

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 1 до 3 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.	130	4,21	5,43	17,41	138,9	1,22	266
	Кофейный напиток с молоком	170	3,29	2,83	13,02	91,49	1,47	414
	Бутерброды с маслом	30	1,8	4,92	11,92	103,22	0	100
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная долькой	30	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5	62
	Суп картофельный (с гречками).со сметаной	150	2,22	5,31	18,36	121,93	7,23	87
	Гуляш из мяса говядины	50	5,04	5,45	0	78,04	0	293
	Макаронь отварные (с маслом)(гарнир)	110	6,81	3,59	42,15	212,22	0	335
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,02	0	10,85	43,62	0,35	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Полдник								
	Печенье	30	1,76	2,29	17,41	97,58	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин								
	Солянка овощная	150	2,43	7,02	13,65	128,68	13,17	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.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 1 день.		1605	45,15	47,77	214,35	1473,73	41,04	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Е.В.Попова  
фасшировка 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	130	3,86	4,59	17,29	125,54	1,22	252
	Какао с молоком	180	3,48	3	12,75	92,76	1,56	508
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,56	6,27	11,06	115,62	0,05	97
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Зеленый горошек (консервированный)	40	1,24	0,08	2,6	16	4	
	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	150	2,26	4,3	14,38	105,54	7,18	138
	Суфле из кур	50	4,65	5,42	4,37	78,29	0,19	413
	Свежта тушенная с маслом	150	2,57	7,13	14,37	130,77	2,12	145
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,52	0,03	11,76	49,81	0,06	531
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Булочка ванильная	30	2,55	2,61	17,83	105,18	0,16	450
	Варенец	180	5,04	4,5	7,2	90	0	
Ужин								
	Вареники ленивые с маслом	160	21,83	11,29	23,04	278,03	0	331
	Чай с лимоном	200	0,03	0,003	7,08	28,95	1,02	412
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 2 день.		1620	56,89	50,323	181,16	1401,24	27,06	

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.	150	4,68	5,4	19,14	143,89	1,07	182
	Кофейный напиток с молоком	170	3,29	2,83	13,02	91,49	1,47	414
	Бутерброды с маслом	30	1,8	4,92	11,92	103,22	0	100
Завтрак2								
Обед								
	Свекла отварная долькой	30	0,34	0,03	2,06	11,34	1,41	427
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,9	4,16	11,2	85,9	15,55	73
	Рулет с луком и яйцом	60	10,35	8,11	4,07	159,11	0,65	312
	Картофельное пюре.	110	2,87	2,89	14,71	102,55	4,6	434
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,23	0,05	14,89	61,34	0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Полдник								
	Пирожок с яблоком	40	4,26	3,25	35,24	187,98	2	455
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин								
	Пюре из гороха.	160	15,61	4,32	30,93	206,58	0	422
	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,11	10,85	50,65	40	417
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 3 день.		1520	56,32	41,79	205,75	1452,15	69,35	

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	150	4,73	5,59	22,84	160,59	1,19	182
	Какао с молоком	180	3,48	3	12,75	92,76	1,56	508
	Бутерброды с маслом	30	1,8	4,92	11,92	103,22	0	100
Завтрак2								
Обед								
	Огурец маринованный (долькой)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Свекольный со сметаной	150	1,88	4,46	8,42	78,26	7,87	136
	Котлета из мяса говядины	50	6,84	6,25	3,4	95,9	0,11	299
	Гарнир перловый	110	5,43	3,1	38,88	204,74	0	330
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2	2,38	30,55	0,66	451
	Компот из яблок	150	0,18	0,18	11,07	47,76	4,5	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Полдник								
	Булочка с сыром	40	4,93	5,01	20,32	146,65	0,16	453
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	50	10,73	4,53	1,75	82,85	0,13	281
	Пюре морковное.	110	1,81	3,18	9,36	74,48	3,78	341
	Молоко кипляченное.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 4 день.		1550	54,21	48,17	201,52	1461,76	28,06	



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 6								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,92	3,92	15,6	114,03	0,96	170
	Какао с молоком	150	3,02	2,58	11,51	82,06	1,3	416
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,56	6,27	11,06	115,62	0,05	97
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Свекла отварная долькой	30	0,34	0,03	2,06	11,34	1,41	427
	Суп с рыбными консервами (сайра).	150	8,94	4,8	12,29	128,35	4,2	159
	Азу из мяса говядины	60	8,63	9,41	1,9	121,88	0,48	370
	Гарнир гречневый.	110	4,74	4,94	21,37	147,85	0	330
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,02	0	10,85	43,62	0,35	390
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Печенье	30	1,76	2,29	17,41	97,58	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
Ужин								
	Запеканка капустная	180	5,93	7,83	13,27	151,24	44,56	165
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 6 день.		1630	57,46	53,73	182,43	1459,32	68,07	

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	150	4,99	6,72	20,53	160,7	1,45	270
	Кофейный напиток с молоком	170	3,29	2,83	13,02	91,49	1,47	414
	Бутерброды с маслом	30	1,8	4,92	11,92	103,22	0	100
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	1,59	
	Сул-тапша домашняя	150	1,91	2,47	16,48	88,36	5,21	94
	Плов из мяса птицы	150	16,2	12,3	30,85	287,37	1,31	321
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,05	0	20,34	81,34	0,02	517
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Булочка домашняя	30	2,33	2,68	16,38	99,73	0,08	583
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин								
	Суфле из печени	50	10,65	4,71	2,72	98,32	8,7	327
	Свекла 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.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 7 день.		1605	55,66	50,01	205,11	1484,53	34,1	

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	130	4,37	5,44	18,29	139,81	1,22	199
	Какао с молоком	150	3,02	2,58	11,51	82,06	1,3	416
	Бутерброды с маслом	30	1,8	4,92	11,92	103,22	0	100
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Огулец маринованный (долькой)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп с бобовыми ( горох).	150	3,91	6,12	19,07	138,87	6,52	87
	Жаркое по-домашнему	150	12,13	11,79	12,1	207,46	5,4	374
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,23	0,05	14,89	61,34	0	394
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Расстегай, пирожок из дрожжевого теста с повидлом	40	3,48	3,39	28,08	156,23	0,19	437
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
Ужин								
	Макароны запеченные с сыром	160	8,94	4,77	37,53	212,76	0,08	218
	Чай с молоком	200	2,81	2,43	11,64	80,31	1,26	413
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 8 день.		1555	47,23	42,82	223,17	1462,71	30,97	

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	150	4,99	6,72	20,53	160,7	1,45	270
	Кофейный напиток с молоком	170	3,29	2,83	13,02	91,49	1,47	414
	Бутерброды с маслом	30	1,8	4,92	11,92	103,22	0	100
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Свекла отварная долькой	30	0,34	0,03	2,06	11,34	1,41	427
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	5,05	8,9	23,15	193,46	12,92	91а
	капустя тушеная с мясом говядины	150	11,17	15,33	4,24	203,43	12,36	371
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,02	0	10,85	43,62	0,35	390
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Калач сдобный	30	2,34	2,52	16,24	97,16	0,12	456
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	120	19,84	6,75	4,64	145,51	0,17	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.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 9 день.		1585	65,29	58,81	164,98	1450,83	70,35	

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.	150	4,01	5,18	19,67	139,7	0,54	100
	Какао с молоком	150	3,02	2,58	11,51	82,06	1,3	416
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,56	6,27	11,06	115,62	0,05	97
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая (консервированная)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,34	
	Борщ со сметаной	150	2,03	4,94	13,26	101,31	11,08	64
	Запеканка картофельная с печенью	150	14,1	7,7	13,81	191,86	7,67	164
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,52	0,03	13,33	56,12	0,4	394
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Пянники	30	1,42	1,13	18	87,84	0	608
	Варенец	180	5,04	4,5	7,2	90	0	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	150	16,75	14,4	11,4	231,79	0,81	320
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,26	1,88	21,32	0,1	446
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за 10 день.		1570	57,91	51,96	181,06	1430,07	37,79	

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		556,44	494,503	1942,34	14539,31	452,4	
Среднее значение за период		55,64	49,45	194,23	1453,93	45,24	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,41	30,81	53,78			