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

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ « Детский сад №174»
№ 159-ОД от 01.09.2023
_____ Чернакова Е.А.

Чернакова Евгения Александровна

Подписано цифровой подписью: Чернакова Евгения Александровна
Дата: 2023.09.01 08:04:39 +07'00'

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Сад с 3-7 лет
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН
МБДОУ «Детский сад № 174»

Детский сад использует витамин С для третьего блюда.

г. Барнаул,2023

Примерное цикличное меню

Рацион: сад **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	200	5,7	4,82	27,45	180		65
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	117
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		113
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9.8	47	10	386
Итого за завтрак:		**546**	**24,2**	**25,42**	**60,65**	**564,1**	**3,7**	
Обед	Огурец маринованный	60	0,5	0	1,5	8,4		410
	Суп крестьянский на кур.бульонесо сметаной	200	2,4	1,3	9,7	195	7,3	37
	Бигус из свежей капусты с мясом	180	4,5	9,4	9,8	168,1	23,7	48,01
	Компот с витамином С	200			19,6	60	30	118
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**740**	**12**	**12,3**	**72,5**	**595,3**	**61**	
Полдник	Пряник	70	4,4	5,1	49,2	119		412,01
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	1.2	127,01
Итого за полдник		**270**	**10**	**11,5**	**57,4**	**231**	**1,2**	
Ужин	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	20,5	13,6	14,9	114	5,4	95,01
	Чай сладкий	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
	Яйцо вареное в крутую	40	13	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		**430**	**17,6**	**14,9**	**53,4**	**408**	**6,1**	
Итого за день:		**1986**	**63.8**	**64,12**	**253,05**	**1800**	**74**	

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

Рацион: сад **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	150	20,5	13,6	14,9	271,5	0,4	79
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		113
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	**0,4**	**0,4**	**10,1**	**45**	**16,7**	140
Итого за завтрак:		**496**	**26,3**	**17,5**	**47,8**	**465,5**	**4,1**	
	Морковь отварная	20	0.27	0.54	1.56	12.28	1.9	11
Обед	Суп свекольный на курин./бульоне со сметаной	200	4,7	2,1	12,7	90	12,4	44
	Котлета мясная	70	11,71	5,91	5,44	125		99
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		116
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,39	174		
	Компот из кураги с вит. .С	200	0,5		13,5	54	30	122,03
	Хлеб пшеничный / ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**750**	**29,12**	**15,76**	**89,93**	**613,9**	**42,4**	
Полдник	Расстегай с повидлом	70	6,8	11,2	39,1	146,3	0,9	139,02
	Кефир	180	4.5	0	5.7	45	1	143
Итого за полдник:		**250**	**15,8**	**17**	**45,4**	**268,7**	**0.9**	
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	260	0,9	68
	Чай сладкий	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**440**	**9,9**	**11,5**	**66,8**	**429,2**	**1,6**	
Итого за день:		**1936**	**81,52**	**62,16**	**260,03**	**1822,3**	**65,7**	

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

Рацион: сад **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	200	3,4	5,2	12,9	172	0,5	68,01
	Какао с молоком	150	3,1	3,18	14,41	100	1,17	117
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	30	3,1	1,1	21,3	109,2		420,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9.8	47	10	386
Итого за завтрак:		**493**	**14,6**	**19,6**	**56,7**	**450,7**	**1,8**	
Обед	Луковая закуска	20	0.2	0.04	0.81	4,04	0,8	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	2,24	2,62	9,6	73	9,1	32
	Жаркое по-домашнему	180	10,6	10,8	19,39	244	4	94
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	1		27	108	30	122
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**700**	**22**	**16,5**	**96,5**	**592,84**	**43,8**	
Полдник	Булочка домашняя	70	8	11,6	34,4	116,7	1,5	138,02
	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	112		127,01
Итого за полдник:		**270**	**13,6**	**18**	**42,6**	**228,7**	**1,5**	
Ужин	Суфле рыбное	150	21	9,66	4.8	237	5,5	268
	Чай сладкий	200	0,2	4,1	13,3	52	4,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**390**	**18,32**	**15,18**	**43,67**	**472,5**	**9,6**	
Итого за день:		**1853**	**68,52**	**69,38**	**249,57**	**1744,74**	**58,7**	

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

Рацион: сад **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	150	20,6	16,2	15,7	240	0,3	83
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**496**	**26,8**	**20,5**	**58,7**	**479**	**4,1**	
Обед	Свекла отварная порционно	40	0,87	0.06	5.1	24,36	5.8	358
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	2,1	1,7	9,3	63,1	0,8	65
	Азу мясное	80	13,16	9,42	2,71	124,8		93,03
	Гарнир перловый	150	3,38	5,21	12,93	246,75		313
	Компот из сухофруктов с вит..С	200	1		27	113	30	122
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**770**	**24,24**	**17,93**	**72,14**	**550,7**	**30,08**	
Полдник	Булочка «Хачапури»	70	6,8	9,9	29,5	180	1,3	138,03
	Сок	180	1	0,2	20,2	96	4	201,01
Итого за полдник:		**150**	**15,8**	**15,7**	**35,8**	**277,2**	**5,3**	
Ужин	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	3,3	5,5	11,3	225	0,5	68,04
	Чай сладкий	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**440**	**10,3**	**10**	**55,6**	**471,5**	**1,3**	
Итого за день:		**1856**	**77,14**	**64,13**	**222,24**	**1778,4**	**57,48**	

Рацион: сад **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	200	3,38	5,21	12,93	112	0,5	68,01
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	117
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**553**	**14,58**	**19,61**	**56,73**	**460,7**	**1,8**	
Обед	Огурец маринованный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	10	410
	Суп – паутинка на кур. бульоне	200	38,74	2,4	1,56	183,34	0	242
	Бефстроганов из печени	80	10,34	8,28	2,192	124	0	103
	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	8	124	3,1	56
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8	0	420
Итого за обед:		**790**	**25,07**	**12,44**	**69,56**	**720,22**	**33,1**	
Полдник	Печенье	70	2	2,3	54,3	147		409
	Сок	180	1	0,2	20,2	96	4	201,01
Итого за полдник:		**250**	**11**	**8,1**	**60,6**	**207**		
Ужин	Рожки отварные с маслом	150	11,36	18,08	19,84	230	0,7	79,02
	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	4	130
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		**430**	**30,1**	**27**	**64,4**	**615**	**6,7**	
Итого за день:		**2023**	**81,25**	**67,25**	**261,39**	**2003,12**	**43,6**	

Рацион: сад **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	200	7,14	7,36	19,48	270	0,9	30
	Кофейный –напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	117
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**546**	**16,54**	**19,86**	**63,28**	**594**	**2**	
Обед	Салат с луком и соленым огурцом	50	0,68	4	3,82	54,46	4,5	55
	Суп гороховый на кур. бульоне	200	5,72	0,48	16,12	102	4,26	50
	Сухарики из белого хлеба	10	1,5	0,2	9,7	47,6		47
	Плов из риса с мясом	250	3	4	35,6	191,3	0,4	72,01
	Компот из кураги с вит.С	200	0,5		13,5	54	30	122,03
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**810**	**14,3**	**8,3**	**110,1**	**613**	**34,66**	
Полдник	Печенье	70	14,4	8,1	46,2	119		402,01
	Сок	200	1	0,2	20,2	96	4	130
Итого за полдник:		**270**	**20**	**14,5**	**54,4**	**215**		
Ужин	Рагу овощное	180	4,5	6,12	17,3	97,2	10,15	57
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
	Чай с сахаром	200	12	3,1	13	50	6	132
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**460**	**35,2**	**24,9**	**64,7**	**440**	**20,1**	
Итого за день:		**2086**	**86,54**	**67,66**	**302,58**	**1862**	**69,2**	

Рацион: сад **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	15,3	10,7	16,6	230,4	0,5	81
	Соус молочный сладкий	10	0,4	0,3	0,8	11,8		113
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**476**	**21,1**	**19,6**	**49,6**	**469,3**	**4,2**	
Обед	Морковь отварная	60	0.6	0.12	2.43	12,12	2,4	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,47	4,48	7,32	74,8	7,4	78
	Тефтели из говядины	100	15,6	13,5	6	211,23	1,2	60
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		
	Свекла тушеная	120	0,7	5,87	11,49	122,4	1,3	134
	Компот из с/фрс вит.С	200			19,6	60	30	118
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**790**	**24**	**16,5**	**81,8**	**580,9**	**50,6**	
Полдник	Булочка домашняя	70	11,3	11,7	35,7	120,6	0,1	136,04
	Ряженка	180	9	5,8	6,3	122,4		201,02
Итого за полдник:		**250**	**20,3**	**17,5**	**42**	**243**	**0,1**	
Ужин	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6,3	10,2	26,3	223,16	0,9	68
	Чай сладкий	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**440**	13,3	14,7	70,6	**514,66**	1,6	
Итого за день:		**1956**	**79,1**	**68,7**	**254,1**	**1807,86**	**73,2**	

Рацион: сад **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	3,9	4,2	21	138,75	1,9	179
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	117
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**503**	**14,7**	**19,6**	**56,3**	**532,2**	**1,8**	
Обед	Луковая закуска	60	1,57	5,08	3,9	67	0,8	58
	Суп московский на кур./бульоне	200	3,48	0,54	14,52	85,64	2,96	55
	Суфле из печени запеченное	100/115	14,5	15,36	4,5	215,3	0,07	93,03
	Картофельное пюре	100	3,3	4,7	8	165	3,1	56
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**760**	**26,8**	**17,6**	**81,9**	**766,74**	**38,4**	
Полдник	Булка с повидлом	80	10,5	10,9	33,1	170	0,1	136,03
	Кефир	180	9	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник:		**260**	**29,5**	**16,7**	**39,4**	**292,4**	**0,1**	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	150	14	13,5	19,5	173,8	7,74	66
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52	4,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**390**	**15,9**	**11,6**	**47,3**	**362,3**	**4,1**	
Итого за день:		**1913**	**87,4**	**65,6**	**235**	**1955**	**46,4**	

Рацион: сад **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	200	3,49	5,21	12,5	111	0,9	64,01
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	126,01
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**546**	**20,47**	**16,2**	**66,34**	**541**	**3,7**	
Обед	Свекла кусочками	60	0.81	1,62	3,12	36.84	2,8	11
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	1,2	0,9	3,2	123		28,01
	Бефстроганов из говядины	80	13,16	9,42	2,71	148		93,01
	Вермишель с маслом	150	4,68	4,92	25	156		75
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**790**	**23,94**	**16,84**	**82,41**	**650,8**	**30**	
Полдник	Булка сладкая	70	2,4	0,25	16,07	77,93	1,3	143
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	1.2	127,01
Итого за полдник:		**270**	**11,4**	**6,05**	**22,37**	**200,33**	**1,3**	
Ужин	Капуста тушеная	180	4,5	6,12	17,3	97,2	10,15	57
	Чай сладкий	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	134
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин:		**420**	**10,49**	**9,71**	**56,8**	**357,5**	**1,6**	
Итого за день:		**2026**	**66,7**	**49,2**	**238,02**	**1906,63**	**53,3**	

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

Рацион: сад **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	2.2	3,7	11,7	90	0,5	70
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		401
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	117
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		**503**	**27,22**	**31,38**	**60,46**	**595,7**	**1,8**	
Обед	Огурец маринованный	60	0,5	0	1,5	8,4		410
	Суп-лапша на кур./бульоне со сметаной	200	5,76	0,72	19,2	117,6	6,8	45,01
	Гуляш мясной и гречневый гарнир	200	9,36	9,38	11,93	169,94	0,3	92
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		116
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:		**770**	**22,76**	**12,18**	**97,33**	**579,85**	**38,8**	
Полдник	Печенье	70	14,4	8,1	46,2	119		402,01
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	130
Итого за полдник:		**270**	**15,4**	**8,3**	**66,4**	**211**	**1,3**	
Ужин	Уха из сайры	200	11,84	6,21	5,51	250		88
	Чай сладкий	200	0,2	4,1	13,3	52	4,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
Итого за ужин:		**480**	**15,94**	**11,61**	**45,41**	**438,5**	**4,1**	
Итого за день:		**2023**	**63,49**	**51,8**	**245,41**	**1825**	**48**	