

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



**Основное (организационное) осеннее - зимнее 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**

подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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
	Макароны 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

расшифровка подписи



Принем 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	Луковая закуска	30	0,39	1,26	2,31	22,35	2,82	11
	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
	Свекла 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.	1610	56,04	51,503	180,87	1407,59	25,88	

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 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	№ рецепу-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								
	Луковая закуска	30	0,39	1,26	2,31	22,35	2,82	11
	Свекольник 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	3,48	9,36	74,48	3,78	341
	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 4 день.		1550	54,36	49,4	203,32	1480,21	29,38	

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	150	4,29	5,29	20,95	148,74	1,08	199
	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
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	2,13	6,38	13,76	122,12	5,34	160
	Печень говяжья по-строгановски	60	7,38	4,81	5,4	94,99	13	403
	Картофель отварной долькой с маслом	110	2,08	2,23	12,28	93,56	15,04	136
	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								
	Пряники	30	1,42	1,13	18	87,84	0	608
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	150	21,51	13,53	17,15	284,88	2,94	254
	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 5 день.		1510	60,27	49,12	182,8	1463,81	45,52	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е.В.Попова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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								
	Луковая закуска	30	0,39	1,26	2,31	22,35	2,82	11
	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	57,51	54,96	182,68	1470,33	69,48	

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель учреждения

Е. В. Попова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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	Морковь отварная долькой	30	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5	62
	Суп-лапша 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 тушеная 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	55,39	49,92	203,82	1477,63	34,01	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Г. В. Попова

руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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	91a
	капусты 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 сладкий	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
	Ябло 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	№ рецепу-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								
	Пряники	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

Т. В. Полова

руководитель учреждения

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		555,62	498,053	1944,36	14575,66	453,77	
Среднее значение за период		55,56	49,81	194,44	1457,57	45,38	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,35	30,95	53,7			

Трошичуровна  
Трошичуровна  
средство почтой  
Средства для  
Средства для



С. Р. Янов  
П