

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №239»
№ 114 от 29.11.2024г
А.В. Леонова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №239»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Прием пищи Наименование блюда День <u>1</u> . Неделя <u>первая</u>	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша гречневая со сливочным маслом на молоке	150	180	3,98	4,77	4,05	4,86	21,53	25,83	156,97	232,24	17
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Кофейный напиток	150	180	2,85	3,42	2,18	2,61	8,48	10,17	64,5	77,4	54
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	10,16	11,87	11,03	12,78	47,3	54,66	350	450	
Обед											
Луковая закуска	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,2	3,5	5,0	8,5	1
Борщ с говядиной и со сметаной	150	180	0,97	1,16	2,91	3,49	6,56	7,87	91,18	147,07	6
Бефстроганов из печени	50/20	60/20	10,44	11,94	7,24	8,27	2,92	3,34	128,69	150,44	42
Отварная вермишель	110	130	4,05	4,78	3,31	3,92	19,4	22,92	123,53	145,99	30
Сок фруктовый	180	200	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	75,6	84,0	56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	580	700	19,08	23,07	13,82	16,86	39,4	48,18	500	650	
Полдник											
Расстегай с повидлом	50	70	3,22	4,51	3,6	5,04	20,34	28,47	119,0	152,8	66
Молоко (йодированное) кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81,0	97,2	57
Итого за полдник	200	250	7,57	9,73	7,35	9,54	27,54	37,11	200	250	
Ужин											
Суфле творожное со сгущенным молоком	180	200	2,53	5,55	13,29	19,06	80,43	111,72	228,19	304,1	49
Чай сладкий с молоком	180	200	0,1	0,15	0,99	1,1	7,83	8,7	45,81	50,9	63
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	5,19	9,33	14,8	20,82	88,76	121,05	350	450	
Итого за день	1602	1890	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День <u>2</u> . Неделя <u>первая</u>	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша ячневая со сливочным маслом на молоке	150	180	3,28	4,34	5,7	6,84	27,6	33,12	146,17	219,28	18
Батон со сливочным маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Какао на молоке	150	180	3,45	4,14	2,7	3,24	9,45	11,34	75,3	90,36	55
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	10,06	12,14	13,2	15,39	54,34	63,12	350	450	
Обед											
Суп картофельный с рисом с говядиной	150	180	1,19	1,63	3,07	3,68	10,15	12,18	71,73	138,59	12
Суфле из говядины	90	100	11,94	14,61	14,21	15,79	8,54	8,54	218,23	242,48	34
Свёкла тушеная	90	100	1,04	2,43	2,87	3,58	19,57	24,46	66,54	73,93	32
Компот из сухофруктов	150	180	0,36	0,43	0,00	0,00	18,48	21,82	67,5	81,0	59
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	550	680	17,49	23,39	20,67	26,18	59,02	70,71	500	650	
Полдник											
Кондитерское изделие /печенье/	30	50	2,28	3,8	3,0	5,0	25,92	43,2	99,7	132,0	75
Кисломолочный напиток /ряженка, варенец, кефир/	170	200	4,93	5,8	5,44	6,4	6,8	8,0	100,3	118,0	58
Итого за полдник	200	250	7,21	9,6	8,44	11,4	32,72	51,2	200	250	
Ужин											
Рыба, тушеная с овощами	70	80	2,34	2,64	3,63	3,63	31,34	31,34	160,19	160,19	45
Картофельное пюре	110	130	1,4	2,0	3,07	2,54	10,6	12,52	55,04	98,45	28
Напиток из шиповника	180	200	0,54	0,6	0,18	0,2	13,68	15,2	58,77	65,3	65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	75
Итого за ужин	400	460	7,24	8,87	4,69	7,03	56,92	75,97	350	450	
Итого за день	1572	1880	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День 3 . Неделя первая	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая со сливочным маслом на молоке	150	180	3,98	5,77	6,05	7,86	35,53	39,83	156,97	232,24	19
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,85	3,42	2,18	2,61	8,48	10,17	64,5	77,4	53
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	10,16	12,87	13,03	15,78	61,3	68,66	350	450	
Обед											
Луковая закуска	30	50	0,24	0,4	0,00	0,00	1,2	3,5	5,0	8,5	1
Рассольник с курицей со сметаной	150	180	1,19	1,43	3,07	3,68	10,15	14,18	73,05	87,66	9
Ленивые голубцы с курицей	180	210	8,1	10,45	13,75	16,88	19,4	26,92	270,35	355,84	35
Сок фруктовый	180	200	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	75,6	84,0	56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	580	700	12,85	16,97	17,7	21,74	40,07	55,15	500	650	
Полдник											
Булочка домашняя	50	70	4,92	7,41	5,4	8,4	25,55	30,39	119	152,8	67
Молоко (йодированное) кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81,0	97,2	57
Итого за полдник	200	250	9,27	12,63	9,15	12,9	32,75	39,03	200	283,9	
Ужин											
Омлет/ винегрет овощной	90/90	100/100	6,58	7,7	6,6	8,92	62,53	89,81	249,88	328,2	48, 33
Чай сладкий	180	200	0,18	0,2	0,0	0,0	5,85	6,72	24,12	26,8	64
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	9,72	11,53	7,12	9,58	68,88	97,16	350	450	
Итого за день	1602	1890	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День 4 . Неделя первая	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша кукурузная со сливочным маслом на молоке	150	180	2,35	3,22	2,35	3,22	34,75	39,7	146,17	219,28	20
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Какао на молоке	150	180	3,45	4,14	2,7	3,24	9,45	11,34	75,3	90,36	55
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	9,13	11,04	9,85	11,77	61,49	69,7	350	450	
Обед											
Огурчик соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7,0	2
Суп Шурпа с говядиной со сметаной	150	180	1,19	1,43	3,07	3,68	10,15	12,18	73,05	87,66	10
Жаркое по-домашнему с говядиной	180	210	5,5	9,14	9,94	15,68	29,39	51,89	264,7	342,88	36
Кисель ягодный	150	180	0,09	0,11	0,08	0,09	20,26	24,31	82,05	98,46	60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	550	680	9,98	15,37	13,64	20,28	61,05	90,38	500	650	
Полдник											
Кондитерское изделие /пряник/	30	50	1,73	2,86	2,33	3,89	18,77	31,29	99,7	132,0	76
Кисломолочный продукт /варенец/	170	200	4,93	5,8	5,44	6,4	6,8	8,0	100,3	118,0	58
Итого за полдник	200	250	6,66	8,66	7,77	10,29	25,57	39,29	200	250	
Ужин											
Пудинг творожно-рисовый со сладкой подливкой	150/30	170/30	12,73	14,7	15,04	16,8	40,71	45,5	215,23	289,7	50
Напиток из шиповника	180	200	0,54	0,6	0,18	0,2	13,68	15,2	58,77	65,3	65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	16,23	18,93	15,74	17,66	54,89	61,63	350	450	
Итого за день	1572	1870	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День <u>5</u> . Неделя <u>первая</u>	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша рисовая со сливочным маслом на молоке	150	180	2,25	3,12	2,35	3,22	28,47	33,36	134,47	205,24	16
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,05	1,26	1,5	1,8	16,8	20,16	87,0	104,4	53
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	47,0	72
Итого за завтрак	422	490	6,65	8,06	8,67	19,33	54,73	62,19	350	450	
Обед											
Салат из свеклы	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,51	4,18	28,17	46,95	3
Щи с говядиной со сметаной	150	180	0,97	1,16	2,91	3,49	6,56	7,87	56,25	67,5	7
Гуляш из говядины	60	70	11,67	15,56	11,81	18,2	2,89	3,85	127,5	170,0	37
Гарнир перловый	110	130	2,8	3,16	4,4	5,2	87,52	119,6	163,8	187,2	27
Напиток лимонный	150	180	0,11	0,13	0,01	0,01	16,32	21,98	72,0	86,4	61
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	540	670	16,57	25,01	21,47	30,72	116,3	157,48	500	650	
Полдник											
Сметанный калач	40	50	1,2	1,64	1,57	1,89	7,77	10,3	124,4	166,0	68
Сок фруктовый	180	200	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	75,6	84,0	56
Итого за полдник	220	250	1,56	2,04	1,93	2,29	16,59	20,1	200	250	
Ужин											
Вермишель отварная со сливочным маслом	140	160	7,61	8,56	8,82	10,3	6,75	11,6	142,9	160,76	30
Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	76
Чай сладкий с молоком	180	200	1,55	1,6	0,99	1,1	7,83	8,7	45,81	50,9	63
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	17,22	18,89	14,93	16,66	15,38	21,03	350	450	
Итого за день	1562	1860	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День <u>1</u> . Неделя <u>вторая</u>	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша полтавская со сливочным маслом на молоке	150	180	3,12	4,34	1,38	2,86	26,7	32,04	146,17	219,28	21
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Какао на молоке	150	180	3,45	4,14	2,7	3,24	9,45	11,34	75,3	90,36	55
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	9,9	12,16	8,88	11,41	53,44	62,04	350	450	
Обед											
Луковая закуска	30	50	0,35	0,58	0,05	0,08	1,15	1,92	6,4	10,67	1
Суп гороховый с говядиной	150	180	1,31	1,57	1,7	2,04	8,57	10,29	74,9	95,88	14
Биточки из говядины	60	70	2,81	4,93	9,36	11,01	6,27	7,31	160,5	190,5	38
Капуста тушеная	110	130	2,04	2,41	4,75	5,62	22,92	32,27	106,6	154,95	31
Сок фруктовый	180	200	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	75,6	84,0	56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	570	690	9,83	14,18	16,74	19,93	48,23	62,34	500	650	
Полдник											
Венская сдоба	50	70	3,22	4,51	3,6	5,04	20,34	28,47	119,0	152,8	69
Молоко (йодированное) кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81,0	97,2	57
Итого за полдник	200	250	7,57	9,73	7,35	9,54	27,54	37,11	200	250	
Ужин											
Творожное суфле с ягодой	170/10	190/10	11,65	14,19	13,43	18,37	53,03	74,57	249,88	328,2	51
Чай сладкий	180	200	0,09	0,11	0,08	0,09	20,26	24,31	24,12	26,8	64
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	14,7	17,93	14,03	19,12	73,79	99,51	350	450	
Итого за день	1592	1880	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День <u>2</u> . Неделя <u>вторая</u>	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша овсяная со сливочным маслом на молоке	150	180	3,98	4,77	4,28	5,13	18,98	22,77	134,47	205,24	22
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,05	1,26	1,5	1,8	16,8	20,16	87,0	104,4	53
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	8,38	9,71	10,6	12,24	53,56	61,59	350	450	
Обед											
Соленый огурчик	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7,0	2
Суп с вермишелью и курицей	150	180	1,33	1,59	3,04	3,65	7,15	8,58	61,35	73,62	11
Плов с курицей	180	210	8,94	15,17	15,79	23,33	52,38	74,94	279,4	356,92	39
Морс ягодный	150	180	0,09	0,11	0,08	0,09	20,26	24,31	82,05	98,46	62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	550	680	13,56	21,56	19,46	27,9	81,04	109,83	500	650	
Полдник											
Кондитерские изделия (печенье)	30	50	0,84	1,4	1,02	1,7	23,22	38,7	106,2	177,0	75
Кисломолочный продукт /ряженка, варенец, кефир/	170	200	4,93	5,8	5,44	6,4	6,8	8,0	100,3	118,0	58
Итого за полдник	200	250	5,77	7,2	6,46	8,1	30,02	46,7	200	250	
Ужин											
Суфле рыбное со сметанным соусом	160/20	180/20	10,79	11,3	9,78	10,9	24,2	27,05	280,63	311,86	46
Напиток из шиповника	180	200	0,54	0,6	0,18	0,2	13,68	15,2	58,77	65,3	65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	14,29	15,53	10,48	11,76	38,38	42,88	350	450	
Итого за день	1562	1860	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День 8 . Неделя вторая	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная со сливочным маслом на молоке	150	180	5,58	6,7	6,6	7,92	26,4	31,68	146,17	219,28	23
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Какао на молоке	150	180	3,45	4,14	2,7	3,24	9,45	11,34	75,3	90,36	55
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	12,36	14,52	14,1	16,47	53,14	61,68	350	450	
Обед											
Икра свекольная	30	50	0,43	0,72	1,83	3,05	2,51	4,18	28,17	46,95	4
Суп фасолевый с курицей со сметаной	150	180	1,19	1,43	3,07	3,68	10,15	12,18	98,18	128,19	13
Печень по-строгановски	70	80	5,47	6,47	10,97	15,0	4,64	5,3	98,18	128,19	43
Гарнир гречневый	110	130	2,8	5,12	4,11	4,86	65,56	90,12	149,0	189,2	26
Сок фруктовый	180	200	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	75,6	84,0	56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	580	700	13,21	18,43	20,86	27,77	92,18	122,33	500	650	
Полдник											
Выпечка «Плюшка»	50	70	3,78	5,3	3,39	4,75	21,08	29,52	130,93	183,3	70
Молоко (йодированное) кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81,0	97,2	57
Итого за полдник	200	250	8,13	10,52	7,14	9,25	28,28	38,16	200	250	
Ужин											
Картофельное суфле/соленый огурчик	150/30	170/30	3,79	5,3	3,39	4,75	21,07	29,5	130,93	183,3	52,2
Чай сладкий с молоком	180	200	1,55	1,6	0,99	1,1	7,83	8,7	45,81	50,9	63
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	8,3	10,53	4,9	6,51	29,4	38,83	350	450	
Итого за день	1602	1890	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День 9 . Неделя вторая	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная со сливочным маслом на молоке	150	180	3,84	7,74	8,48	10,17	25,73	30,87	134,47	205,24	24
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,05	1,26	1,5	1,8	16,8	20,16	87,0	104,4	53
Фрукт свежий	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	8,24	12,68	14,8	17,28	60,31	69,69	350	450	
Обед											
Морковь отварная	30	50	0,35	0,58	0,00	0,00	1,15	1,92	5,0	8,5	5
Свекольник с говядиной со сметаной	150	180	0,0	1,07	3,0	3,6	8,46	10,15	65,85	79,02	8
Тефтели из говядины	60	70	2,9	10,25	11,98	17,45	8,86	9,01	131,65	157,73	40
Горошница	110	130	2,0	9,38	2,16	2,55	53,85	75,63	122,56	144,84	29
Компот из кураги	150	180	0,36	0,43	0,00	0,00	18,48	21,82	67,5	81,0	59
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	540	670	9,37	12,29	17,66	24,46	91,29	119,28	500	650	
Полдник											
Кондитерские изделия /печенье/	30	50	2,28	3,8	3,0	5,0	25,92	43,20	85,8	143,0	75
Кисломолочный продукт /ряженка, варенец, кефир/	170	200	4,93	5,8	5,44	6,4	6,8	8,0	100,3	118,0	58
Итого за полдник	200	250	7,21	9,6	8,44	11,4	32,72	51,2	200	250	
Ужин											
Рыба, запеченная в омлете	180	200	13,68	15,2	5,4	6,0	4,5	5,0	215,23	289,7	47
Напиток из шиповника	180	200	0,54	0,6	0,18	0,2	13,68	15,2	58,77	65,3	65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	450	17,18	19,43	6,1	6,86	18,68	20,83	350	450	
Итого за день	1562	1860	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи Наименование блюда День 10 . Неделя вторая	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша пшеничная со сливочным маслом на молоке	150	180	6,15	7,38	6,9	8,28	28,95	35,4	146,17	219,28	25
Батон с маслом и сыром	20/3/4	20/4/6	2,95	3,28	4,42	4,91	7,98	8,86	86,73	96,36	73
Какао на молоке	150	180	3,45	4,14	2,7	3,24	9,45	11,34	75,3	90,36	55
Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	72
Итого за завтрак	422	490	12,93	15,2	14,4	16,83	55,69	65,4	350	450	
Обед											
Луковая закуска	30	50	0,35	0,58	0,05	0,08	1,15	1,92	6,4	10,07	1
Суп картофельный с пшеном с говядиной со сметаной	150	180	1,31	1,57	1,7	2,04	8,57	10,29	84,9	95,88	15
Макаронник с говядиной	180	210	7,65	11,7	14,26	15,47	56,76	84,08	250,65	330,99	41
Кисель ягодный	150	180	0,09	0,11	0,08	0,09	20,26	24,31	82,05	98,46	60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	2,96	4,29	0,52	0,78	0,5	0,75	76,0	114,0	74
Итого за обед	550	680	12,36	18,25	11,91	18,46	87,24	121,35	500	650	
Полдник											
Сушка на сметане	40	50	4,5	6,3	5,66	7,93	15,25	21,35	114,29	160,0	71
Сок фруктовый	160	200	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	75,6	84,0	56
Итого за полдник	200	250	4,86	6,7	6,02	8,33	24,07	31,15	200	250	
Ужин											
Суфле из печени	70	80	7,0	8,0	11,0	12,0	4,64	5,64	166,58	229,75	44
Картофельное пюре	110	130	1,8	2,11	3,07	3,63	10,6	12,52	83,3	161,62	28
Чай сладкий	180	200	0,09	0,11	0,08	0,09	20,26	24,31	24,12	26,8	64
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	2,96	3,63	0,52	0,66	0,5	0,63	76,0	95,0	74
Итого за ужин	400	460	11,85	13,85	14,67	16,38	36,0	43,1	350	450	
Итого за день	1572	1880	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Приложение к основному (организованному) меню

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.

Протипуrowано и протипуrowеровано

12 листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад №239»

А. В. Леонова

