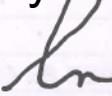


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – «ДЕТСКИЙ САД № 173»
(МБДОУ ЦРР – «ДЕТСКИЙ САД № 173»)

Документ подписан электронной подписью
 Амосова С.А. 2021/03/10

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР –
«Детский сад № 173»
 С.А. Амосова
приказ от 30.12.2020 № 172-осн



МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

3 – 7 ЛЕТ

БАРНАУЛ, 2020

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,356	5,941	46,831	280,748	0	179
	Бутерброды с маслом	30	1,77	5,618	11,168	102,45	0	1
	Чай с сахаром	190	0,051	0,013	8,859	35,735	0,025	411
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		500	12,577	11,972	76,658	465,933	10,025	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,108	4,954	15,854	122,198	5,386	87
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,458	12,253	10,011	200,201	0	386
	Макароны отварные(гарнир)	130	4,905	0,58	30,474	136,873	0	218
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,275	0	18,088	72,9	0,72	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		640	25,705	18,307	88,787	607,372	10,106	
Полдник								
	Кефир	190	5,51	6,08	7,6	112,1	1,33	420
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0	
Итого за полдник		250	7,19	8,06	53,98	324,5	1,33	
Ужин								
	Пюре картофельное	180	3,755	5,805	17,184	160,475	6,226	339
	Молоко кипяченое	190	5,51	6,08	8,93	114	2,47	419
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за ужин		450	17,385	16,805	46,074	431,275	8,696	
Итого за 1 день.		1840	62,857	55,144	265,499	1829,08	30,157	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Сидорова А.А.
подпись _____
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 пшеничная жидкая с сахаром и маслом	170	3,671	4,903	26,302	163,672	0	199
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,596	16,712	9,999	197,12	0	99
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	Кофейный напиток с молоком	200	2,903	3,2	14,089	97,533	1,3	414
Итого за завтрак		510	8,57	25,116	60,69	505,325	6,3	
Обед								
	Суп сборно овощной	180	2,015	3,817	5,291	61,855	14,424	72
	Рагу из птицы	70	5,522	5,76	6,359	99,198	4,159	412
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Пюре из гороха	130	12,661	1,248	25,18	151,318	0	422
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,662	0,144	32,423	134,793	0	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		650	24,05	11,549	84,514	529,265	30,584	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,476	7,911	37,301	238,468	0	452
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Итого за полдник		260	10,276	12,911	45,701	346,468	0,6	
Ужин								
	Пудинг из моркови	180	3,845	7,437	24,983	196,466	2,585	172
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,096	0	38,304	154,003	0,1	517
Итого за ужин		460	12,062	12,357	83,247	507,269	2,685	
Итого за 2 день.		1880	54,957	61,932	274,152	1888,326	40,168	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	170	7,641	8,658	31,875	236,422	1,754	182
	Бутерброды с маслом	30	1,77	5,618	11,168	102,45	0	1
	Какао с молоком	190	3,995	4,109	15,849	117,673	1,515	416
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за завтрак		490	14,906	18,884	79,891	552,546	13,269	
Обед								
	Суп-лапша домашняя	180	3,737	4,883	11,55	101,557	1,68	94
	Запеканка картофельная с печенью	190	15,039	9,128	25,157	264,608	11,335	164
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Компот из изюма	180	0,414	0,09	21,724	90,081	0	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за обед		630	22,55	14,461	79,111	555,846	17,015	
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	60	3,817	2,009	37,496	181,312	0,252	442
	варенец	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Итого за полдник		260	9,617	7,008	45,896	289,312	0,852	
Ужин								
	Сырники из творога	160	21,383	14,57	42,99	383,864	0,606	245
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	0,992	2,465	3,322	39,563	0,166	446
	витаминовый напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,8	96,994	70	538
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за ужин		450	26,095	17,635	88,792	614,421	70,771	
Итого за 3 день.		1830	73,168	57,989	293,69	2012,124	101,907	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	170	6,448	7,714	33,238	228,409	1,754	182
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,596	16,712	9,999	197,12	0	99
	Чай с сахаром	190	0,051	0,013	8,859	35,735	0,025	411
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		500	8,494	24,839	61,896	508,264	11,779	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	3,275	4,258	12,606	97,86	4,35	91
	Котлета	70	11,015	10,607	11,589	182,162	0,212	299
	Гарнир перловый	130	3,865	3,665	27,612	158,36	0	330
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,662	0,144	32,423	134,793	0	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		650	22,007	19,254	99,49	655,275	16,563	
Полдник								
	Булочка дорожная	60	4,196	8,298	33,505	225,996	0	584
	Кефир	190	5,51	6,08	7,6	112,1	1,33	420
Итого за полдник		250	9,706	14,378	41,105	338,096	1,33	
Ужин								
	Рагу овощное (1й вариант)	190	3,252	6,816	14,613	133,799	10,612	362
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	104,539	2,47	534
Итого за ужин		460	16,882	16,486	43,693	395,138	13,082	
Итого за 4 день.		1860	57,089	74,957	246,184	1896,773	42,753	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Свиридова С.А.
 подпись
 расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,441	17,729	26,058	379,26	0,36	251
	Соус молочный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	0,014	451
	Бутерброды с маслом	30	1,77	5,618	11,168	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,903	3,2	14,089	97,533	1,3	414
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Итого за завтрак		500	31,822	28,973	62,291	649,303	6,674	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,992	5,201	10,607	98,187	8,627	63)
	Бигус из мяса цыплят	200	15,776	16,457	18,169	283,422	11,884	412
	Лук бланшированный	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за обед		630	22,707	24,173	62,653	561,876	26,961	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	варенец	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Итого за полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,6	
Ужин								
	Рыба припущенная с овощами	210	35,241	1,315	0,574	148,707	1,139	259
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с лимоном	200	0,095	0,018	9,465	39,202	1,609	412
Итого за ужин		460	39,136	1,733	34,639	305,409	2,749	
Итого за 5 день.		1840	103,215	64,779	205,183	1833,088	36,984	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Алиса Николаевна Сидорова
 Подпись: Алиса Николаевна Сидорова
 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								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	180	7,975	8,283	31,9	234,188	1,857	182
	Бутерброды с маслом	30	1,77	5,618	11,168	102,45	0	1
	Чай с сахаром	190	0,051	0,013	8,859	35,735	0,025	411
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за завтрак		500	11,296	14,414	72,927	468,373	11,882	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,901	5,276	7,713	87,515	14,759	73
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,877	39,356	351,992	0,32	375
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,662	0,144	32,423	134,793	0	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		640	21,644	20,818	93,853	649,501	19,079	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	1,6	420
Итого за полдник		250	7,2	6,65	46,85	281	1,6	
Ужин								
	Макаронник (макаронная запеканка)	220	12,038	8,505	57,854	357,02	1,098	298
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Какао с молоком	190	3,995	4,109	15,849	117,673	1,515	416
Итого за ужин		450	19,073	12,934	93,383	568,693	2,613	
Итого за 6 день.		1840	59,213	54,816	307,012	1967,566	35,175	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Евгений Викторович
подпись
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	160	6,642	8,357	25,41	203,536	1,716	199
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,596	16,712	9,999	197,12	0	99
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Чай с вареньем	200	0,125	0,025	9,122	35,852	5,025	411
Итого за завтрак		500	8,763	25,495	54,332	483,508	16,741	
Обед								
	Суп картофельный	180	3,163	3,538	14,708	104,229	9,85	83
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,975	9,063	6,513	155,073	0,507	324
	Рис отварной (гарнир)	130	3,296	4,705	34,419	193,214	0	332
	Икра кабачковая	60	0,609	2,916	3,228	41,786	6,835	54
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,275	0	18,088	72,9	0,72	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		660	18,957	20,703	90,317	636,801	17,912	
Полдник								
	Крендель сахарный	60	4,412	7,348	37,24	232,888	0	443
	Кефир	190	5,51	6,08	7,6	112,1	1,33	535
Итого за полдник		250	9,922	13,428	44,84	344,988	1,33	
Ужин								
	Суп с рыбными консервами	170	7,798	3,567	11,869	109,337	5,535	95
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	витаминный напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,8	96,994	70	538
Итого за ужин		450	16,598	8,767	54,629	363,131	75,535	
Итого за 7 день.		1860	54,241	68,393	244,118	1828,429	111,518	

8

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша кукурузная рассыпчатая	190	5,194	8,598	42,288	267,158	0	252
	Бутерброды с маслом	30	1,77	5,618	11,168	102,45	0	1
	Чай с лимоном	200	0,095	0,018	9,465	39,202	1,609	412
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Итого за завтрак		520	7,46	14,534	73,221	455,81	6,609	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	4,775	5,174	15,54	122,743	4,329	87
	Бефстроганов из печени	70	8,771	1,813	2,597	62,23	16,17	07016
	Пюре картофельное	180	3,755	5,805	17,184	160,475	6,226	339
	Икра свекольная	40	0,954	2,841	4,159	46,001	3,16	124
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,275	0	18,088	72,9	0,72	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		690	21,17	16,113	70,928	533,949	30,605	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,754	6,501	30,165	194,174	0	583
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Итого за полдник		250	9,554	11,501	38,565	302,174	0,6	
Ужин								
	Пудинг из творога(запеченный)	170	20,533	15,751	34,86	372,045	0,386	249
	Соус сметанный	40	0,616	4,252	1,352	46,119	0,028	451
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,096	0	38,304	154,003	0,1	517
Итого за ужин		450	24,285	20,322	94,196	666,167	0,513	
Итого за 8 день.		1910	62,469	62,47	276,91	1958,1	38,328	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Смирнова С.В.
 подпись
 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								
	Запеканка из творога	130	17,99	11,856	37,589	336,47	0,306	251
	Соус сметанный	40	0,616	4,252	1,352	46,119	0,028	451
	Кофейный напиток с молоком	200	2,903	3,2	14,089	97,533	1,3	414
	Бутерброды с маслом	30	1,77	5,618	11,168	102,45	0	1
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за завтрак		500	24,778	25,425	85,197	678,572	11,634	
Обед								
	Свекольник	180	1,578	3,192	8,716	69,47	6,671	136
	Жаркое по-домашнему с мясом цыплят	200	14,455	11,456	0	232,966	0	292
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,275	0	18,088	72,9	0,72	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		640	19,268	15,169	41,165	450,536	11,392	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	104,539	2,47	534
Итого за полдник		240	9,26	9,65	46,32	313,039	2,47	
Ужин								
	Пудинг манный	180	8,304	7,282	48,646	294,386	0,271	290
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за ужин		440	17,324	12,382	86,786	533,986	3,871	
Итого за 10 день.		1820	70,631	62,625	259,468	1976,133	29,367	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Анна Сергеевна С.

подпись _____ расшифровка подписи _____



Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	656,683	625,206	2636,833	19049,493	521,74	
Среднее значение за период	65,668	62,521	263,683	1904,949	52,174	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	13,97	29,93	56,1			