

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 Н. В. Нестерова

пр. № 27 от 28.04.2023



06-03

Основное (организованное) десятидневное меню приготавливаемых блюд

МБДОУ «Детский сад №217»

Возрастная категория 3-7 лет

г. Барнаул 2024

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День I								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	3,566	7,594	25,382	187,441	1,346	274
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,901	2,5	10,822	78,072	1,3	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		501	11,494	19,493	61,517	474,73	12,716	
Обед								
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,9	
	Рассольник домашний со сметанной	180	2,157	5,875	15,218	105,421	15,568	137
	Макароны отварные с маслом	130	3,351	4,062	26,852	149,742	0	218
	Гуляш из отварного мяса	80	6,418	5,364	0	136,528	0	295
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,032	0	9,803	39,555	6,486	390
Итого за обед		670	16,458	20,251	76,373	592,996	25,954	
Полдник								
	Бутерброд с повидлом	45	2,28	0,55	33,575	114,25	0,1	2
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Итого за полдник		245	8,08	5,55	43,175	222,25	2,7	
Ужин								
	Сырники из творога запяченные	160	16,188	14,979	22,199	317,744	0,378	327
	Соус сметанный	40	0,245	1,368	18,328	45,573	0,019	372
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	6,023	412
Итого за ужин		450	20,016	16,852	68,254	494,559	6,42	
Итого за 1 день		1866	56,048	62,146	249,319	1784,535	47,79	



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	200	5,396	7,684	27,475	199,071	1,495	271
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,061	3,465	12,529	98,574	1,755	416
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		561	19,564	25,148	65,597	569,662	13,32	
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Суп из овощей со сметаной	180	2,046	4,366	13,159	99,369	17,119	148
	Курица, тушонная в соусе с овощами	200	9,476	8,741	19,807	194,316	12,035	319
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Кисель из повидла с витамином С	180	0,087	0	21,984	85,83	0,105	401
Итого за обед		660	15,559	13,657	76,85	488,765	34,259	
Полдник								
	Варенец	180	5,04	4,5	7,2	90	0	
	Булочка дорожная	70	4,166	6,505	39,899	243,15	0,228	453
Итого за полдник		250	9,206	11,005	47,099	333,15	0,228	
Ужин								
	Макароны отварные с маслом	130	4,351	4,062	26,852	149,742	0	218
	Рыба, тушеная с овощами	70	4,488	3,166	4,506	60,74	1,169	261
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	1,023	412
Итого за ужин		450	12,422	7,733	59,085	341,724	2,192	
Итого за 2 день		1921	56,751	57,543	248,631	1733,301	49,999	



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	100	6,633	13,343	2,306	163,184	0,31	307
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,901	2,5	10,822	78,072	1,3	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		421	14,561	25,242	38,441	450,473	11,68	
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Свекольник со сметаной	180	2,047	6,783	16,064	102,726	13,129	136
	Пюре из гороха	130	5,828	4,248	17,495	118,755	0	422
	Биточки	80	7,199	9,205	11,747	155,504	0,117	299
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,032	0	9,803	39,555	7,486	390
Итого за обед		670	19,056	20,786	77,009	525,79	25,732	
Полдник								
	Булочка Октябренок	60	3,327	4,579	38,482	218,74	0,195	455
	Сок	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	418
Итого за полдник		250	4,277	4,769	57,672	306,14	3,995	
Ужин								
	Пудинг из творога	160	15,181	9,653	29,862	320,243	0,296	249
	Соус сметанный	40	0,245	1,368	18,328	45,573	0,019	372
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	6,023	412
Итого за ужин		450	19,009	11,526	75,917	497,058	6,338	
Итого за 3 день		1791	56,903	62,323	249,039	1779,461	47,745	



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,	150	4,524	7,712	24,187	186,244	1,56	268
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,061	3,465	12,529	98,574	1,755	414
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за завтрак		471	14,712	20,676	73,229	543,035	13,385	
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,543	3,743	3,14	46,755	2,115	427
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,877	3,364	19,501	116,135	6,606	87
	Картофельная запеканка с мясом	200	11,278	15,304	9,713	232,591	2,162	382
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Сок	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	418
Итого за обед		670	20,198	23,101	72,194	585,131	14,683	
Полдник								
	Пирог с печенью	60	7,662	6,887	36,71	256,144	12,545	453
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	
Итого за полдник		260	13,062	11,887	58,31	414,144	14,345	
Ужин								
	Суп с рыбными консервами	200	5,071	5,852	16,569	136	5,805	95
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	1,023	412
Итого за ужин		450	8,654	6,357	44,296	267,242	6,828	
Итого за 4 день		1851	56,626	62,021	248,029	1809,552	49,241	

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	200	6,46	6,277	32,104	197,863	1,57	254
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,901	2,5	10,822	78,072	1,3	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		561	19,468	22,776	68,519	547,952	12,94	
Обед								
	Лук (порционно)	50	0,63	5,085	3,69	63,4	4,5	11
	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	180	2,533	6,301	28,755	138,429	6,47	86
	Пюре морковное	150	2,054	0,389	17,979	63,544	3,763	341
	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,583	12,44	9,854	226,65	0,036	294
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,032	0	9,803	39,555	0,486	390
Итого за обед		710	21,382	24,715	90,731	633,828	15,255	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Печенье	70	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609
Итого за полдник		270	8,425	8,43	35,64	253,95	2,6	
Ужин								
	Рагу овощное	200	3,486	5,638	25,546	166,557	15,898	362
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	5,023	412
Итого за ужин		450	7,069	6,143	53,273	297,799	20,921	
Итого за 5 день		1991	56,344	62,064	248,163	1733,529	51,716	



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	180	4,747	7,245	29,188	180,962	1,346	182
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,061	3,465	12,529	98,574	1,755	508
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		501	13,835	20,109	67,03	488,753	13,171	
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,512	2,27	7,721	33,597	1,175	427
	Суп с лапшой со сметаной	180	1,625	4,181	27,133	134,22	6,47	152
	Капуста тушенная	130	2,168	4,611	18,783	88,167	13,536	143
	Мясо отварное	80	8,225	6,48	0	136,054	0	363
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,032	0	9,803	39,555	5,486	390
Итого за обед		670	16,112	18,042	84,09	533,843	26,667	
Полдник								
	Бутерброды с повидлом	45	2,28	0,55	32,575	114,25	0,1	2
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
Итого за полдник		245	8,08	5,55	42,175	222,25	2,7	
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	200	14,485	17,974	28,249	397,18	0,472	327
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	6,023	412
Итого за ужин		450	18,068	18,479	55,976	528,422	6,495	
Итого за 6 день		1866	56,095	62,18	249,271	1773,268	49,033	

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 пшеничная молочная жидкая	200	4,188	8,936	26,384	226,678	1,495	273
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,901	2,5	10,822	78,214	1,3	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		521	12,116	20,835	62,519	514,109	12,865	
Обед								
	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,969	6,077	25,288	137,114	19,11	63
	Плов из курицы	200	15,769	20,016	32,857	408,77	4,67	321
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Кисель из повидла с витамином С	180	0,087	0	21,984	85,83	0,105	401
Итого за обед		660	22,775	26,643	101,629	740,464	26,385	
Полдник								
	Булочка ванильная	60	4,326	5,58	34,475	209,717	0,195	450
	Варенец	180	5,04	4,5	7,2	90	0	
Итого за полдник		240	9,366	10,08	41,675	299,717	0,195	
Ужин								
	Пюре морковное	150	2,054	0,389	14,979	63,544	3,763	341
	Суфле из рыбы	70	5,979	4,248	1,372	82,349	0,535	284
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	6,023	412
Итого за ужин		470	11,616	5,142	44,078	277,135	10,321	
Итого за 7 день		1891	55,873	62,7	249,901	1831,425	49,766	



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	180	5,098	7,179	22,841	180,739	1,346	266
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,061	3,465	12,529	98,574	1,755	508
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		501	14,186	20,043	60,683	488,53	13,171	
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,543	3,743	3,14	46,755	3,115	427
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,112	6,056	18,258	124,95	6,813	82
	Пюре картофельное	130	2,214	6,335	11,766	129,766	4,279	339
	Шницель	80	8,284	7,443	5,777	146,986	0,404	299
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,032	0	9,803	39,555	7,486	390
Итого за обед		670	16,735	24,077	69,394	590,262	22,097	
Полдник								
	Булочка Веснушка	60	5,36	5,015	39,776	228,05	0,182	456
	Сок	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	418
Итого за полдник		250	6,31	5,205	58,966	315,45	3,982	
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	200	15,69	12,302	32,785	337,134	1,472	252
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	7,023	412
Итого за ужин		450	19,273	12,807	60,512	468,376	8,495	
Итого за 8 день		1871	56,504	62,132	249,555	1862,618	47,745	

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	180	5,235	6,142	23,99	172,275	1,346	182
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,901	2,5	10,822	78,214	1,3	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		501	13,163	18,041	60,125	459,706	12,716	
Обед								
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,562	3,67	2,599	41,48	1,575	349
	Суп с бобовыми (горох)	180	3,669	5,173	23,269	126,331	6,456	87
	Свекла, тушенная в сметане	130	1,905	4,657	13,801	88,238	1,419	145
	Котлета	80	9,286	12,899	3,037	183,805	0,578	299
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Сок	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	418
Итого за обед		680	19,922	27,089	82,546	629,504	* 13,828	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,129	4,839	34,357	228,77	0,156	443
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	
Итого за полдник		250	8,529	9,839	55,957	386,77	1,956	
Ужин								
	Рыба, запеченная с картофелем	200	10,246	5,79	22,567	201,605	12,814	264
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	6,023	412
		450	13,829	6,295	50,294	332,847	18,837	
Итого за ужин								
Итого за 9 день		1881	55,443	61,264	248,922	1808,827	47,337	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Нестерова

Н.В.Нестерова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Молочный суп-лапша	150	5,488	8,714	25,279	181,496	0,78	100
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,603	0	117
	Масло (порциями)	5	0,057	5,179	0,093	47,214	0	6
	Сыр (порциями)	6	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	180	4,061	3,465	12,529	98,574	1,755	416
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за завтрак		471	14,576	21,578	63,121	489,287	12,605	1032
Обед								
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	1,868	8,074	13,56	110,971	13,272	73
	Каша гречневая рассыпная	130	4,978	5,39	21,531	153,125	0	243
	Бефстроганов из печени	100	11,461	5,5	7,001	124,07	14,828	294
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,032	0	9,803	39,555	1,486	390
Итого за обед		690	22,839	23,914	76,395	589,471	33,486	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	419
	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	0	608
Итого за полдник		260	9,34	7,82	54,6	327,6	2,6	
Ужин								
	Запеканка рисовая с морковью с повидлом	200	4,722	3,342	51,885	239,45	0	285
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,033	0,005	7,077	28,992	1,023	412
Итого за ужин		450	8,305	3,847	79,612	370,692	1,023	
Итого за 10 день		1871	55,06	57,159	273,728	1777,05	49,714	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Итого за весь период		56,16	61,15	251,45	1789,35	
Среднее значение за период		56,16	61,15	251,45	1789,35	

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью на 12 листах
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 217»

Н.В. Нестерова

Н.В. Нестерова

