муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 172»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Заведующего

МБДОУ «Детский сад №172»

_____ Новикова А.А

от 26.03.16 № 63 од.

Основное организованное меню обогащенное витаминами, минеральными веществами продуктов питания

возрастная категория 1,5-3 лет

МБДОУ «Детский сад 172»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша вязкая с сахаром и маслом (геркулес)	150	2,895	3,187	18,366	114,04	0	182
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	7,986	32,006	0,005	411
	Бутерброды с маслом	35	2,38	4,013	14,566	101,319	0	1
Итого за завтрак		365	5,285	7,203	40,917	247,366	0,005	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,446	1,739	1,887	24,244	2,97	г/п
	Суп с рыбными консервами	150	5,323	2,355	10,74	85,352	1,099	95
	Макароны отварные (с маслом)	110	4,01	1,316	24,74	120,253	0	219
	Биточки мясные	60	8,131	6,984	4,542	108,045	0	299
	Компот из урюка	160	1,082	0,062	15,398	67,418	0,832	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		570	23,151	13,097	80,508	520,512	4,901	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Ряженка 2,5%	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	ГП
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за полдник		285	7,39	7,59	36,985	248,285	0,48	
Ужин								
	Запеканка из творога с манной крупой	180	30,104	13,037	23,565	336,188	0,208	251
	Соус молочный сладкий	20	0,388	0,679	2,346	17,046	0,13	369
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	7,986	32,006	0,005	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	32,022	13,878	43,737	432,12	0,343	
Итого за 1 день.		1620	67,848	41,768	202,147	1448,283	5,728	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке(ячневая)	160	5,775	5,327	24,156	167,762	1,803	199
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
Итого за завтрак		360	13,769	14,53	47,324	373,928	3,398	
Завтрак2								
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за завтрак2		95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	
Обед								
	Суп лапша на курином бульоне	150	3,42	2,599	19,421	65,296	0,41	87
	Плов из говядины	160	9,591	10,494	26,498	242,839	0	334
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		550	17,171	13,733	99,719	509,735	4,01	
Полдник								
	Булочка глазированная	40	3,863	3,602	22,763	139,009	0,156	452
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
Итого за полдник		210	8,453	7,342	30,243	220,949	2,366	
Ужин								
	Пюре картофельное	160	3,616	6,032	16,156	155,043	0,064	339
	Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,45	3	0	109
	Кисель из ягод (свежемороженая)	170	0,091	0,034	18,855	77,675	2,55	396
	Яйцо	20	2,38	2,02	0,12	28,28	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	7,847	8,276	45,421	310,878	2,614	
Итого за 2 день.		1615	47,62	44,261	231,162	1453,775	12,388	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
Подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Омлет натуральный	160	7,933	12,098	4,204	156,643	0,56	229
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,508	4,744	11,643	101,869	0,049	3
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
Итого за завтрак		355	16,247	20,644	31,602	374,973	2,689	
Обед								
	Овощи свежие порц.	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Борщ с капустой и картофелем,к/б,сметана	150	4,047	5,8	6,724	97,081	3,835	63
	Гарнир гречневый (с маслом)	110	4,491	4,189	19,075	122,057	0	335
	Печень по-строгоновски	60	9,981	4,5	4,422	98,046	0,01	294
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,64	72,345	0	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		570	23,119	15,289	72,062	510,33	7,845	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Кисломолочный продукт	160	4,32	4	17,28	126,4	1,44	ГП
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за полдник		285	7,07	7,59	47,545	288,285	1,44	
Ужин								
	Белип	50	9,506	5,395	3,565	114,037	0	3,5
	Овощи отварные с маслом (морковь)	120	1,248	1,645	5,913	41,716	0	338
	Чай с лимоном	180	0,046	0,007	3,709	15,09	0,005	412
	Бутерброд с повидлом	30	1,52	0,16	16,14	71,88	0,05	2
	Соус сметанный с томатом	20	0,664	1,344	3,115	25,533	0,014	373
Итого за ужин		400	12,984	8,552	32,441	268,256	0,07	
Итого за 3 день.		1610	59,42	52,075	183,651	1441,844	12,043	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша жидкая на цельном молоке (кукуруза)	160	5,815	5,348	27,39	180,853	1,618	184
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414
	Бутерброды с маслом	25	1,743	2,493	10,693	70,282	0	1
	Яйцо	20	2,38	2,02	0,12	28,28	0	227
Итого за завтрак		365	13,592	12,724	48,887	362,537	3,143	
Обед								
	Лук бланшированный	30	0,37	0,584	2,138	15,207	0	11
	Суп гороховый с мясом	150	4,386	2,705	14,609	124,618	0,375	87
	Жаркое по-домашнему	160	9,003	7,129	15,909	160,959	0	292
	Сок натуральный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		560	17,92	11,058	83,056	492,784	3,575	
Полдник								
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	0	
Итого за полдник		210	6,95	5,62	37,48	228,34	2,21	
Ужин								
	Голубцы ленивые	160	12,235	12,949	8,737	217,416	19,2	315
	Чай с сахаром	160	0,011	0,003	8,518	34,14	0,005	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
	Соус сметанный с томатом	10	0,332	0,672	1,558	12,767	0,007	373
Итого за ужин		445	14,478	14,164	37,108	349,487	19,213	
Итого за 4 день.		1580	52,941	43,566	206,531	1433,147	28,141	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром	160	5,904	5,279	23,201	163,472	1,56	199
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,508	4,744	11,643	101,869	0,049	3
Итого за завтрак		355	14,219	13,825	50,599	381,802	3,689	
Обед								
	Овощи свежие порц.	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Суп Рассольник на курином бульоне	150	4,341	7,045	10,071	120,826	0,161	86
	Зраза мясная с яйцом	60	9,457	7,596	2,889	112,382	0	299
	Свекла, тушенная с луком	110	1,559	1,927	8,871	59,039	0	358
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,64	72,345	0	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		570	19,958	17,368	63,671	485,393	4,161	
Полдник								
	Чай с молоком	180	4,862	3,961	11,513	101,148	2,341	413
	Ватрушка с творогом	40	10,527	3,149	22,678	161,337	0	
Итого за полдник		220	15,389	7,109	34,191	262,485	2,341	
Ужин								
	Солянка овощная	110	2,634	3,822	12,561	96,081	12,54	148
	Печень по-Алтайски	60	8,886	6,371	3,514	106,847	0,127	294
	Чай с лимоном	160	0,041	0,006	3,297	13,413	0,005	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за ужин		445	13,46	10,74	37,667	301,506	12,671	
Итого за 5 день.		1590	63,026	49,042	186,128	1431,187	22,863	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая с овощами	140	4,308	5,438	17,054	127,292	0	4.4
	Бутерброды с маслом	30	2,04	3,44	12,485	86,845	0	1
	Чай с молоком	160	1,163	0,941	10,396	54,706	0,56	413
	Яйцо	20	2,38	2,02	0,12	28,28	0	227
Итого за завтрак		350	9,891	11,839	40,055	297,123	0,56	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,446	1,739	1,887	24,244	2,97	г/п
	Суп Харчо вегетарианский	160	2,065	1,892	16,796	92,296	0,73	86
	Гарнир перловый	110	2,362	1,672	15,935	81,686	0	335
	Биточки мясные	50	7,616	7,515	4,348	80,611	0,139	299
	Соус томатный	10	0,157	0,298	0,902	6,918	0	366
	Сок натуральный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		580	16,806	13,757	90,269	477,754	7,039	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Ряженка 2,5%	170	4,93	4,25	7,14	91,8	0,51	ГП
Итого за полдник		200	7,3	7,46	28,95	215,4	0,51	
Ужин								
	Сырники из творога	130	22,661	16,375	27,877	322,026	0	245
	Соус молочный сладкий	20	0,388	0,679	2,346	17,046	0,13	369
	Компот из урюка	160	1,082	0,062	15,398	67,418	0,832	394
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за ужин		405	24,511	17,496	54,077	444,774	0,962	
Итого за 6 день.		1535	58,507	50,552	213,35	1435,05	9,071	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	160	3,843	3,6	14,691	106,192	1,456	199
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414
Итого за завтрак		360	11,837	12,803	37,859	312,358	3,051	
Завтрак2								
	Напиток из сока	180	0	0	20,4	57,6	2,4	418
Итого за завтрак2		180	0	0	20,4	57,6	2,4	
Обед								
	Картофель отварной	30	0,684	0,147	3,885	24,675	0	136
	Суп кортофельный (с пшеном) на курином бульоне со сметаной	150	4,383	4,938	10,488	103,642	0,143	86
	Капуста тушеная	110	2,187	4,451	7,628	77,217	0	143
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	8,576	6,836	3,442	116,543	0,087	323
	Компот из с/фруктов	160	0,426	0	15,222	62,57	0	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		560	20,415	17,012	63,866	499,846	0,23	
Полдник								
	Булочка домашняя	40	4,045	6,135	27,816	182,737	0	452
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
Итого за полдник		210	8,635	9,875	35,296	264,677	2,21	
Ужин								
	Суфле из рыбы	60	6,057	7,971	2,706	92,208	0,084	284
	Морковь тушеная	110	2,045	3,988	10,518	85,968	0	358
	Напиток из плодов шиповника	160	0,363	0,149	12,604	60,1	53,333	417
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за ужин		445	10,365	12,648	44,123	323,441	53,417	
Итого за 7 день.		1755	51,252	52,338	201,544	1457,923	61,309	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке (геркулес)	160	6,632	6,355	23,629	177,576	1,664	189
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,508	4,744	11,643	101,869	0,049	3
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
Итого за завтрак		355	14,946	14,901	51,027	395,906	3,793	
Обед								
	Огурец соленый порционно	30	0,108	0,014	0,202	1,35	0	109
	Суп Свекольник на курином бульоне со сметаной	160	3,573	5,582	9,786	116,359	0,419	63)
	Пюре картофельное	110	3,736	3,741	15,417	131,868	0,1	339
	Запеканка из печени	60	8,22	6,304	3,046	100,347	0,526	327
	Сок натуральный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		580	19,797	16,281	78,851	541,924	4,245	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
Итого за полдник		200	6,96	6,95	29,29	205,54	2,21	
Ужин								
	Запеканка морковная	140	4,616	7,486	23,55	180,78	0,317	153
	Соус молочный сладкий	20	0,44	0,748	2,266	17,557	0,13	369
	Чай с сахаром	180	0,288	0,073	8,141	34,364	0,144	411
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		455	7,244	8,847	52,253	317,866	0,591	
Итого за 8 день.		1590	48,947	46,98	211,421	1461,237	10,839	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша жидкая на цельном молоке (манная крупа)	130	4,002	3,721	19,104	125,557	1,127	199
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
Итого за завтрак		330	11,996	12,924	42,273	331,723	2,722	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем(вегет)	150	1,245	3,948	6,026	62,376	8,572	73
	Горошница	110	7,032	2,759	16,375	118,338	0	4,4
	Кнеля мясная с чесноком	70	10,712	10,043	5,58	148,944	0,668	299
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Сок натуральный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
Итого за обед		550	23,15	17,389	78,38	521,658	12,439	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Чай с молоком	180	4,862	3,961	11,513	101,148	2,341	413
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за полдник		305	7,612	7,551	41,778	263,033	2,341	
Ужин								
	Запеканка картофельная с мясом	160	14,131	12,555	17,564	245,422	0	308
	Овощи свежие порц.	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Чай с лимоном	180	0,394	0,096	6,173	27,122	0,153	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	16,365	12,851	34,578	325,025	4,153	
Итого за 9 день.		1585	59,123	50,715	197,009	1441,439	21,655	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	6,692	3,227	33,807	191,363	0,416	100
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
	Бутерброды с маслом	30	2,04	3,44	12,485	86,845	0	1
Итого за завтрак		350	13,539	10,469	62,046	394,669	2,496	
Обед								
	Суп Фасолевый с овощами на курином бульоне со сметаной	160	5,614	5,89	17,799	139,137	4,096	87
	Свекла, тушенная с луком	110	1,559	1,927	8,871	59,039	0	358
	Суфле куриное	60	10,083	8,638	1,376	133,71	0,053	327
	Напиток из плодов шиповника	160	0,363	0,149	12,604	60,1	53,333	417
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		550	21,778	17,244	63,849	507,186	57,483	
Полдник								
	Пирог с картофелем и печенью	60	4,728	1,875	25,472	137,553	0,101	436
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
	Фрукты	95	0,38	0,38	8,455	38,285	0	386
Итого за полдник		325	9,698	5,995	41,407	257,778	2,311	
Ужин								
	Рыба по-польски	160	19,154	10,748	3,145	186,284	0,832	3,14
	Морковь вареная порционно	30	0,522	0,044	2,74	13,398	0	358
	Чай с сахаром	180	0,012	0,003	9,583	38,408	0,006	411
	Бутерброд с повидлом	30	1,52	0,16	16,14	71,88	0,05	2
Итого за ужин		400	21,208	10,955	31,609	309,97	0,888	
Итого за 10 день.		1625	66,223	44,663	198,912	1469,602	63,179	