

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №203»
(ул.Германа Титова,36)



**Основное (организационное) весна - лето меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами**

**продуктов питания для детей от 3 до 7 лет, посещающих муниципальное дошкольное
учреждение «Детский сад № 203» общеразвивающего вида (12 часов пребывания)**

В питании используется йодированное молоко, соль, хлеб

г. Барнаул

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В. Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша Дружба.	180	5,83	7,52	24,11	192,32	1,69	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3	13,78	96,85	1,56	414
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная долькой	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	62
	Суп картофельный (с гренками).со сметаной	180	2,66	6,37	22,04	146,28	8,68	87
	Гуляш из мяса говядины	70	7,06	7,63	0	109,23	0	293
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	130	8,04	4,24	49,81	250,78	0	335
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,03	0	13,02	52,36	0,42	390
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Печенье	50	2,92	3,82	29,02	162,63	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин								
	Солынка овощная	180	2,91	8,42	16,38	154,36	15,81	148
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 1 день.		1867	54,42	58,23	262,57	1800,39	47,26	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В. Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша кукурузная на молоке с маслом	180	5,34	6,34	23,94	173,82	1,69	252
	Какао с молоком	200	3,87	3,33	14,17	103,07	1,73	508
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,78	8,43	14,85	155,27	0,07	97
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Зеленый горошек (консервированный)	50	1,55	0,1	3,25	20	5	
	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	180	2,72	5,16	17,26	126,65	8,61	138
	Суфле из кур	90	8,38	9,75	7,86	140,89	0,34	413
	Свекла тушеная с маслом	150	2,57	7,13	14,37	130,77	2,12	145
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,62	0,04	14,1	59,76	0,07	531
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4,25	4,34	29,72	175,3	0,26	450
	Варенец	200	5,6	5	8	100	0	
Ужин								
	Вареники ленивые с маслом	200	27,29	14,12	28,8	347,53	0	331
	Чай с лимоном	200	0,03	0,003	7,08	28,95	1,02	412
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 2 день.		1927	74,5	65,143	234,5	1813,51	30,91	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е.В.Попова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес на молоке с маслом.	200	6,23	7,2	25,51	191,85	1,43	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3	13,78	96,85	1,56	414
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
Завтрак2								
Обед								
	Свекла отварная долькой	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,28	5	13,44	103,08	18,66	73
	Рулет с луком и яйцом	90	15,53	12,17	6,11	238,69	0,98	312
	Картофельное пюре.	130	3,39	3,41	17,38	121,19	5,44	434
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,28	0,06	17,88	73,62	0	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Пирожок с яблоком	50	5,32	4,07	44,05	234,97	2,5	455
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин								
	Пюре из гороха.	200	19,51	5,4	38,66	258,22	0	422
	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,11	10,85	50,65	40	417
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 3 день.		1787	71,22	52,45	251,77	1804,3	75,52	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В.Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5,67	6,7	27,41	192,69	1,43	182
	Какао с молоком	200	3,87	3,33	14,17	103,07	1,73	508
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
Завтрак2								
Обед								
	Огурец маринованный (долькой)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Свекольник со сметаной	200	2,51	5,94	11,23	104,34	10,5	136
	Котлета из мяса говядины	80	10,94	10	5,45	153,43	0,18	299
	Гарнир перловый	130	6,41	3,67	45,95	242	0	330
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2	2,38	30,55	0,66	451
	Компот из яблок	180	0,22	0,22	13,28	57,3	5,4	390
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Полдник								
	Булочка с сыром	50	6,16	6,26	25,39	183,32	0,2	453
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	90	19,32	8,15	3,14	149,09	0,22	281
	Пюре морковное.	150	2,46	4,34	12,76	101,59	5,16	341
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 4 день.		1867	73,76	62,84	242,89	1832,16	34,58	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е. В. Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	200	5,73	7,05	27,93	198,32	1,44	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3	13,78	96,85	1,56	414
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная долькой	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	62
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	2,56	7,66	16,51	146,53	6,41	160
	Печень говяжья по-строгановски	80	9,84	6,42	7,2	126,65	17,34	403
	Картофель отварной долькой с маслом	130	2,46	2,63	14,52	110,56	17,78	136
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,62	0,04	14,1	59,76	0,07	531
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Пряники	50	2,36	1,88	30	146,4	0	608
	Йогурт	200	10	6,4	7	136	1,2	
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	180	25,82	16,24	20,58	341,86	3,53	254
	Соус молочный сладкий	33	0,65	1,39	2,06	23,47	0,11	446
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 5 день.		1800	74,49	60,02	233,33	1827,68	55,94	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
Е.В. Попова



Расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,99	8,06	24,63	192,78	1,74	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3	13,78	96,85	1,56	414
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	2,65	
	Суп-лапша домашняя	180	2,29	2,97	19,78	106,03	6,25	94
	Плов из мяса птицы	180	19,44	14,75	37,02	344,8	1,58	321
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,06	0	24,4	97,57	0,02	517
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,88	4,46	27,31	166,22	0,13	583
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин								
	Суфле из печени	70	14,91	6,6	3,81	137,68	12,18	327
	Свежля тушенная с маслом	150	2,57	7,13	14,37	130,77	2,12	145
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	8,11	33,08	0,05	411
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 7 день.		1837	69,35	59,66	254,21	1821,56	40,88	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В. Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	6,05	7,54	25,34	193,63	1,69	199
	Какао с молоком	180	3,63	3,09	13,81	98,45	1,56	416
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	385
Завтрак2								
Обед								
	Огурец маринованный (долькой)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Суп с бобовыми (горох).	180	4,69	7,34	22,88	166,6	7,83	87
	Жаркое по-домашнему	180	14,55	14,15	14,52	248,95	6,49	374
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,28	0,06	17,88	73,62	0	394
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Расстегай, пирожок из дрожжевого теста с повидлом	50	4,34	4,24	35,1	195,29	0,24	437
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин								
	Макароны запеченные с сыром	200	11,17	5,96	46,91	265,95	0,1	218
	Чай с молоком	200	2,81	2,43	11,64	80,31	1,26	413
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 8 день.		1837	58,64	52,52	274,93	1800,08	35,67	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В.Попова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,99	8,06	24,63	192,78	1,74	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3	13,78	96,85	1,56	414
	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Свекла отварная долькой	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	6,06	10,68	27,77	232,18	15,51	91а
	капусты тушеная с мясом говядины	200	14,89	20,44	5,66	271,24	16,48	371
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,03	0	13,02	52,36	0,42	390
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Калач сдобный	50	3,9	4,2	27,07	161,93	0,2	456
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	160	26,46	9	6,19	194,01	0,23	285
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,11	11,02	45,35	28	538
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 9 день.		1857	82,25	72,6	208,25	1815,18	79,09	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В. Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Молочный суп-лапша.	180	4,82	6,21	23,6	167,61	0,65	100
	Какао с молоком	180	3,63	3,09	13,81	98,45	1,56	416
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,78	8,43	14,85	155,27	0,07	97
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,9	
	Борщ со сметаной	180	2,44	5,92	15,91	121,55	13,3	64
	Запеканка картофельная с печенью	200	18,8	10,27	18,41	255,82	10,22	164
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,62	0,04	16	67,34	0,48	394
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Полдник								
	Праники	50	2,36	1,88	30	146,4	0	608
	Варенец	200	5,6	5	8	100	0	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	180	20,09	17,28	13,68	278,14	0,97	320
	Соус молочный сладкий	33	0,65	1,39	2,06	23,47	0,11	446
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 10 день.		1880	73,24	65,56	231,47	1817,05	45,26	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В.Попова
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		702,32	614,563	2423,63	18139,87	521,25	
Среднее значение за период		70,23	61,46	242,36	1813,99	52,13	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,58	30,67	53,75			