

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 222»
от 28.10.2024 № 134 осн.
_____ И.Н. Дронова

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 222»**
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

г. Барнаул

Для приготовления блюд используется йодированное молоко и соль

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 1- понедельник							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200	5,61/7,48	7,45/9,94	23,91/31,88	192,11/256,15	182
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,36/0,4	0,07/0,08	16,07/17,86	68,01/75,57	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак:		355/435	7,32/9,88	11,93/14,83	50,26/65,13	346,62/444,94	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/200	6,17/8,23	5,52/7,89	10,05/13,4	92,52/123,34	149
	Плов из отварной говядины	150/180	5,52/6,62	7,4/8,88	8,12/9,74	114,04/136,84	375
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		590/710	18,21/23,38	18,27/24,44	73,77/91,35	502,81/633,75	
	Печенье	50/50	2,07/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5,0	7,05/9,4	82,5/110	419
Итого за Полдник:		200/250	6,57/8,38	7,3/8,55	36,8/39,15	242,5/270	
Ужин	Каша ячневая молочная с маслом	180/230	6,43/8,07	5,69/8,29	25,92/42,81	163,65/255,88	261
	Чай с сахаром	200/200	0,4/0,4	0,08/0,08	15,34/15,34	99,89/99,89	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	10,87/12,84	9,33/11,09	58,96/65,82	394,46/445,82	
Итого за 1 день:		1575/1935	42,97/54,17	47,9/60,61	203,32/261,89	1406,39/1800,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя -1							
День 2- вторник							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150/200	3,12/4,16	2,63/3,51	25,12/33,49	106,54/142,06	273
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за завтрак:		365/475	10,81/13,0	13,76/15,75	45,7/62,52	349,97/442,25	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/200	1,15/1,53	6,06/8,09	14,38/19,17	112,82/150,42	88
	Птица отварная	60/70	6,27/7,32	5,17/6,04	0/0	74,78/86,89	317
	Горошница со сливочным маслом	120/150	3,32/4,15	3,65/4,56	15/18,75	99,09/123,89	423
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/200	0,05/0,7	0,03/0,04	8,92/11,9	37,25/49,66	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		570/750	15,93/18,74	17,67/20,92	71,95/95,9	494,81/644,8	
	Крендель сахарный	60/60	3,39/3,39	4,47/4,47	19,46/19,46	113,06/113,06	574
	Чай с сахаром	200/200	0,4/0,4	0,08/0,08	15,34/15,34	99,89/99,89	411
Итого за Полдник:		210/260	7,44/8,79	8,22/9,47	35,66/41,06	231,56/271,06	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	180/200	9,45/10,5	12,22/13,57	22,22/24,69	222,69/247,4	322
	Ягода, протертая с сахаром	30/30	0/0	0/0	12,42/12,42	70,2/70,2	387
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		410/450	11,34/12,39	12,81/14,16	59,31/61,78	423,3/448,01	
Итого за 2 день:		1585/1885	42,82/54,28	47,12/60,6	203,85/261,26	1401,5/1806,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-1 День 3- среда							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/200	3,79/5,05	3,71/4,95	14,27/19,03	157,2/209,6	256
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,4	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак:		355/435	8,29/11,61	10,44/12,86	39,99/55,01	330,75/438,89	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,72/3,62	4,68/6,25	6,12/8,16	80,49/107,32	136
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70/80	5,54/6,33	6,12/7	8,08/9,23	132,23/151,11	395
	Картофельное пюре	120/150	4,39/5,49	4,51/5,64	17,79/22,24	89,01/111,26	434
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,02	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		560/760	18,4/23,46	16,95/21,1	72,1/94,07	499,48/638,83	
Полдник	Пряники	50/50	2,07/2,07	5,26/5,26	30/30	166,4/166,4	608
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
Итого за Полдник:		250/250	3,1/3,1	7,39/7,39	26,73/26,73	212,81/212,81	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	6,29/7,86	8/10,01	25,21/31,51	154,79/193,49	219
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,4/54,6	7
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
	Плоды свежие (яблоки)	250/250	1/1	1/1	24,5/24,5	117,5/117,5	386
Итого за Ужин:		590/615	42,99/54,35	14,62/18,8	73,56/85,33	432,06/511,04	
Итого за 3 день		1715/2090	42,44/54,35	47,19/60,22	213,41/261,14	1405,1/1801,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	10
Неделя 1 День 4- четверг							
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/200	3,38/4,51	3,26/4,35	24,07/32,09	102,16/136,21	261
	Какао с молоком	150/200	2,3/3,07	1,99/2,66	13,78/18,37	97,56/130,09	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,4/54,6	7
Итого за завтрак:		335/450	9,35/13,05	12,61/16,24	48,13/65,85	322,62/434,12	
Обед							
	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	150/200	3,44/4,59	5,34/7,12	6,99/9,32	79,39/105,85	87
	Котлеты из мяса говядины	60/70	5,48/6,4	8,56/9,99	8,64/10,08	98,61/115,06	299
	Перловый гарнир	120/150	1,4/1,75	1,62/2,02	10,38/12,97	83,3/104,12	248
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/200	0,78/1,04	0,71/0,95	22,14/24,52	89,03/117,7	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,8	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		570/750	15,28/19,45	17,09/21,24	77,13/101,19	498,81/644,61	
Полдник							
	Булочка домашняя	60/60	3,7/3,7	6,53/6,53	17,36/17,36	166,95/166,95	583
	Йогурт	150/200	4,05/4,86	3,38/4,05	20,66/24,76	129,6/155,52	536
Итого за Полдник:		210/260	7,75/8,56	9,91/10,58	38,02/42,12	296,55/322,47	
Ужин							
	Рыба, запеченная с морковью	60/80	7,64/9,82	6,14/7,9	2,8/3,6	125,59/161,58	342
	Капуста тушенная	120/150	0,94/1,55	4,37/5,87	16,37/18,76	120,61/140,84	143
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	11/13,55	10,21/12,85	46,53/52,09	341,05/399,3	
Итого за 4 день:		1525/1900	43,08/54,62	48,02/60,91	209,81/261,28	1409,83/1800,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-1 День 5- пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	5,55/7,4	6,68/8,91	24,48/32,64	105,6/140,79	274
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за завтрак:		325/435	10,05/13,6	13,41/16,82	50,2/68,62	279,15/370,08	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,57/3,43	4,69/6,25	5,93/7,9	83,53/111,37	73
	Сердце говядины тушеное в соусе	60/70	3,97/4,63	6,77/7,9	5,51/6,43	120,62/112,57	408
	Гречневый гарнир	120/150	3,14/3,92	3,69/4,61	16,35/20,43	93,33/116,66	243
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,02	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		620/750	14,06/19,98	16,97/21,15	81,68/101,04	535,07/663,07	
Полдник	Печенье	50/50	2,07/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Молоко кипячённое	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
Итого за Полдник:		200/250	6,98/8,65	9,51/11,29	38,78/41,94	327,6/369,28	
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	180/230	4,56/5,07	5,18/5,76	20,13/22,36	166,36/184,85	199
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	11,8/12,31	10,42/11	47,19/49,42	386,19/404,68	
Итого за 5 день:		1851/2165	42,65/54,57	47,31/60,26	203,85/261,02	1428,01/1810,55	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 6- понедельник							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	150/200	3,82/5,1	5,67/7,56	21,64/28,85	143,21/190,95	250
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,36/0,4	0,07/0,07	16,07/17,86	68,01/75,57	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак:		355/435	5,53/7,5	10,15/12,44	47,99/62,07	297,72/379,74	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,57/3,43	4,69/6,25	5,93/7,9	83,53/111,37	73
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150/180	5,81/6,97	8,51/10,22	14,05/16,86	172,35/206,81	374
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		540/690	18,68/23,97	17,7/22,44	76,22/94,18	560,42/661,71	
Полдник	Пряники	50/50	2,07/2,07	5,26/5,26	30/30	166,4/166,4	608
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
Итого за Полдник:		200/250	6,75/8,07	9,01/10,26	37,05/39,4	248,9/226,4	
Ужин	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	180/230	11,39/12,65	13,23/14,7	35,52/39,46	261,75/290,83	253
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	13,85/15,11	13,87/15,34	62,3/66,24	418,78/447,86	
Итого за 6 день:		1575/1845	42,33/54,35	47,73/60,48	203,56/261,92	1452,86/1803,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 7- вторник							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150/200	1,78/2,37	2,16/2,88	19,95/26,6	91,59/122,12	271
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,36/0,4	0,07/0,07	16,07/17,86	68,01/75,57	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за завтрак:		365/475	10,51/12,52	13,16/14,95	44,29/60,64	338,45/428,23	
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,17/2,9	5,77/7,69	17,49/23,32	90,62/120,83	86
	Говядина, тушенная с капустой (Бигус)	150/180	7,53/9,03	7,61/9,13	8,62/10,35	156,71/188,03	371
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/200	0,05/0,7	0,03/0,04	8,92/11,9	37,25/49,66	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		570/750	15,11/19,35	16,55/20,75	78,1/102,76	503,73/649,17	
Полдник	Булочка «Нежная»	60/60	3,11/3,11	5,05/5,05	15,7/15,7	117,64/117,64	579
	Йогурт	150/200	4,05/4,86	3,38/4,05	20,66/24,79	129,6/155,52	536
Итого за Полдник:		210/260	7,16/7,97	8,43/9,1	36,36/40,49	247,24/273,16	
Ужин	Запеканка из творога	150/200	6,37/8,49	6,16/8,21	17,17/22,89	167,41/223,22	251
	Ягода, протертая с сахаром	30/30	0/0	0/0	12,42/12,42	70,2/70,2	387
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	12,25/14,37	13,2/15,28	51,45/57,17	323,31/450,54	
Итого за 7 день:		1545/1915	42,03/54,21	47,34/60,05	203,2/261,06	1412,73/1801,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя- 2 День 8- среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	3,12/4,16	2,63/3,51	25,12/33,49	106,54/142,06	273
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,4/54,6	7
Итого завтрак:		335/450	9,94/13,84	12,31/15,84	50,84/69,47	316,49/425,95	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,38/3,5	2,91/3,88	9,8/14,9	86,78/115,71	93
	Гуляш из отварного мяса говядины	60/70	6,08/7,13	9,62/11,99	17,77/18,07	112,84/132,83	293
	Картофельное пюре	120/150	2,23/2,78	2,95/4,24	8,13/10,17	173,84/139,07	434
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,55/0,74	0,78/1,04	10,96/14,61	42,98/57,31	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед		570/750	15,44/19,85	17,27/22,05	74,6/95,9	514,5/661,5	
Полдник	Печенье	50/50	2,07/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Молоко кипяченое	150/200	4,23/5,08	4,7/5,64	7,02/8,42	90,75/108,9	534
Итого за Полдник		200/250	6,62/8,51	7,4/9,45	35,8/37,2	220,5/256,5	
Ужин	Горошница со сливочным маслом	110/130	4,94/7,91	8,2/11,71	17,54/36,76	117,32/250,32	423
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	2,2/2,2	0,7/0,7	14,3/14,3	71,42/71,42	114
	Свежие фрукты (яблоки)	250/250	1/1	1/1	24,5/24,5	117,5/117,5	386
Итого за Ужин :		580/600	7,75/8,96	9,38/11,33	56,57/58,43	414,27/455,87	
Итого за 8 день:		1765/2150	42,18/54,05	42,16/60,66	203,27/261,45	1431,69/1801,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 9- четверг							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/200	1,68/2,78	1,29/1,72	12,68/16,87	61,97/98,6	256
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	1,13/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	70,1/116,77	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр порционный	10/15	2,72/4,08	3,05/4,58	0/0	37/55,5	7
Итого завтрак		365/450	7,19/11,77	10,24/13,06	42,1/57,75	254,52/382,52	
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/200	2,42/3,21	2,31/3,08	2,05/2,3	78,65/4,86	63
	Котлета куриная	60/70	4,37/4,48	9,37/11,04	3,5/3,95	89,13/118,79	417
	Перловый гарнир	120/150	1,84/2,3	5,2/6,5	14,77/18,46	119,84/149,8	248
	Кисель из протертых ягод + Вит. «С»	150/200	0,78/1,04	0,71/0,95	22,14/24,52	89,03/117,7	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		570/750	16,13/20,35	17,88/22,14	83,08/107,97	441,18/630,35	
Полдник	Плюшка «Венская»	60/60	2,57/2,57	2,87/2,87	15,7/15,7	127,0/127,0	576
	Снежок	150/200	4,05/5,95	3,75/6,4	16,2/23,35	118,5/156,5	420
Итого за Полдник:		210/260	7,65/9	7,85/6	42,95/48,35	250,49/289,99	
Ужин	Рыба, припущенная (минтай)	60/80	5,1/6,8	4,64/6,18	1,51/2,01	106,83/142,44	259
	Овощи тушеные	120/150	1,47/1,84	3,48/4,36	19,06/23,82	85,85/107,31	201
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	9,7/11,86	10,6/13,44	47,92/52,11	375,81/441,38	
Итого за 9 день:		1515/1910	42,24/54,81	47,39/61,52	203,28/261,22	1445,14/1806,84	

Возрастная категория: ясли/сад от 1,5 до 3 лет/3-7 лет

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 10- пятница							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/200	1,9/2,94	1,24/1,52	12,43/17,4	36,5/62,7	266
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за Завтрак:		395/475	10,44/12,43	12,39/13,92	40,14/55,11	311,09/391,74	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/200	1,57/2,1	5,0/6,67	6,54/8,72	71,97/95,96	80
	Печень, тушенная в соусе	60/70	5,95/6,95	7,60/8,87	4,53/5,28	86,38/100,81	406
	Макароны отварные с маслом	120/150	2,26/2,82	3,29/4,11	12,6/15,75	85,97/107,46	219
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,55/0,74	0,78/1,04	10,96/14,61	42,98/57,31	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		560/705	15,92/19,9	17,71/21,95	77,56/96,03	595,57/630,14	
Полдник	Печенье	50/50	2,07/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Молоко кипяченое	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110	419
Итого за Полдник:		200/250	7,39/9,1	8,28/9,92	40,92/44,32	275,06/310,9	
Ужин	Каша рисовая молочная с маслом	180/230	7,97/10,63	10,35/13,8	29,22/38,96	235,81/314,41	274
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	10,13/12,79	10,99/14,44	56/65,74	392,84/471,44	
Итого за 10 день:		821/2165	42,88/54,22	47,37/60,32	204,62/261,2	1416,18/1804,22	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Итого за весь период:	429,23/543,63	471,08/605,566	2039,7/2613,44	14065,06/18068,56
Среднее значение за период:	42,92/54,3	47,11/60,56	203,97/261,34	1406,51/1806,86

