель сахарный.	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	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		450	25,76	25,11	51,27	531,01	
Итого за день (1800)		1873	83,61	72,43	246,11	1987	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Пшеничная молочная.	180	3,17	3,35	22,94	130,68	416
	Какао с молоком.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Бутерброд с маслом с сыром.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Фрукты свежие.							
Фрукты свежие.		100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак (400+100)		523	14,74	18,83	72,74	505,68	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Ленинградский с мясом и со сметаной.	180	3,3	5,74	16,75	176	34
	Зразы с яйцом из мяса птицы.	70	12,64	13,14	13,46	223	386
	Свекла тушеная.	130	2,1	3,9	10,62	89,10	59
	Сок (нектар)	180	0	0	18	81	389
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
	Итого за обед (600)	670	22,8	28,98	87,58	768,41	
Полдник	Снежок.	200	5,4	5	21,6	158	401
	Пирожок с (сердцем,печенью гов.)	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за полдник (250)		250	9,3	8,06	48,54	308	
Ужин	Капуста белокочанная с маслом.	50	0,42	1,52	3,68	26,2	20
	Картофель в молоке.	150	3,33	5,07	18,18	132	137
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		430	8,42	6,97	68,97	377,21	
Итого за день (1800)		1873	55,26	62,84	277,83	1959,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, Ккал 1800	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога.	200	35,08	24,12	34,32	496	251
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	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	43,06	34,48	73,1	770	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Борщ с мясом.	180	7,12	5,23	9,88	115	68
	Бефстроганов из мяса (говядины,птицы)	70	9,04	7,25	1,9	109,08	294
	Макаронные изд. отварные с маслом.	130	4,76	3,65	22,85	143,4	219
	Компот из с/ф с вит. С.	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
	Итого за обед (600)		670	25,72	22,33	48,65	651,57
Полдник	Ряженка.	200	5,8	5	8,02	106	401
	Булочка домашняя.	50	3,64	6,26	26,96	179	452
Итого за полдник (250)		250	9,44	11,26	34,98	285	
Ужин	Суфле из печени с рисом.	200	24,78	9,86	27,34	297,3	311 1
	Соус сметанный с томатом.	30	0,52	1,49	2,10	24,03	373
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		480	32,26	14,06	74,51	552,14	
Итого за день (1800)		1923	110,48	82,13	231,24	2258,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал 1800	№ рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
2-я неделя							
День 5							
Завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом.	200	6,18	9,9	26,7	223	190
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	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)		543	13,98	20,19	65,43	495	
Обед	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Картофельный с горохом на м/б со сметаной.	180	3,94	3,79	11,96	97,02	87
	Шницель из мяса. (говядины,птицы)	70	9,9	10,6	6,3	160	323
	Пюре картофельное.	130	2,65	4,16	17,71	118,95	339
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20,03	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
	Итого за обед (600)		670	21,32	24,75	84,75	655,68
Полдник	Сок (нектар)	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	2,8	13,05	31,8	256	602
Итого за полдник (250)		250	2,8	13,5	51,8	346	
Ужин	Яйцо вареное 1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
	Рагу из овощей.	200	3,8	9,0	21,2	182	172
	Чай с сахаром.	200	0,02	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
Итого за ужин (450)		470	10,36	12,42	58,81	389,91	
Итого за день (1800)		1933	48,46	70,86	260,79	1886,59	