

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ ЦРР – «Детский сад №239»

№ 24 от 12.03.2024 г.

А.В. Леонова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №239»

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 1. Неделя первая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная с маслом на молоке	150	180	1,65	1,98	3,62	3,82	8,3	10,6	109,2	141,1	1
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,7	3,0	0,8	1,0	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	4,9	7,0	8,4	15,5	17,5	93,8	140,9	47
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	422	490	7,05	10,28	11,82	13,62	50,8	56,1	350,0	450,0	
<b>Обед</b>											
Зеленый горошек консервированный	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Щи с говядиной со сметаной	150	180	1,8	2,5	4,8	5,5	12,2	15,3	84,0	112,0	35
Гуляш из говядины	60	70	6,3	9,0	6,04	8,0	9,2	10,7	120,0	192,0	21
Вермишель отварная	110	130	2,34	3,4	4,21	5,0	12,8	15,9	110,0	130,0	10
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,36	0,45	0,0	0,0	32,3	36,6	79,0	93,5	36
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	3,0	4,0	0,4	0,5	16	20	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	540	670	14,1	19,85	15,45	19,0	83,7	102,0	500,0	650,0	
<b>Полдник</b>											
Выпечка «Гребешок»	50	70	5,55	6,07	6,9	9,0	15,3	20,6	120,0	155,0	71
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,1	3,75	4,5	6,3	7,6	80,0	95,0	42
<b>Итого за полдник</b>	200	250	9,85	11,17	10,65	13,5	21,6	28,2	200,0	250,0	
<b>Ужин</b>											
Суфле из печени	60	70	6,45	6,6	8,1	10,8	12,6	15,6	120,1	160,2	51
Пюре гороховое	120	130	1,45	2,1	0,5	2,4	12,9	32,9	45,4	86,8	16
Напиток из шиповника	180	200	0,9	1,0	0,18	0,28	9,4	10,2	82,5	93,0	49
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	11	12,7	9,08	13,88	46,9	74,7	350,0	450,0	
<b>Итого за день</b>	1562	1860	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 2. Неделя первая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из творога с изюмом/ соус молочный сладкий	130/30	150/30	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	55
Батон со сливочным маслом	20/3	20/4	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	63
Какао на йодированном молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	48
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	428	484	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350,0	450,0	
<b>Обед</b>											
Луковая закуска	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп Фасолевый с говядиной со сметаной	150	180	1,4	2,0	3,8	4,8	11,6	17,6	99,0	120,5	27
Биточки из говядины	60	70	6,2	6,3	6,3	7,3	27,4	33,5	120,1	162,7	72
Картофельное пюре	110	130	3,0	4,0	2,1	2,9	28,7	29,7	98,4	118,8	11
Сок фруктовый	180	200	2,3	3,1	0,8	1,2	4,3	13,2	75,5	125,5	39
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	570	690	15,2	18,9	13,4	16,7	89,2	117,5	500,0	650,0	
<b>Полдник</b>											
Кондитерское изделие	30	50	2,7	3,7	3,5	4,5	16,0	18,0	124,5	154,5	65
Молоко (йодированное) кипяченое	170	200	3,3	4,3	3,8	4,5	4,3	6,2	75,5	95,5	43
<b>Итого за полдник</b>	200	250	6,0	8,0	7,3	9,0	20,3	24,2	200,0	250,0	
<b>Ужин</b>											
Рыба, запеченная в омлете	180	200	5,5	7,95	11,98	15,38	18,3	30,5	204,0	285,0	60
Чай сладкий с лимоном	180	200	0,1	0,15	0,02	0,02	5,2	6,8	44,0	55,0	45
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	7,8	11,1	12,3	15,8	35,5	53,3	350,0	450,0	
<b>Итого за день</b>	1598	1874	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 3. Неделя первая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша кукурузная со сливочным маслом на молоке	150	180	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	3
Батон со сливочным маслом	20/3	20/4	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	63
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	47
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	418	484	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350,0	450,0	
<b>Обед</b>											
Морковь отварная/ свежие овощи	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп Шурпа с курицей со сметаной	150	180	1,4	2,0	3,8	4,8	11,6	17,6	99,0	120,5	33
Бигус с курицей	170	210	7,2	9,2	9,2	13,2	27,4	35,5	206,8	302,2	22
Компот из кураги	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	27,0	27,9	87,2	104,8	37
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	540	680	11,2	15,1	13,4	18,5	83,2	104,5	500,0	650,0	
<b>Полдник</b>											
Булочка с сыром	50	70	3,7	5,0	4,5	5,2	18,0	25,0	124,5	155,8	70
Сок фруктовый	180	200	2,3	3,1	0,8	1,2	4,3	13,2	75,5	94,2	39
<b>Итого за полдник</b>	230	270	6,0	8,1	5,3	6,4	22,3	38,2	200,0	250,0	
<b>Ужин</b>											
Рагу из овощей	140	160	4,5	5,55	8,98	11,38	18,3	22,1	113,0	175,0	19
Яйцо вареное	40	40	2,0	2,0	1,3	1,3	0,1	0,1	31,5	31,5	61
Кисель ягодный	180	200	3,1	4,25	3,72	3,52	9,1	14,1	103,5	133,5	40
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	11,8	14,8	14,3	16,6	39,5	52,3	350,0	450,0	
<b>Итого за день</b>	1588	1884	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 4. Неделя первая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая со сливочным маслом на молоке	150	180	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	4
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Какао на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	48
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	422	490	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Луковая закуска	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Борщ с говядиной со сметаной	150	180	2,3	2,7	4,0	4,9	14,2	20,3	107,2	130,7	32
Мясная котлета из говядины/ соус	60/20	70/20	6,6	7,3	7,5	9,0	8,7	10,8	123,6	181,4	20
Гарнир гречневый	110	130	1,3	2,3	1,2	1,5	7,9	10,6	83,2	121,9	12
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,36	0,45	0,0	0,0	32,3	36,6	79,0	93,5	36
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	560	690	12,86	16,25	13,1	15,9	80,3	101,8	500	650	
<b>Полдник</b>											
Выпечка «Московская»	50	70	4,55	6,07	6,9	9,0	15,3	20,6	120,0	155,0	69
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,1	3,75	4,5	6,3	7,6	80,0	95,0	42
<b>Итого за полдник</b>	200	250	8,85	11,17	10,65	13,5	21,6	28,2	200,0	250,0	
<b>Ужин</b>											
Суфле творожное с протертой ягодой	180	200	4,99	7,43	8,93	11,68	25,9	42,2	204,0	285,0	54
Чай сладкий	180	200	0,1	0,15	0,02	0,02	5,2	6,8	44,0	55,0	44
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	7,29	10,58	9,25	12,1	43,1	65,0	350	450	
<b>Итого за день</b>	1582	1880	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
<b>День 5. Неделя первая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Молочная лапша со сливочным маслом	130	150	3,0	4,0	4,5	7,0	15,4	20,4	77,7	106,6	7
Яйцо вареное	40	40	2,0	2,0	1,3	1,3	0,1	0,1	31,5	31,5	61
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	47
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	442	500	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Свекла отварная/ свежие овощи	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп гороховый с говядиной	150	180	1,7	2,1	4,4	5,3	7,0	11,0	110,7	122,3	31
Печень по-строгановски	60	70	6,45	8,1	8,1	10,8	12,6	15,6	120,1	160,2	50
Картофельное пюре	110	130	4,3	5,1	6,6	7,9	22,0	26,3	86,7	119,5	11
Сок фруктовый	180	200	2,3	3,1	0,8	1,2	4,3	13,2	75,5	125,5	39
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	570	690	17,05	21,9	20,3	25,7	63,1	89,6	500	650	
<b>Полдник</b>											
Кондитерское изделие	30	50	0,5	0,5	3,8	3,8	26,4	26,4	124,5	155,8	65
Молоко (йодированное) кипяченое	170	200	3,3	4,3	3,8	4,5	4,3	6,2	75,5	94,2	43
<b>Итого за полдник</b>	200	250	3,8	4,8	7,6	8,3	30,7	32,6	200	250	
<b>Ужин</b>											
Рыбная котлета	80	90	3,0	4,0	2,7	2,9	2,0	2,0	87,5	103,2	59
Рисовый гарнир	100	110	1,85	3,2	1,1	1,8	6,1	11,7	85,0	111,3	13
Кисель ягодный	180	200	1,1	1,1	1,0	2,4	31,1	43,1	75,5	125,5	40
Хлеб пшеничный	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	8,15	11,3	5,1	7,5	51,2	72,8	350	450	
<b>Итого за день</b>	1612	1890	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 1. Неделя вторая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная со сливочным маслом на молоке	150	180	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	2
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	47
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	422	490	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Кукуруза консервированная	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп Полевой с говядиной со сметаной	150	180	1,3	1,7	4,0	4,9	14,2	20,3	118,9	130,7	30
Тефтели из говядины	60	70	6,4	8,6	4,3	5,5	8,9	11,3	111,9	142,5	26
Тушеная капуста	110	130	3,3	4,1	6,6	7,7	22,0	26,3	86,7	128,8	14
Кисель ягодный	150	180	2,3	3,1	0,8	1,2	4,3	13,2	75,5	125,5	40
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	540	670	15,6	21,0	16,1	19,8	66,6	94,6	500	650	
<b>Полдник</b>											
Пирожок с курагой	50	70	2,55	3,8	6,9	8,0	15,03	20,6	120,0	155,0	68
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,1	3,75	4,5	6,3	7,6	80,0	95,0	42
<b>Итого за полдник</b>	200	250	6,85	8,9	10,65	12,5	21,33	28,2	200	250	
<b>Ужин</b>											
Суфле из творога/ соус молочный сладкий	150/30	170/30	4,25	4,95	5,93	8,78	39,87	49,4	204,0	285,0	53
Чай сладкий	180	200	0,1	0,15	0,02	0,02	5,2	6,8	44,0	55,0	46
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	6,55	8,1	6,25	9,2	57,07	72,2	350	450	
<b>Итого за день</b>	1562	1860	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 2. Неделя вторая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша полтавская со сливочным маслом на молоке	130	150	3,0	4,0	4,5	7,0	15,4	20,4	77,7	106,6	8
Яйцо вареное	40	40	2,0	2,0	1,3	1,3	0,1	0,1	31,5	31,5	61
Батон с сыром	20/4	20/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64
Какао на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	48
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	439	496	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Луковая закуска	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Рассольник с курицей со сметаной	150	180	1,75	2,5	6,4	7,8	9,0	11,3	120,0	157,0	34
Жаркое по-домашнему с курицей	170	210	7,7	12,3	8,5	10,4	28,4	33,9	194,0	277,0	23
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,36	0,45	0,0	0,0	32,3	36,6	79,0	93,5	36
Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	540	680	12,11	18,75	15,3	18,7	86,9	105,3	500	650	
<b>Полдник</b>											
Кондитерское изделие	30	50	0,5	1,0	3,8	7,6	12,4	24,8	124,5	155,8	65
Молоко (йодированное) кипяченое	170	200	3,3	4,3	3,8	4,5	4,3	6,2	75,5	94,2	43
<b>Итого за полдник</b>	200	250	3,8	5,3	7,6	12,1	16,7	31,0	200	250	
<b>Ужин</b>											
Суфле рыбное со сметанным соусом	170/10	190/10	10,79	10,8	9,78	10,28	24,2	35,9	204,0	285,0	58
Чай сладкий с лимоном	180	200	0,1	0,15	0,02	0,02	5,2	6,8	44,0	55,0	45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	13,09	13,95	10,1	10,7	41,4	58,7	350	450	
<b>Итого за день</b>	1579	1876	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	



Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 3. Неделя вторая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	180	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	52
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	47
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	422	490	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Морковь отварная/ свежие овощи	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп с вермишелью с курицей	150	180	4,1	5,2	3,5	4,6	8,7	12,1	110,7	134,6	29
Гуляш из говядины	60	70	4,4	7,8	5,4	6,7	13,1	15,7	110,3	149,3	21
Гарнир перловый	110	130	2,8	1,1	1,0	1,2	12,0	16,6	96,5	118,1	15
Сок фруктовый	180	200	2,3	3,1	0,8	1,2	4,3	13,2	75,5	125,5	39
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	570	690	15,9	20,7	11,1	14,2	55,3	81,1	500	650	
<b>Полдник</b>											
Расстегай с повидлом	50	70	3,2	4,1	4,9	6,0	15,03	20,6	120,0	155,0	67
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,1	3,75	4,5	6,3	7,6	80,0	95,0	42
<b>Итого за полдник</b>	200	250	7,5	9,2	8,65	10,5	21,33	28,2	200	250	
<b>Ужин</b>											
Овощи тушеные	140	160	0,3	2,0	10,65	12,7	25,17	26,5	141,0	183,0	25
Яйцо вареное	40	40	2,0	2,0	1,3	1,3	0,1	0,1	31,5	31,5	61
Чай сладкий	180	200	1,1	1,1	1,0	2,4	31,1	43,1	75,5	125,5	44
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	5,6	8,1	13,25	16,8	68,37	85,7	350	450	
<b>Итого за день</b>	1592	1880	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
<b>День 4. Неделя вторая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая со сливочным маслом на молоке	150	180	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	6
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Какао на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	48
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	422	490	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Луковая закуска	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп овощной с говядиной со сметаной	150	180	4,1	4,9	5,1	6,2	15,6	22,8	110,5	135,3	35
Ласточкино гнездо	60	70	6,3	9,0	6,04	8,0	9,2	10,7	120,0	192,0	24
Вермишель отварная	110	130	2,3	3,3	3,1	4,0	6,3	9,3	75,3	95,4	10
Морс ягодный	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	27,0	37,9	87,2	104,8	41
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	540	670	15,3	21,1	14,64	18,7	75,3	104,2	500	650	
<b>Полдник</b>											
Кондитерское изделие	30	50	2,7	2,7	4,5	4,5	18,0	18,0	124,5	124,5	65
Молоко (йодированное) кипяченое	170	200	3,3	4,3	3,8	4,5	4,3	6,2	75,5	125,5	43
<b>Итого за полдник</b>	200	250	6,0	7,0	8,3	9,0	22,3	24,2	200	250	
<b>Ужин</b>											
Рыба, тушенная с овощами	90	110	4,55	5,9	8,64	12,28	24,1	37,7	97,0	178,0	57
Гарнир гречневый	90	90	0,85	0,85	1,1	1,1	6,1	6,1	107,0	107,0	12
Чай сладкий с молоком	180	200	0,1	0,15	0,02	0,02	5,2	6,8	44,0	55,0	45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	7,7	9,9	10,06	13,8	47,4	66,6	350	450	
<b>Итого за день</b>	1562	1860	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<b>День 5. Неделя вторая</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая со сливочным маслом на молоке	150	180	5,0	6,0	5,8	8,3	15,5	20,5	109,2	138,1	5
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	4,3	4,7	0,8	1,2	17,2	18,2	102,0	121,0	64/1
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,3	4,9	7,0	8,6	15,5	17,5	93,8	143,9	47
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	18
<b>Итого за завтрак</b>	422	490	13,0	16,0	14,0	18,5	58,0	66,0	350	450	
<b>Обед</b>											
Свекла отварная/ свежие овощи	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	17
Суп Московский с говядиной	150	180	1,5	2,1	4,2	5,2	11,4	15,2	99,0	123,0	73
Бефстроганов из печени	60	70	5,45	8,1	8,1	10,8	12,6	15,6	120,1	160,2	56/1
Картофельное пюре	110	130	4,3	5,1	6,6	7,9	22,0	26,3	86,7	139,5	11
Компот из кураги и чернослива	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	27,0	27,9	87,2	104,8	38
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	2,0	3,0	0,4	0,5	16,0	20,0	102,0	114,0	62
<b>Итого за обед</b>	540	670	13,85	19,2	19,3	24,4	90,2	108,5	500	650	
<b>Полдник</b>											
Калач на сметане	40	50	4,2	6,0	5,2	7,4	9,3	11,5	124,5	134,5	66
Сок фруктовый	180	200	2,3	3,1	0,8	1,2	4,3	13,2	75,5	115,5	39
<b>Итого за полдник</b>	220	250	6,5	9,1	6,0	8,6	13,6	24,7	200	250	
<b>Ужин</b>											
Крупеник пшеничный со сливочным маслом на молоке	140	160	3,35	3,6	5,1	5,4	8,0	12,6	141,0	183,0	9
Яйцо вареное	40	40	2,0	2,0	1,3	1,3	0,1	0,1	31,5	31,5	61
Кисель ягодный	180	200	1,1	1,1	1,0	1,4	21,1	33,1	75,5	125,5	40
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,2	3,0	0,3	0,4	12,0	16,0	102,0	110,0	62
<b>Итого за ужин</b>	400	450	8,65	9,7	7,7	8,5	41,2	61,8	350	450	
<b>Итого за день</b>	1582	1860	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	
Химический состав за период			420,0	540,0	470,0	600,0	2030,0	2610,0	14000	18000	
Среднее значение за период			42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400	1800	
Нормы физиологических потребностей			42	54	47	60	203	261	1400	1800	

1. В приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- молоко йодированное;
- соль йодированная.

2. Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян. М.: ДеЛиплюс, 2016г.
- Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Г.И. Беленова, Т.А. Павлова – Воронеж, 2007.

Пронумеровано и пронумеровано

18 листов

Заведующий МБДОУ ЦРР

«Детский сад №239»

А.В. Леонова

