

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.04.2024 №78

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 212»

Л. И. Казакова

2024г.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

**ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И**

**МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №212»**

**(МБДОУ «Детский сад №212»)**

**(Возрастная категория 1,6-3 г)**

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. Гутельяна. 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 НИЦЗД РАМН); Тобис В.И.. (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №212»  
*Шев* 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 рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,64	7,46	11,71	170,3	182		
			Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
			Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
	Фрукты свежие	5	0,05	3,63	0,07	33,1	6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>7,65</b>	<b>12,07</b>	<b>36,28</b>	<b>321,36</b>	<b>118</b>		
Обед	Икра морковная	30	0,25	2,05	1,67	26,08	55		
	Борщ с мясом курицы, сметаной	150	1,46	3,95	8,6	75,79	62		
	Плов с мясом говядины	50/110	9,40	8,89	21,04	262,4	375		
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	28,15	127,25	401		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115		
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14,65</b>	<b>15,77</b>	<b>77,66</b>	<b>584,32</b>			
Полдник	Крендель сахарный	40	2,15	1	31,8	115	574		
	Молоко кипяченое	180	4	6	8	107	419		
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>6,15</b>	<b>7</b>	<b>39,8</b>	<b>222</b>			
Ужин	Уляш из говяжьего сердца	60	4,70	4,48	8,54	61,7	293		
	Пюре картофельное со сливочным маслом	120	2,4	4	15	81,2	434		
	Чай с молоком сладкий	180	3,33	2,92	10,46	80,72	413		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115		
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,67</b>	<b>12,28</b>	<b>52,2</b>	<b>316,42</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1444</b>			



Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи Неделя 1/День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрепеттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	2,15	5,44	12,77	104,3	199
	Какао с молоком	150	2,54	2,78	14,03	110,56	416
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117/6
	Яйцо вареное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Фрукты свежие	40	3,08	4,36	0,28	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,7</b>	<b>17,17</b>	<b>46,64</b>	<b>408,21</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	30	0,54	0	2,24	9	109
	Суп фасолевый с мясом курицы	150	3	2,70	15	93	41
	Биточки из мяса говядины	60	2,2	10,43	2,12	141,89	299
	Картофель тушеный	110	0,91	3,60	14,83	101,59	144
	Кисель из повидла	150	0,15	0,15	25,55	145,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
Полдник	Печенье	<b>540</b>	<b>10,04</b>	<b>17,76</b>	<b>77,94</b>	<b>583,78</b>	
	Сок	40	1,5	4,72	29,96	110,65	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>75,6</b>	<b>537</b>
Ужин	Сырники из творога	<b>240</b>	<b>2,22</b>	<b>5,44</b>	<b>47,6</b>	<b>186,25</b>	
	Чай сладкий	150	16,9	5,40	18,4	144,5	245
	Хлеб пшеничный	180	0,08	0,02	3,01	20,51	411
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
<b>Итого за ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>1436</b>	



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 молочная вязкая	150	2,40	3,00	19,70	126,5	331
	Кофейный напиток с молоком	180	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Хлеб пшеничный с сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		5	1,56	1,61	0,00	21,12	7
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>7,41</b>	<b>8,61</b>	<b>47,76</b>	<b>335,4</b>	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	1	3,3	109
	Суп картофельный с вермишелью, мясом курицы	150	2	3	10	119,33	88
	Пюре гороховое	110	5,62	3,98	15,08	126,45	422
	Гуляш из мяса говядины	50	5,98	5,74	3,13	118,11	294
	Компот из изюма	150	0,29	0,00	15,64	66,46	394
<b>Итого за обед</b>	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
	<b>530</b>	<b>17,37</b>	<b>13,63</b>	<b>63,05</b>	<b>526,45</b>		
	Калачик творожный	40	2	5,2	27,01	115	443
	Молоко кипяченое	180	3	6	8	107	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5</b>	<b>11,2</b>	<b>35,01</b>	<b>222</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	60	8,1	9,4	12,54	113,97	271
	Солянка овощная	120	0,8	3,12	19,93	88,71	149
	Чай сладкий с лимоном	180	0,08	0,02	5,07	20,67	412
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,45	44,4	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,22</b>	<b>13,42</b>	<b>55,75</b>	<b>316,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>199</b>	<b>1400</b>	

Неделя 1

День 4

Четверг

Прием пищи Неделя 1/День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,47	9,9	15,7	91,24	182	
	Чай сладкий с молоком	180	2,90	3,38	11,22	102,94	413	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117/6	
	Фрукты свежие	5	0,05	3,63	0,07	33,1		
		95	0,38	0,38	9,31	44,65	118	
Обед	Горошек консервированный	450	11,3	17,87	46,48	324,73		
	Суп с клецками, мясом курицы	30	0,81	1,65	3,66	31,8	124	
	Ласточкино гнездо из мяса говядины	150	5,35	2,88	9,33	115,24	95	
	Икра свекольная	60	6,02	6,45	0,16	136	299	
	Компот из сухофруктов	110	2,88	3,37	28,17	107,8	179	
	Хлеб пшеничный	150	0,35	0,02	14,43	56,86	531	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114	
	Итого за обед	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115	
	Подник	Печенье	540	18,65	15,25	73,95	540,5	
		Сок	40	1,5	4,72	29,96	110,65	609
Итого за подник		200	0,72	0,72	17,64	75,6	537	
Ужин	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	60/110	5,39	7,89	22,04	235,21	164	
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115	
Итого за ужин		390	8,71	8,79	45,25	348,52		
Итого за день:		1630	41	47	213	1400		



УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 212 «Солнышко»»  
*Мель Л.И.* Л.И. Казакова

Неделя 1

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи Неделя 1/День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога, соус молочный	140/10	6.85	3.39	9.98	95.79	319	
	Кофейный напиток с молоком	180	1.26	0.8	8.10	24.76	446	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыром	20	3.43	3.04	12.57	70.33	512	
		5	1.5	0.58	10.18	52.8	117	
		5	0.05	3.63	0.07	33.1	6	
		5	1.21	1.48	0.01	18.12	7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	95	0.38	0.38	9.31	44.65	118	
Обед	Огурцы соленые	455	14.86	13.3	50.22	356		
	Суп – харчо с мясом курицы, сметаной	30	0.24	0.03	1	3.3	109	
	Бефстроганов из мяса говядины	150	2.01	4.13	12.35	93.35	86	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	50	6.47	6.09	3.93	128.64	373	
	Компот из кураги	110	1.4	4	15	102.6	339	
	Хлеб пшеничный	150	0.83	0.05	13.14	54.3	394	
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	114	
		20	1.62	0.68	8.44	44.4	115	
Полдник	Расстегай с повидлом	530	14.19	15.18	63.62	474.99		
	Кисломолочный продукт	40	0.83	2.91	18.04	127.60	584	
<b>Итого за полдник</b>		180	1.76	2.5	19.24	110.4	420	
		220	2.59	5.41	37.28	238		
Ужин	Рагу из овощей	130	0.75	4.81	19.51	94.58	148	
	Дипло вареное	20	3.08	4.36	0.28	62.8	227	
	Чай с молоком сладкий	180	3.33	2.92	10.46	80.83	413	
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.20	9.76	48.4	114	
<b>Итого за ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	8.44	44.4	115	
		370	10.4	12.97	48.45	331.01		
<b>Итого за день:</b>		1575	42	47	200	1400		



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	Макаронны отварные со сливочным маслом	130	2,92	2,49	20,43	98,9	218	
	Чай сладкий	150	0,08	0,02	5,01	20,51	411	
	Батон нарезной с маслом сливочным сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117	
		5	0,05	3,63	0,07	33,1	6	
		5	1,56	1,61	0,01	21,12	7	
	Дйцо отварное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227	
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>9,57</b>	<b>13,07</b>	<b>45,28</b>	<b>333,88</b>		
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,54	1,05	2,68	30,9	27	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	3,47	4,22	4,29	76,25	72	
	Гарнир пшениный с маслом	110	2,48	4,12	18,83	97,15	330	
	Азу из мяса говядины	60	3	3,65	3,54	66,52	370	
	Кисель из свежих яблок	150	0,15	0,15	27,55	145,5	401	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115	
	<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>12,88</b>	<b>14,07</b>	<b>75,09</b>	<b>509,12</b>	
	Полдник	Булочка дорожная	40	3,5	1	30,07	125	1
		Молоко кипяченое	180	3	6	8	107	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>	<b>38,07</b>	<b>232</b>		
Ужин	Картофель тушеный с овощами	120	1,87	5,24	14,03	108,6	144	
	Суфле из сердца говяжьего	60	7,6	6,4	4	48	294	
	Сок	180	0,72	0,72	17,64	75,6	537	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,43</b>	<b>13,24</b>	<b>53,87</b>	<b>325</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1605</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>1400</b>		

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
*Маз-Л.И. Казакова*

Неделя 2

День 7

вторник

Прием пищи Неделя 2/День 7 Завтрак	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы (г)		
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3	3,2	22,5	128	199
	Чай с молоком сладкий	180	3,33	2,92	10,46	80,83	227
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	20 5 5	1,5 0,05 1,56	0,58 3,63 1,61	10,18 0,07 0	52,8 33,1 21,12	117 6 7
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>9,82</b>	<b>12,32</b>	<b>52,52</b>	<b>360,5</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	30	0,36	1,10	2,22	29,1	54
	Рассольник с мясом курицы, сметаной	150	1	4	10	91	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины	50/110	9,4	13,4	14	246	315
	Компот из изюма	150	0,29	0	20	66,46	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14,29</b>	<b>19,38</b>	<b>64,42</b>	<b>525,36</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2,88	5,12	25,7	107,6	609
	Кисломолочный продукт	180	1,76	2,5	19,24	110,4	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,64</b>	<b>7,62</b>	<b>44,94</b>	<b>218</b>	
<b>Ужин</b>	Творожный пудинг с повидлом	180	9,95	6,8	18,4	185,18	254
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,27</b>	<b>7,7</b>	<b>41,61</b>	<b>298,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1605</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1402</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
Мещеряков 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 кукурузная молочная жидкая	130	2,92	5,14	22,53	135,7	199
	Какао молоком	150	2,54	2,78	14,03	110,56	416
	Хлеб пшеничный с сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
	Дйцо вареное	7	1,69	2,06	0,02	25,41	7
	Фрукты свежие	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
<b>Итого за завтрак</b>		<b>442</b>	<b>12,11</b>	<b>15,3</b>	<b>56,35</b>	<b>431,92</b>	<b>118</b>
Обед	Сагаг из отварной свеклы с огурцами солеными	30	0,49	0,01	2,79	12,8	37
	Суп лапша с мясом курицы	150	5,65	6,2	4,65	103,5	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	50/110	7,77	12,19	15,94	120,59	292
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	23,15	127,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>17,45</b>	<b>19,28</b>	<b>64,73</b>	<b>457,19</b>	
Полдник	Булочка творожная	40	2,1	5,41	28,44	132,4	441
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>2,82</b>	<b>6,13</b>	<b>46,08</b>	<b>208</b>	
Ужин	Тефтели рыбные	60	3,63	1,76	6,35	71,2	277
	Рагу из овощей	120	3,05	4,01	15,18	116,8	148
	Чай с шиповником	180	0,08	0,02	5,42	22,09	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>10</b>	<b>6,67</b>	<b>45,15</b>	<b>302,89</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1612</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>1400</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» молочная	150	4,85	5,06	19,20	118,28	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	90,33	512
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
	Фрукты свежие	5	0,05	3,63	0,07	33,1	6
		95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>10,21</b>	<b>12,69</b>	<b>51,33</b>	<b>339,16</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	30	0,39	0,03	2,07	10,5	146
	Свекольник с мясом курицы, сметаной и яйцом	150	5,45	6,95	8,59	125,96	136
Итого за обед	Гуляш из мяса говядины	50	7,74	5,54	0,02	122,84	294
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	2,01	5,68	24,65	153,53	218
	Кисель из повидла	150	0,04	0	14,85	58,58	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,47</b>	<b>18,6</b>	<b>66,7</b>	<b>553,21</b>	<b>115</b>
Подлник	Пряник	40	2,36	2,6	20,23	141,2	489
	Кисломолочный продукт	180	1,76	2,5	19,24	110,4	420
<b>Итого за подлник</b>		<b>220</b>	<b>4,12</b>	<b>5,1</b>	<b>39,47</b>	<b>251,6</b>	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	60	4,1	6,81	8,54	72,62	271
	Капуста тушеная	120	2,04	3,24	12	81,1	362
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>9,06</b>	<b>10,47</b>	<b>42,07</b>	<b>256,03</b>	<b>115</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>200</b>	<b>1400</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	130	5,39	3,39	12,98	99,79	251
	Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Чай сладкий с молоком	180	3,33	2,92	10,46	80,83	227
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,8	117
		5	0,05	4,13	0,04	37,4	6
		7	1,30	1,32	0,17	17,8	7
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>447</b>	<b>13,21</b>	<b>13,52</b>	<b>51,24</b>	<b>358,03</b>	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3,3	109
	Суп гороховый с мясом курицы	150	6,95	7,22	9,35	158,85	87
	Тфтели из мяса говядины	50	4,39	8,15	9,25	159,32	303
	Картофельное пюре	110	1,4	4	15	102,6	434
	Компот из кураги	150	0,57	0,03	12,59	51,51	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>16,79</b>	<b>20,28</b>	<b>64,9</b>	<b>568,38</b>	
Полдник	Венская слоба	40	1,83	3,91	23,94	127,60	442
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>2,55</b>	<b>4,63</b>	<b>41,58</b>	<b>203,2</b>	
Ужин	Тушеное говяжье сердце	60	3,54	3,37	8,54	95,7	290
	Гарнир пшеничный	120	2,97	4,68	22,84	106,03	330
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>9,83</b>	<b>8,95</b>	<b>54,59</b>	<b>315,04</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1617</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>1445</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Летский сад №212»  
*Мас* Л.И. Казакова

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	419	470	2069	14135,00
Среднее значение за период	42	47	207	1413,5



УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 02.04.2024 №78

г. Барнаул, 02.04.2024 г.  
М.П. Комитет по образованию  
г. Барнаул, 02.04.2024 г.  
М.П. МБДОУ «Детский сад № 212»

Для  
Д. И. Казакова

2024г.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ  
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И  
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)  
(возрастная категория 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 НИЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)



УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
*Мор* Л.И. Казакова  
 Неделья

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 рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,64	7,46	11,71	170,3	182
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
	Фрукты свежие	6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>466</b>	<b>8,49</b>	<b>13,10</b>	<b>41,87</b>	<b>356,67</b>	<b>118</b>
	Обед	Икра морковная	50	0,44	3,08	2,01	32,05
	Борщ с мясом курицы, сметаной	180	1,68	5,21	11,4	88,52	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>Крендель сахарный</b>	<b>660</b>	<b>17,73</b>	<b>19,99</b>	<b>101,45</b>	<b>703,57</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	60	4,41	3,4	41,58	202,8	574
<b>Итого за полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>419</b>
	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 с молоком	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>Итого за день:</b>	<b>450</b>	<b>16,77</b>	<b>15,8</b>	<b>65,83</b>	<b>416,98</b>	
		<b>1836</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
*Мерз* Л.И. Казакова  
 Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи Неделя 1/День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,79	9,37	25,60	221	199
	Какао с 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
	Дайно 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>22,3</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 курицы	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	200	19,72	6,12	20,85	163,77	245
	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»

*Мор* 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 молочная вязкая	150	2,4	3,00	19,7	126,5	331
	Кофейный напиток с молоком	180	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
	Фрукты свежие	10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,40	0,40	9,80	47	118
Обед	Огурец соленый	470	8,88	10,26	53,37	379,33	
	Суп картофельный с вермишелью, мясом курицы	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Пюре гороховое	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 говядины	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>		660	19,27	17,12	81,93	742,59	
Полдник	Капач 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>		260	8,95	13,4	40,04	279,10	
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>		450	14,96	14,85	64,38	394,98	
<b>Итого за день:</b>		1840	52	56	240	1800	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
 Мельникова Л.И. Казакова  
 Неделея 1/

День 4

Четверг

Прием пищи Неделея 1/День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,47	9,9	15,7	91,24	182	
	Чай сладкий с 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	
	Фрукты свежие	6	0,05	4,35	0,08	39,66	6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>118</b>	
Обед	Горошек консервированный	<b>466</b>	<b>12,06</b>	<b>18,9</b>	<b>52,07</b>	<b>360,04</b>		
	Суп с клецками, мясом курицы	50	1,35	1,75	5,82	53	124	
	Ласточьино гнездо из мяса говядины	180	6,11	10,7	11,2	157	95	
	Икра свекольная	70	9,36	6,5	0,16	194,73	299	
	Компот из сухофруктов	130	2,81	3,46	29,15	148,4	179	
	Хлеб пшеничный	200	1,54	0,02	30	143,66	531	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114	
	<b>Итого за обед</b>	<b>25</b>	<b>2,02</b>	<b>0,85</b>	<b>10,55</b>	<b>55,5</b>	<b>115</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 говьяжьей печенью	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>1800</b>		



Неделя 1

День 5

пятница

Пример пищи Неделя 1/День 5	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нор рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	8,27	4,7	10,6	142,41	319
	Соус молочный	10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	70,33	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Обед</b>	<b>Огурцы соленые</b>	50	0,4	0,05	56,44	362,13	109
	Суп – харчо с мясом курицы, сметаной	180	2,83	5,12	14,82	152,9	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>682,31</b>	<b>584</b>
<b>Полдник</b>	Расстегай с повидлом	60	4,25	2,37	37,56	206,51	420
	Кисломолочный продукт	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>	<b>148</b>
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	180	1,93	5,32	23,94	116,39	227
	Йогурт вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	413
	Чай с цельным йодированным молоком сладкий	200	4,42	3,75	14,03	105,86	114
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	115
	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>115</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1874</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>255</b>	<b>1800</b>	

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны 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
	Дйцо вареное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Фрукты свежие	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>514</b>	<b>11,84</b>	<b>18,69</b>	<b>76,6</b>	<b>436,96</b>	<b>118</b>
	Обед	Сагаг из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	1,57	4,58	45,5
	Ши с мясом курицы, сметаной	180	3,47	4,84	8,35	79,26	72
	Гарнир пшениный 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
<b>Итого за обед</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,02</b>	<b>0,85</b>	<b>10,55</b>	<b>55,5</b>	<b>115</b>
Полдник	Булочка дорожная	60	5,70	1,72	27,52	106,8	1
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
<b>Итого за полдник</b>	<b>Картофель тушеный с овощами</b>	<b>260</b>	<b>11,3</b>	<b>8,72</b>	<b>36,92</b>	<b>226,9</b>	<b>144</b>
Ужин	Суфле из сердца говяжьего	130	2,87	6,24	16,88	138,53	144
	Сок	70	8,1	7,4	4,8	148,9	294
	Хлеб пшеничный	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
<b>Итого за ужин</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,02</b>	<b>0,85</b>	<b>10,55</b>	<b>55,5</b>	<b>115</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1884</b>	<b>54</b>	<b>63</b>	<b>271</b>	<b>479,03</b>	<b>1800</b>



## УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ  
«Детский сад №212»

*Мисю* Л.И. Казакова

Неделя 2

День 7

вторник

Прием пищи Неделя 2/День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3	3,2	22,5	128	199
	Чай с молоком сладкий	180	3,33	3,92	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
<b>Итого за завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
Обед	Икра кабачковая	474	10,97	15,1	58,13	403,79	54
	Рассольник с мясом курицы, 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>	Печенье	660	15,82	23,4	75,63	706,76	
Подник	Кисломолочный продукт	50	3,81	5,9	37,45	138,31	609
		200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за подник</b>		250	6,61	10,9	57,45	286,31	
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>		450	15,87	8,68	48,29	403,25	
<b>Итого за день:</b>		1834	49	58	240	1800	

Неделя 2

День 8

Среда

Прием пищи Неделя 2/День 8 Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао с 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
	Дайно вареное	10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
	Фрукты свежие	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
		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 говядины	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	Булочка творожная	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	Терфели 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>	



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №212»  
*Мисю Л.И.* Л.И. Казакова

Неделя 2

День 9

четверг

Прием пищи Неделя 2/День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,85	5,06	19,2	118,28	266
	Кофейный напиток с 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
	Фрукты свежие	6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
		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 и яйцом	180	6,02	7,61	6,55	187,87	136
	Гуляш из мяса говядины	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
	Кисломолочный продукт	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	Затеканка 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 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	
		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 курицы	180	5,92	9,02	11,02	118,8	87	
	Тертели 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	
	Комлот 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 слобя	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	591.00	2593.00	18070,00
Среднее значение за период	53	59	259	1807,00