

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 09.01.2024 № 23  
заведующий МБДОУ «Детский  
сад № 212 «Солнышко»

Л.И. Казакова



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И  
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 212»  
(МБДОУ «Детский сад № 212»  
(возрастная категория с 3 -7 лет )**

г.Барнаул

## ПРИЛОЖЕНИЕ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

Используемая литература:

РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20»  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 год.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
 \_\_\_\_\_ Л.И. Казакова  
 Неделя 1

День 1

Понедельник

Прием пищи Неделя 1/День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,64	7,46	11,71	170,3	182
	Чай сладкий	180	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30 6	2,24 0,05	0,87 4,35	15,27 0,08	79,2 39,66	117 6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>8,49</b>	<b>13,10</b>	<b>43,84</b>	<b>364,02</b>	
Обед	Икра морковная	50	0,44	3,08	2,01	32,05	55
	Борщ с мясом говядины, сметаной	180	1,68	5,21	9,43	88,2	62
	Плов с мясом говядины	70/130	11,16	10,60	33,8	314,0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	31,49	153,0	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>17,73</b>	<b>19,99</b>	<b>99,48</b>	<b>703,25</b>	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,41	3,4	41,58	202,8	574
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,21</b>	<b>9,8</b>	<b>50,98</b>	<b>322,8</b>	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	70	6,49	5,96	8,97	65,1	293
	Пюре картофельное со сливочным маслом	130	2,71	5,46	18,99	139,66	434
	Чай на цельном йодированном молоке	200	3,53	3,28	15,12	96,22	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,77</b>	<b>15,8</b>	<b>65,83</b>	<b>416,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1836</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1807</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
 \_\_\_\_\_ Л.И. Казакова  
 Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи Неделя 1/День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на цельном йодированном молоке с маслом сливочным	150	3,79	9,37	25,60	221	199
	Какао с цельным йодированным молоком	180	3,63	2,95	16,87	137,88	416
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>506</b>	<b>12,79</b>	<b>21,9</b>	<b>58,1</b>	<b>540,54</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,0	3,1	11,5	109
	Суп фасолевый, с мясом говядины	180	4,77	5,17	18,54	136,13	41
	Биточки из мяса говядины	70	3,63	12,94	4,85	152,01	299
	Картофель тушеный	130	1,25	4,12	21,32	131,43	144
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	182,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>14,49</b>	<b>23,53</b>	<b>96,71</b>	<b>729,52</b>	
Полдник	Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>6,62</b>	<b>55,09</b>	<b>213,91</b>	
Ужин	Сырники из творога	170	19,72	6,12	20,85	163,77	245
	Соус молочный	30	0,2	0,71	0,52	8,4	446
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24,12</b>	<b>7,95</b>	<b>51,10</b>	<b>316,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1866</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
 \_\_\_\_\_ Л.И. Казакова

Неделя 1

День 3

Среда

Прием пищи Неделя 1/День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на цельном йодированном молоке с маслом сливочным	150	2,4	3,00	19,7	126,5	331
	Кофейный напиток на цельной йодированном молоке	180	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Батон нарезной с сыром	30 10	2,24 2,41	0,87 2,95	15,27 0,03	79,2 36,3	117 7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>8,88</b>	<b>10,26</b>	<b>53,37</b>	<b>379,33</b>	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп картофельный с мясом курицы, вермишелью	180	2,34	4,3	15,12	130,43	88
	Пюре гороховое	130	5,79	4,23	18,72	165,2	422
	Гуляш из мяса курицы	70	6,34	7,44	3,18	243,4	294
	Компот из изюма	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,27</b>	<b>17,12</b>	<b>81,93</b>	<b>742,59</b>	
Полдник	Калачик творожный	60	3,35	6,4	30,64	159	443
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,95</b>	<b>13,4</b>	<b>40,04</b>	<b>279,10</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	70	9,72	9,43	13,59	135,58	271
	Солянка овощная	130	1,1	4,3	20,97	114,62	149
	Чай сладкий с лимоном	200	0,10	0,02	7,07	28,78	412
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,96</b>	<b>14,85</b>	<b>64,38</b>	<b>394,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>240</b>	<b>1800</b>	

Прием пищи Неделя 1/День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на цельном йодированном молоке с маслом сливочным	150	6,47	9,9	15,7	183,9	182
	Чай сладкий цельным йодированным молоком	180	2,9	3,38	11,22	102,94	413
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>12,06</b>	<b>18,9</b>	<b>52,07</b>	<b>452,7</b>	
Обед	Горошек консервированный	50	1,35	1,75	5,82	53	124
	Суп с клецками, мясом курицы	180	6,11	10,7	11,2	157	95
	Ласточкино гнездо из мяса говядины	70	9,36	6,5	0,16	162	299
	Икра свекольная (гарнир)	130	2,81	3,46	29,15	148,4	179
	Компот из сухофруктов	200	1,54	0,02	30	143,66	531
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>25,21</b>	<b>23,53</b>	<b>99,08</b>	<b>780,06</b>	
Полдник	Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>6,62</b>	<b>61,71</b>	<b>213,91</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с говяжьим сердцем	70/130	10,7	10,11	31,75	269,4	164
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,9</b>	<b>11,23</b>	<b>61,48</b>	<b>413,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1846</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1860</b>	

Неделя 1

День 5

пятница

Прием пищи Неделя 1/День 5	Наименование блюда	Выход д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	8,27	4,7	10,6	102,41	319
	Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Кофейный напиток сцельным йодированным молоком	180	2,16	5,69	15,41	82,5	512
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>484</b>	<b>16,33</b>	<b>19,17</b>	<b>59,28</b>	<b>404,63</b>	
Обед	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп – харчо с мясом говядины, сметаной	180	2,83	5,12	14,82	127,7	86
	Бефстроганов из мяса говядины	70	8,47	9,2	5,5	199,25	373
	Пюре картофельное со сливочным маслом	130	2,25	5,46	19,11	137,8	339
	Компот из кураги	180	1,04	0,06	17,18	70,86	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,03</b>	<b>20,99</b>	<b>80,36</b>	<b>657,11</b>	
Полдник	Булочка дорожная с повидлом	60	4,25	2,37	37,56	206,51	584
	«Снежок»	200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,05</b>	<b>7,37</b>	<b>57,56</b>	<b>354,51</b>	
Ужин	Рагу из овощей	180	1,93	5,32	23,94	116,39	148
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Чай сцельным йодированным молоком сладкий	200	4,42	3,75	14,03	105,86	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>13,47</b>	<b>14,53</b>	<b>61,0</b>	<b>401,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1874</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1817</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
 \_\_\_\_\_ Л.И. Казакова

Неделя 2

День 6

Понедельник

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	150	3,96	6,33	44,17	151,34	218
	Чай сладкий	180	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>514</b>	<b>11,84</b>	<b>18,69</b>	<b>76,6</b>	<b>436,96</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	1,57	4,58	45,5	27
	Щи с мясом говядины, сметаной	180	3,47	4,84	8,35	79,26	72
	Гарнир пшеничный с маслом	130	2,63	5,45	26,24	156,6	330
	Азу из мяса говядины	70	4,33	6,94	7,14	149,8	370
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	142,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>15,53</b>	<b>20,1</b>	<b>95,21</b>	<b>709,61</b>	
Полдник	Расстегай с курагой	60	5,70	1,72	27,52	106,8	1
	Молоко цельное йодированное кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,3</b>	<b>8,72</b>	<b>36,92</b>	<b>226,9</b>	
Ужин	Картофель тушеный с овощами	130	2,87	6,24	16,88	138,53	144
	Суфле из сердца говяжьего	70	8,1	7,4	4,8	148,9	294
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,73</b>	<b>15,46</b>	<b>62,07</b>	<b>479,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1884</b>	<b>54</b>	<b>63</b>	<b>271</b>	<b>1800</b>	



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ  
«Детский сад №212»  
\_\_\_\_\_ Л.И. Казакова

Неделя 2

День 7

вторник

Прием пищи Неделя 2/День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная на цельной йодированном молоке с маслом сливочным	150	3	3,2	22,5	128	199
	Чай с цельным йодированным молоком сладкий	180	3,33	3,92	10,46	80,83	227
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыром	30 6 8	2,25 0,06 1,93	0,87 4,35 2,36	15,27 0,08 0,02	79,2 39,72 29,04	117 6 7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>474</b>	<b>10,97</b>	<b>15,1</b>	<b>58,13</b>	<b>403,79</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,36	2,10	2,22	33,5	54
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	1,2	6	12	109,2	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины в сметанном соусе	70/130	9,86	14,2	17,5	308	315
	Компот из изюма	180	0,36	0	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>15,82</b>	<b>23,4</b>	<b>75,63</b>	<b>706,76</b>	
Полдник	Печенье	50	3,81	5,9	37,45	138,31	609
	«Снежок»	200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,61</b>	<b>10,9</b>	<b>57,45</b>	<b>286,31</b>	
Ужин	Творожный пудинг	200	11,67	7,56	18,56	259,39	254
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,87</b>	<b>8,68</b>	<b>48,29</b>	<b>403,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1834</b>	<b>49</b>	<b>58</b>	<b>240</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
 \_\_\_\_\_ Л.И. Казакова

Неделя 2

День 8

Среда

Прием пищи Неделя 2/День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на цельном йодированном молоке с сливочным маслом	150	6,96	8,16	37,3	192,75	199
	Какао с цельным йодированным молоком	180	2,63	2,95	16,87	137,34	416
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,72</b>	<b>19,69</b>	<b>79,55</b>	<b>555,39</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	50	0,64	0,05	3,67	16,74	37
	Суп лапша с мясом курицы	180	6,25	7,59	6,07	153,16	94
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	70/130	5,41	13,09	29,68	231,74	292
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,20	30,27	162,45	401
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>16,25</b>	<b>21,43</b>	<b>90,34</b>	<b>666,34</b>	
Полдник	Ватрушка	60	2,66	7,11	26,65	159,27	441
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,38</b>	<b>7,83</b>	<b>44,29</b>	<b>234,87</b>	
Ужин	Тефтели рыбные	70	4,41	4,17	9,15	114,28	277
	Рагу из овощей	130	4,1	6,12	21,9	134,67	148
	Чай с шиповником	200	1,5	0,06	6,49	25,4	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,05</b>	<b>11,45</b>	<b>60,29</b>	<b>390,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1847</b>	

Неделя 2

День 9

четверг

Прием пищи Неделя 2/День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» на цельном йодированном молоке со сливочным маслом	150	4,85	5,06	19,2	118,28	266
	Кофейный напиток сцельным йодированным молоком	180	3,43	3,04	12,57	90,33	512
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>10,97</b>	<b>13,72</b>	<b>56,92</b>	<b>374,47</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,4	0,15	2,5	12,5	146
	Свекольник с мясом курицы, сметаной	180	6,02	7,61	6,55	187,87	136
	Гуляш из куриного мяса	70	8,56	7,44	3,18	170,72	294
	Макаронны отварные со сливочным маслом	130	4,02	5,4	29,46	147,91	218
	Кисель из повидла	180	0,06	0,00	18,83	73,94	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>23,1</b>	<b>21,7</b>	<b>83,27</b>	<b>697,2</b>	
Полдник	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	176,5	489
	«Снежок»	200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,75</b>	<b>8,25</b>	<b>55,25</b>	<b>324,5</b>	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	70	5,24	7,52	9,96	132,97	271
	Капуста тушеная	130	3,08	3,51	16,25	127	362
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,52</b>	<b>12,15</b>	<b>55,94</b>	<b>403,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1826</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>251</b>	<b>1800</b>	

Неделя 2

День 10

Пятница

Прием пищи Неделя 2/День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	6,27	4,7	15,6	162,41	251
	Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	44,76	446
	Чай сладкий с цельным йодированным молоком	180	3,33	2,92	10,46	80,83	227
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>474</b>	<b>15,5</b>	<b>16,4</b>	<b>59,33</b>	<b>482,96</b>	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп гороховый с мясом говядины	180	5,92	9,02	11,02	118,8	87
	Тефтели из мяса говядины	70	4,67	10,06	11,08	189,32	303
	Картофельное пюре	130	2,25	5,46	19,11	205,14	434
	Компот из кураги	180	1	0,03	15,73	66,93	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>18,28</b>	<b>25,72</b>	<b>80,69</b>	<b>701,69</b>	
Полдник	Венская сдоба	60	2,74	4,64	33,3	153,4	442
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,46</b>	<b>5,36</b>	<b>50,94</b>	<b>229</b>	
Ужин	Тушеное говяжье сердце	70	6,9	4,68	14,56	125,7	290
	Гарнир пшеничный	130	4,97	6,29	31,98	138,76	330
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,07</b>	<b>12,09</b>	<b>76,27</b>	<b>408,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1844</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>267</b>	<b>1823</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №212»  
\_\_\_\_\_Л.И. Казакова

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	529.00	594.00	2596.00	18154.4
Среднее значение за период	53	59	260	1815,4