муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №174» общеразвивающего вида

Чернакова Евгения Александровна

Подписано цифровой подписью: Чернакова Евгения Александровна
Дата: 2023.09.01 08:03:30 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ « Детский сад №174»
№ 155-вн от 01.09.2023
Чернакова Е.А.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сад с1,6- 3 года
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН
МБДОУ «Детский сад № 174»

Детский сад использует витамин С для третьего блюда.

г. Барнаул,2023

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли **День**: понедельник **Сезон:**осень - зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	3,6	20,6	135		65
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Фрукты	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**426**	**21,4**	**23,3**	**45,8**	**473,6**	**2,8**	
Обед	Огурец маринованный	30	0,3		0,8	4,2		410
	Суп крестьянский со сметаной на кур/бульоне	150	1,4	0,8	5,8	117	4,4	37
	Бигус из свежей капусты с мясом	180	3,9	8,3	8,6	147,9	20,9	48,01
	Компот с вит.С	150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**790**	**9,5**	**10,4**	**56,5**	**450,6**	**55,3**	
Полдник	Пряник	50	3,1	3,6	35,1	85		412,01
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,2	84	0,9	127,01
Итого за полдник:		**200**	**7,3**	**8,4**	**41,3**	**169**	**0,9**	
Ужин	Запеканка творожная со сгущенкой	150	7,6	7,5	6,6	136,8	3,9	95,01
	Чай сладкий	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
Итого за ужин:		**370**	**12,2**	**10,7**	**35,9**	**301,2**	**4,4**	
Итого за день:		**1786**	**50,9**	**52,9**	**189,6**	**1440,4**	**65,4**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: вторник **Сезон:**осень - зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Лапша молочная	120	16,4	10,8	11,9	180	0,3	79
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**396**	**20,8**	**13,8**	**36,8**	**328,5**	**3,1**	
Обед	Морковь отварная	20	0.27	0.54	1.56	12.28	1.9	11
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	150	2,8	1,3	7,6	54	7,4	44
	Котлета мясная	70	10,3	4,1	3,8	87,5		99
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		116
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	3,6	4.68	20,3	139,2		
	Компот из кураги с вит.С	150	0,4		10,1	40,5	30	122,03
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**600**	**21,1**	**11,68**	**69,4**	**464,8**	**37,4**	
Полдник	Расстегай с повидлом	50	4,9	8	27,9	104,5	0,6	139,02
	Кефир	150	7,5	4,8	5,3	102		201
Итого за полдник:		**200**	**12,4**	**12,8**	**33,2**	**206,5**	**0,6**	
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,1	9,4	23,3	234	0,8	68
	Чай сладкий с молоком	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		**330**	**10,7**	**12,6**	**52,6**	**398,4**	**1,3**	
Итого за день:		**1526**	**65,4**	**51,28**	**202,1**	**1443,2**	**59,1**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: среда **Сезон: осень - зима**

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	150	2,5	3,9	9,7	84	0,3	68,01
	Какао с молоком	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Фрукты	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**428**	**10,5**	**13,9**	**42,5**	**337,4**	**1,2**	
Обед	Луковая закуска	20	0.2	0.04	0.81	4,04	0,8	20
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	70,5	5,5	32
	Жаркое по-домашнему	150	10,6	10,9	19,4	244	4,1	94
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,8		20,2	81	30	122
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**400**	**17,8**	**13,6**	**75,4**	**532**	**39,6**	
Полдник	Булочка «Гребешок»	50	5,7	8,2	24,6	83,3	1,1	138,02
	Ряженка	150	4,2	4,8	6,2	84		127,01
Итого за полдник:		**200**	**9,9**	**13**	**30,8**	**167,3**	**1,1**	
Ужин	Суфле рыбное	150	11,5	8,15	3,1	275	4,5	109,01
	Чай сладкий	150	0,2	3	10	39	3	133
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		**330**	**14**	**11,95**	**29,1**	**395,9**	**7,5**	
Итого за день:		**1358**	**52,7**	**52,55**	**187,9**	**1478,6**	**51,4**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: четверг **Сезон: осень - зима**

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	120	20,6	16,2	15,7	240	0,3	83
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**394**	**25**	**19,2**	**40,6**	**388,5**	**3,1**	
Обед	Свекла отварная порционно	40	0,87	0.06	5.1	24,36	5.8	358
	Щи со сметаной на курином бульоне	150	1,3	1	5,6	72,7	15	30,01
	Азу мясное	60	9,87	7	2,03	111		93,03
	Гарнир перловый	120	2,7	4,17	10,34	89,6		68,02
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,38		10,13	43,2	30	122,02
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**600**	**18,45**	**13,47**	**55,6**	**457,9**	**45,4**	
Полдник	Булочка «Хачапури»	50	4,9	7,1	21,1	128,6	0,9	138,03
	Сок	150	1	0,2	20,2	72	4	130
Итого за полдник:		**200**	**12,4**	**11,9**	**26,4**	**209,6**	**0,9**	
Ужин	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	3	5	10,2	198	0,4	68,04
	Чай сладкий	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		**330**	**7,6**	**8,2**	**39,5**	**362,4**	**0,9**	
Итого за день:		**1524**	**64,03**	**53,17**	**172,2**	**1463,4**	**67**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: пятница **Сезон: осень - зима**

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	2,54	3,9	9,7	84	0,3	68,01
	Какао-напиток на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**428**	**10,54**	**13,9**	**42,5**	**337,4**	**1,2**	
Обед	Огурец маринованный	30	0,3		0,8	4,2		410
	Суп- паутинка на кур. бульоне	150	38.74	2.4	1.56	183.34	0	242
	Бефстроганов из печени	70	11	4,4	1,7	124,6		103
	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	6,4	154,5	2,5	56
	Компот из сухофруктов с вит.С	150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**600**	**20,24**	**10,02**	**54,2**	**500,8**	**32,5**	
Полдник	Печенье	60	1,8	2	46,5	126		409
	Сок	150	9	2,3	9,75	37,5	4,5	132
Итого за полдник:		**210**	**9,3**	**6,8**	**51,8**	**228**		
Ужин	Рожки отварные с маслом	200	11,36	18	19,8	230	0,6	79,02
	Чай сладкий	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		**420**	**22,6**	**21,1**	**45,55**	**349,4**	**5,1**	
Итого за день:		**1658**	**62,41**	**51,92**	**204,15**	**1461,6**	**40,8**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: понедельник **Сезон: осень - зима**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	5,36	5,52	14,61	135,8	0,8	76
	Кофейный напиток на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**424**	**12,36**	**14,42**	**47,41**	**375,1**	**1,6**	
Обед	Салат с луком и соленым огурцом	40	0,68	4	3,82	54,46	4,5	55
	Сухарики из белого хлеба для супа	10	1,5	0,2	9,7	47,6		47
	Суп гороховый на курином бульоне	150	2,7	3,5	31,3	168,3	0,4	72,01
	Плов из риса с мясом	150	0,4		10,1	40,5	30	122,03
	Компот из кураги с вит.С	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**470**	**11,9**	**6,8**	**91,7**	**493,7**	**40,7**	
Полдник	Печенье	70	14,4	8,1	46,2	119		402,01
	Сок	150	1	0,2	20,2	72	4	130
Итого за полдник:		**220**	**14,5**	**10,6**	**39,2**	**191**	**0.9**	
Ужин	Рагу овощное	200	5	6,8	19,03	108	11,2	57
	Яйцо вареное вкрутую	25	8,1	7,5	0,6	98,1		406
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,8	37,5	4,5	132
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		**405**	**24,4**	**17,4**	**45,7**	**325,5**	**15,7**	
Итого за день:		**1519**	**63,66**	**49,32**	**234,1**	**1385,3**	**60,9**	

Рацион: ясли **День**: вторник **Сезон: осень - зима**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с соусом молочным	120	12,8	8,9	13,8	192	0,4	81
	Соус молочный сладкий	10	0,4	0,3	0,8	11,8		113
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**404**	**16,4**	**14,9**	**33,3**	**343,1**	**3,2**	
Обед	Морковь отварная	40	0.3	0.6	12.15	6,06	1,2	
	Суп овощной на курином бульоне	150	3,1	0,5	7,5	55,8	12,9	39,02
	Тефтели из говядины	60	10,1	7,6	5,2	135,2	0,6	106
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		
	Свекла тушеная	120	2,4	4,5	12,3	103,5	1,9	72,01
	Компот из кураги с вит.С	150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**600**	**20**	**13,3**	**70,3**	**498,4**	**45,6**	
Полдник	Булочка домашняя	50	8,5	8,8	26,78	90,45	0,1	136,04
	Ряженка	150	7,5	4,8	5,25	102		201,02
Итого за полдник:		**200**	**16**	**13,6**	**32**	**192,45**	**0,1**	
Ужин	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	5,7	9,2	23,7	201,6	0,8	66
	Чай сладкий	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		**360**	**10,3**	**12,4**	**53**	**366**	**1,3**	
Итого за день:		**1574**	**63,1**	**54,6**	**198,7**	**1444,95**	**66,9**	

Рацион: ясли **День**: среда **Сезон: осень - зима**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	3,5	5,2	12,5	111	0,5	64,03
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Какао-напиток на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	90	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**428**	**11,5**	**15,2**	**45,3**	**364,3**	**1,4**	
Обед	Луковая закуска	30	0,3		0,9	4,9	0,4	410,01
	Суп московский на курином бульоне	180	1,2	0,2	14,47	98,3	5	43,02
	Суфле из печени запеченное	60	7,88	5,6	1,65	88,8	0,3	93,03
	Картофельное пюре	120	3,3	4,7	8	165	3,1	56
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	1,35	1,35	13,43	52,5	30	124
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**620**	**17,93**	**13,15**	**65,05**	**546**	**38,8**	
Полдник	Булки с повидлом	60	7,9	8,2	24,8	127,5	0,1	136,03
	Кефир	150	7,5	4,8	5,25	102		201
Итого за полдник:		**210**	**15,4**	**13**	**30,05**	**229,5**	**0,1**	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	150	8,5	4,5	4	207	4	88,02
	Чай сладкий	150	0,2	3	10	39	3	133
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		**330**	**11**	**8,3**	**30**	**327,9**	**7**	
Итого за день:		**1588**	**56,33**	**49,75**	**180,5**	**1513,7**	**49,3**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: четверг **Сезон: осень - зима**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая		150	15,07	12,6	34,24	313,81		146
	Кофейный напиток на молоке		150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное		4		3,3	0	29,9		401
	Батон молочный		30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко		100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:			**434**	**19,07**	**15,3**	**58,34**	**450,51**	**2,8**	
	Свекла кусочками		30	0.27	0.54	1.56	12.28	1.9	11
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной		150	0,9	0,5	1,9	73,8		28,01
	Бефстроганов из говядины		60	9,87	7,09	2,03	111		93,01
	Вермишель с маслом		150	3,74	3,94	20	124,8		75
	Компот из сухофруктов с вит.С		150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный/ ржаной		40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			**620**	**18,41**	**12,83**	**65,23**	**491,1**	**30**	
Полдник	Булка сладкая		50	1,7	0,2	11,48	55,66	0,9	143
	Молоко кипяченое		150	4,2	4,8	6,2	84	0,9	127,01
Итого за полдник:			**200**	**9,2**	**5**	**16,8**	**143,06**	**0,9**	
Ужин	Капуста тушеная		150	3,14	4,69	11,25	99,9	0,8	64,01
	Чай сладкий		150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			**330**	**7,74**	**7,89**	**40,55**	**264,3**	**1,3**	
Итого за день:			**1584**	**54,82**	**41,42**	**191,02**	**1393,97**	**51,7**	

МБДОУ «Детский сад №174» Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли **День**: пятница **Сезон: осень - зима**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,27	3,74	11,75	90	0,5	70
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Какао-напиток на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон молочный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**438**	**23,27**	**25,74**	**45,55**	**500,4**	**1,4**	
Обед	Огурец маринованный	30	0,3		0,8	4,2		410
	Суп- лапша на курином бульоне со сметаной	150	4,3	0,5	14,4	88,5	5,1	45,01
	Гуляш мясной и гречневый гарнир	150	8,1	8,2	10,37	147,8	0,2	92
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		116
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,8		20,2	81	30	122
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		**570**	**17,5**	**10,3**	**73,37**	**465,1**	**35,7**	
Полдник	Печенье	70	4,8	1,9	21,79	108,27	0,1	136
	Сок	150	1	0,2	20,2	72	4	130
Итого за полдник:		**220**	**9**	**6,7**	**27,99**	**176,81**	**1**	
Ужин	Уха из сайры	150	9,47	4,97	4,4	150		88
	Чай сладкий с лимоном	150	0,2	3	10	39	3	133
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		**370**	**11,97**	**8,77**	**30,4**	**270,9**	**3**	
Итого за день:		**1598**	**49,24**	**39,34**	**186,41**	**1459,21**	**43,1**	