

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

Утверждаю:



**Основное (организационное) осеннее - зимнее 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



Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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
	Булерброды 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								
	Солянка 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	№ рецепу-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								
	Луковая закуска	50	0,66	2,09	3,85	37,25	4,7	11
	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 тушенная 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	73,61	67,133	235,1	1830,76	30,61	



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	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								
	Луковая закуска	50	0,66	2,09	3,85	37,25	4,7	11
	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	74,02	64,88	245,89	1862,91	36,78	

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
Завтрак2	Бутерброды с маслом	37	2,22	6,06	14,7	127,28	0	100
Обед								
	Свекла отварная долькой	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	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	74,41	60,02	233,31	1829,08	55,79	

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)	180	4,71	4,71	18,72	136,84	1,15	170
	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								
	Луковая закуска	50	0,66	2,09	3,85	37,25	4,7	11
	Суп с рыбными консервами (сайра).	180	10,73	5,76	14,74	153,97	5,04	159
	Азу из мяса говядины	80	11,51	12,54	2,53	162,54	0,64	370
	Гарнир гречневый.	130	5,6	5,84	25,26	174,69	0	330
	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								
	Печенье	50	2,92	3,82	29,02	162,63	0	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Ужин								
	Запеканка капустная	200	6,59	8,7	14,75	168,01	49,51	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.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 6 день.		1917	70,54	67,58	230,13	1826,31	78,49	

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								
	Морковь отварная долькой	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	62
	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
	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.	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 7 день.		1837	68,9	59,51	252,06	1810,06	40,73	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Г. В. Попова

руководитель учреждения

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	386
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная долькой	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	62
	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								
	Макаронны 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	58,89	52,52	277,53	1811,08	35,67	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е. В. Полова

д. с. н. с. высшей категории

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.	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								
	Пряники	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	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		701,5	620,483	2428,08	18207,12	525,2	
Среднее значение за период		70,15	62,05	242,81	1820,71	52,52	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,5	30,85	53,65			

