

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад № 217»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 217»)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ —
«Детский сад №217»
Н. В. Нестерова
пр. № 55/1 от 28.08.2024



06-03

Основное (организованное) десятидневное меню приготавливаемых блюд

МБДОУ «Детский сад №217»

Возрастная категория 2-3 года

г. Барнаул 2024



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,047	5,763	20,606	149,303	1,121	271
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Какао с молоком	150	3,384	2,888	10,441	82,145	1,462	416
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		464	14,995	21,357	51,01	462,781	12,13	
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Суп из овощей со сметаной	150	1,705	3,639	10,966	82,807	14,265	148
	Курица, тушонная в соусе с овощами	180	7,429	7,867	17,826	174,885	10,832	319
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Кисель из повидла с витамином С	150	0,072	0	18,32	71,525	0,088	401
Итого за обед		550	12,286	11,936	64,382	415,217	28,185	
Полдник								
	Варенец	150	4,2	3,75	6	75	0	453
	Булочка дорожная	50	3,404	4,647	28,499	173,678	0,162	
Итого за полдник		200	7,604	8,397	34,499	248,678	0,162	
Ужин								
	Макароны отварные с маслом	120	2,016	3,75	24,786	138,224	0	218
	Рыба, тушеная с овощами	60	3,561	2,713	1,291	52,063	1,002	261
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		400	8,447	6,867	48,966	298,18	6,922	
Итого за 2 день		1614	43,332	48,557	198,857	1424,856	47,399	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Омлет натуральный	80	4,906	10,674	1,844	130,547	0,248	307
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,418	2,083	9,018	65,06	1,083	414
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		354	10,808	20,863	30,545	364,14	10,878	
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Свекольник со сметаной	150	1,706	5,652	8,387	85,605	7,608	136
	Пюре из гороха	110	3,624	3,594	19,111	100,485	0	422
	Биточки	50	3,999	5,003	4,717	97,19	0,073	299
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,027	0	8,169	32,962	7,405	390
Итого за обед		530	12,436	14,679	57,654	402,242	18,086	
Полдник								
	Булочка Октябренок	50	2,439	3,483	33,735	182,283	0,162	455
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за полдник		200	3,189	3,633	48,885	251,283	3,162	
Ужин								
	Пудинг из творога	150	13,795	7,737	27,433	300,228	0,277	249
	Соус сметанный	30	0,183	1,026	9,246	34,18	0,014	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		400	16,848	9,167	59,568	442,301	6,211	
Итого за 3 день		1484	43,281	48,342	196,652	1459,966	38,337	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая,	130	3,788	6,684	20,962	161,411	1,352	268
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Какао с молоком	150	2,418	2,083	9,018	65,06	1,083	414
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за завтрак		404	10,735	16,968	60,303	441,554	11,982	
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	30	0,326	2,246	1,884	28,053	1,269	427
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	2,231	2,803	16,251	96,78	5,505	87
	Картофельная запеканка с мясом	150	7,459	11,478	7,285	174,443	1,622	382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за обед		520	13,606	17,077	57,09	450,076	11,396	
Полдник								
	Пирог с печенью	50	7,719	5,739	30,592	213,453	10,454	453
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
Итого за полдник		200	11,769	9,489	46,792	331,953	11,804	
Ужин								
	Суп с рыбными консервами	180	4,364	5,267	13,112	123,231	5,224	95
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		400	7,234	5,671	36,001	231,124	11,144	
Итого за 4 день		1524	43,344	49,205	200,186	1454,707	46,326	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Каша гречневая молочная вязкая	150	4,845	4,208	21,078	148,397	1,177	254
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,418	2,083	9,018	65,06	1,083	414
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		464	15,827	18,997	50,059	444,79	11,807	
Обед								
	Лук (порционно)	40	0,504	4,068	2,952	50,72	3,6	11
	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	150	2,111	5,251	17,296	115,358	5,392	86
	Пюре морковное	120	1,643	0,311	10,383	50,835	3,011	341
	Бефстроганов из отварного мяса	60	8,15	7,464	8,312	135,99	0,022	294
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,027	0	8,169	32,962	1,405	390
Итого за обед		560	15,275	17,494	63,632	467,665	13,43	
Полдник								
	Молоко кипяченое	160	4,64	4	8,68	86,4	2,08	419
	Печенье	50	1,875	1,45	20,6	104,25	0	609
Итого за полдник		210	6,515	5,45	29,28	190,65	2,08	
Ужин								
	Рагу овощное	180	3,138	5,874	28,491	149,901	14,308	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		400	6,008	6,278	51,38	257,794	20,228	
Итого за 5 день		1634	43,625	48,219	194,351	1360,899	47,545	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	150	3,789	4,038	19,324	150,802	1,121	182
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Какао с молоком	150	3,384	2,888	10,441	82,145	1,462	508
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		424	10,657	15,032	49,448	401,48	12,13	
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	40	0,41	1,816	2,177	26,878	0,94	427
	Суп с лапшой со сметаной	150	1,187	4,151	22,111	111,85	5,392	152
	Капуста тушеная	120	1,001	3,256	14,03	81,385	12,495	143
	Мясо отварное	60	5,918	6,11	0	102,04	0	363
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,027	0	8,169	32,962	7,405	390
Итого за обед		560	11,383	15,733	63,007	436,915	26,232	
Полдник								
	Бутерброды с повидлом	40	1,027	0,489	29,733	101,556	0,089	2
	Молоко кипяченое	160	4,64	4	8,68	86,4	2,08	419
Итого за полдник		200	5,667	4,489	38,413	187,956	2,169	
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	160	13,188	12,979	19,199	317	0,744	327
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		380	16,058	13,383	42,088	424,893	6,664	
Итого за 6 день		1564	43,765	48,637	192,956	1451,244	47,195	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	130	3,022	5,809	17,15	147,341	0,972	273
	Багон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,418	2,083	9,018	65,06	1,083	414
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		404	8,924	15,998	45,851	380,934	11,602	
Обед								
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,474	5,064	16,073	114,262	15,925	63
	Плов из курицы	160	11,815	14,613	27,286	327,016	3,736	321
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Кисель из повидла с витамином С	150	0,072	0	18,32	71,525	4,088	401
Итого за обед		530	17,441	20,107	78,709	598,503	25,249	
Полдник								
	Булочка ванильная	50	3,438	4,65	28,729	174,764	0,162	450
	Варенец	150	4,2	3,75	6	75	0	
Итого за полдник		200	7,638	8,4	34,729	249,764	0,162	
Ужин								
	Пюре морковное	120	1,643	0,311	10,383	50,835	3,011	341
	Суфле из рыбы	60	4,839	3,356	1,176	70,585	0,459	284
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		400	9,352	4,071	34,448	229,313	9,39	
Итого за 7 день		1534	43,355	48,576	193,737	1458,514	46,403	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша Дружба	130	3,682	5,185	16,496	130,534	0,972	266
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Какао с молоком	150	3,384	2,888	10,441	82,145	1,462	508
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		404	10,55	16,179	46,62	381,212	11,981	
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	30	0,326	2,246	1,884	28,053	1,269	427
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,76	5,047	17,215	104,125	6,678	82
	Пюре картофельное	110	2,127	5,36	9,956	109,802	3,621	339
	Шницель	50	6,427	4,902	3,611	91,867	0,252	299
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,027	0	8,169	32,962	7,405	390
Итого за обед		530	13,507	17,955	57,355	448,609	19,225	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4,466	4,846	29,813	190,042	0,152	456
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	4	418
Итого за полдник		200	5,216	4,996	44,963	259,042	4,152	
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	150	12,017	8,477	21,588	252,851	1,104	252
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		370	14,887	8,881	44,477	360,744	7,024	
Итого за 8 день		1504	44,16	48,011	193,415	1449,607	42,382	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130	3,781	4,436	17,326	124,421	0,972	182
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,418	2,083	9,018	65,06	1,083	414
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		404	9,683	14,625	46,027	358,014	11,602	
Обед								
	Овощи отварные с маслом (морковь)	40	0,45	2,936	2,08	33,184	1,26	349
	Суп с бобовыми (горох)	150	3,057	4,311	15,224	105,276	6,38	87
	Свекла, тушеная в сметане	110	1,612	3,941	8,293	74,663	1,201	145
	Котлета	50	6,929	6,062	1,898	114,878	1,361	299
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	4	418
Итого за обед		540	15,638	17,8	59,165	478,801	14,202	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,129	5,839	34,357	228,77	0,156	443
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
Итого за полдник		200	7,179	9,589	50,557	347,27	1,506	
Ужин								
	Рыба, запеченная с картофелем	170	8,109	6,621	15,782	171,365	9,342	264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
		390	10,979	7,025	38,671	279,258	15,262	
Итого за ужин								
Итого за 9 день		1534	43,479	49,039	194,42	1463,343	42,572	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Нестерова
подпись

Н.В.Нестерова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Молочный суп-лапша	130	4,756	6,819	19,909	157,296	0,676	100
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	6,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	4	1,547	1,967	0	24,267	0,047	7
	Какао с молоком	150	3,384	2,888	10,441	82,145	1,462	416
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		404	11,624	18,813	50,033	407,974	11,685	1032
Обед								
	Икра кабачковая (консервированная)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,34	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150	1,557	5,062	11,3	92,476	11,06	73
	Каша гречневая рассыпная	120	4,595	5,975	12,874	141,346	0	243
	Бефстроганов из печени	60	6,877	3,3	4,201	74,442	11,897	294
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,027	0	8,169	32,962	1,405	390
Итого за обед		550	16,466	17,407	55,374	458,726	26,702	
Полдник								
	Молоко кипяченое	160	4,64	5	7,68	86,4	2,08	419
	Пряники	50	2,95	2,35	35,5	183	0	608
Итого за полдник		210	7,59	7,35	43,18	269,4	2,08	
Ужин								
	Запеканка рисовая с морковью с повидлом	180	4,25	1,208	40,496	215,505	0	285
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,03	0,004	6,369	26,093	5,92	412
Итого за ужин		400	7,12	1,612	63,385	323,398	5,92	
Итого за 10 день		1564	42,8	45,182	211,972	1459,498	46,387	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Итого за весь период		43,46	48,26	197,04	1444,13	
Среднее значение за период		43,46	48,26	197,04	1444,13	

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью на 12 листах
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 217»
Нестерова Н.В. Нестерова

