

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №221»

«*Лариса*» 2024г

*Л.П. Потапова*  
Л.П. Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E893FE5387768D1B54EA643F6368727C  
Владелец: Потапова Лариса Петровна  
Действителен: с 04.04.2024 до 28.06.2025

**Основное (организованное) меню  
МБДОУ «Детский сад №221»  
(возрастная категория 3- 7 лет)**

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная на сухом молоке	200	5,96	4,30	28,04	174,65	91/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		12,12	50,48	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>64</b>	<b>352</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
	Суп гречневый со сметаной и мясом птицы	200	7,52	14,39	22,49	249,51	80/4
	Бигус с мясом	200	11,62	16,61	8,46	229,79	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>651</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	80	6,52	5,08	43,66	246,46	280/1
	Кисломолочный продукт -йогурт	200	6,00	5,12	7,00	98,08	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>51</b>	<b>345</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Сырники из творога со сладким соусом	185	18,54	9,78	33,56	296,40	129/1
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ттк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>445</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>242</b>	<b>1792</b>	

Утверждаю:

Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221**

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,92	4,55	26,84	167,97	44/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Батон белый с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Банан	110	1,65	0,11	21,12	92,07	13/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>441</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45	15/1
	Суп с фасолью и сметаной	200	4,88	8,91	22,40	189,26	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	90	16,97	8,97	4,91	168,25	152/1
	Картофельное пюре	130	3,14	4,38	22,65	142,59	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,12	0,06	24,65	99,59	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>727</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия-печенье	50	2,25	3,54	22,47	130,74	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>216</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Биточки рыбные	100	15,62	10,83	6,68	186,59	134/1
	Икра свекольная	120	1,97	2,58	11,47	76,94	536/5
	Чай с сахаром	200			7,00	27,99	тк12/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>370</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1975</b>	<b>61</b>	<b>50</b>	<b>264</b>	<b>1754</b>	

Сформировано 15:09 13.06.24

Страница 2

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша геркулесовая молочная	200	3,29	5,13	25,98	163,27	302/5
	Кофейный напиток на молоке	200	2,26	2,33	13,46	83,91	395/4
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Яблоки	110	0,26		10,78	44,18	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>459</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец свежий	50	0,21	0,05	0,95	5,09	15/1
	Суп овощной со сметаной	200	1,96	5,35	11,79	103,12	56/1
	Котлета мясная	75	9,57	14,08	5,58	187,30	451/5
	Гороховое пюре	130	8,07	3,30	24,31	159,17	107/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>82</b>	<b>632</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба домашняя	80	6,52	5,08	43,66	246,46	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	200	3,24	4,00	21,60	135,36	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>382</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка морковная со сгущенным молоком.	180	3,95	3,06	31,86	170,77	217/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,21	29,15	260/1
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>316</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>2005</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>271</b>	<b>1789</b>	

Сформировано 15:09 13.06.24

Страница 3

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая молочная	200	3,35	7,27	24,85	178,26	302/5
	Чай на молоке	200	2,09	2,30	12,64	79,64	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Банан	110	1,65	0,11	21,12	92,07	13/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>76</b>	<b>449</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/4
	Суп с лапшой на курином бульоне	200	2,06	6,12	22,93	155,00	140/5
	Куры отварные порционные	70	15,36	16,80		212,64	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,23	7,58	12,62	127,58	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>666</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	65	2,02	0,40	35,89	155,24	4/5
	Кисломолочный продукт -ряженка	200	3,48	4,00	8,40	83,52	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>265</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>239</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суфле рыбное	150	14,58	11,17	11,09	203,17	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,90	2,47	4,91	45,48	453п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	тгк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	<b>397</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1990</b>	<b>58</b>	<b>65</b>	<b>233</b>	<b>1751</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба" на молоке	200	3,61	4,76	28,01	169,27	84/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Напиток из плодов шиповника	90	0,27	0,11	5,86	25,53	398/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>445</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,56	9,35	21,32	183,62	58/4
	Картофель тушеный с мясом	200	11,71	17,43	23,08	296,03	216/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>87</b>	<b>674</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия -вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	1/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>266</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг из творога с повидлом	220	13,61	11,13	32,46	284,47	235/4
	Кисломолочный продукт -варенец	200	2,61	3,00	6,15	62,04	698/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>425</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1950</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>268</b>	<b>1810</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая на сухом молоке	200	6,71	5,46	27,45	185,76	99/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		12,12	50,48	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>363</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
	Суп пшенный со сметаной и мясом птицы	200	8,09	13,82	23,58	250,91	80/4
	Биточки мясные	75	9,61	14,60	5,57	192,08	451/5
	Капуста тушеная	130	2,74	5,19	8,00	89,61	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>75</b>	<b>704</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба домашняя	80	6,52	5,08	43,66	246,46	280/1
	Кисломолочный продукт -йогурт	200	6,00	5,12	7,00	98,08	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>51</b>	<b>345</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Макароны отварные с маслом	140	6,61	3,68	25,43	161,30	194/1
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,10	120п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ттк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>55</b>	<b>381</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>2000</b>	<b>58</b>	<b>65</b>	<b>244</b>	<b>1793</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная	200	2,54	4,82	23,14	146,03	98/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Банан	110	1,65	0,11	21,12	92,07	13/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>74</b>	<b>488</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	200	4,45	8,85	19,93	177,12	138/5
	Котлета мясная	75	9,57	14,08	5,58	187,30	451/5
	Картофельное пюре	130	3,14	4,38	22,65	142,59	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>89</b>	<b>690</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия-печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>303</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка рыбная	150	9,86	6,67	9,31	136,69	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,86	2,79	4,91	48,22	453п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с сахаром	200			7,01	28,01	тТк12/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>329</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1995</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>259</b>	<b>1810</b>	



Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная	200	2,51	5,84	26,29	167,79	90/1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,26	2,33	13,46	83,91	395/4
	Батон белый с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Яблоки	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>395</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
	Щи со сметаной на мясном бульоне( с сердцем говяжьим)	200	6,15	8,05	18,33	170,29	66/4
	Азу из говядины	90	10,20	19,33	5,12	235,19	152/1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,79	3,83	28,59	163,94	186/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>86</b>	<b>726</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	80	6,52	5,08	43,66	246,46	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	200	3,24	4,00	21,60	135,36	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>382</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Солянка овощная	175	3,64	5,69	10,35	107,11	336/4
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,22	29,17	260/1
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>253</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1990</b>	<b>48</b>	<b>61</b>	<b>254</b>	<b>1755</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная	200	3,18	5,03	27,11	166,41	96/1
	Чай на молоке	200	2,09	2,30	12,64	79,64	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Банан	110	1,65	0,11	21,12	92,07	13/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>437</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/4
	Рассольник со сметаной	200	2,21	6,34	22,23	154,80	138/2
	Котлета мясная	75	9,57	13,08	5,58	178,31	451/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,23	4,38	12,62	98,81	536/5
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,12	0,06	24,65	99,59	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>94</b>	<b>673</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба домашняя	80	6,52	5,08	43,66	246,46	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	200	3,48	4,00	8,40	83,52	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>52</b>	<b>330</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суп рыбный из сайры консервированной	250	3,91	7,46	22,56	172,97	181/5
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ттк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>525</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>322</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>2060</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>272</b>	<b>1762</b>	

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,86	4,55	28,07	168,67	44/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Напиток из плодов шиповника	90	0,27	0,11	5,86	25,53	398/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>444</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ со сметаной	200	3,20	7,16	22,50	167,11	56/4
	Суфле из печени	120	10,75	6,08	11,03	141,91	476/5
	Соус томатно-сметанный	40	0,90	2,91	4,91	49,43	453п/2
	Картофельное пюре(с печенью)	100	2,76	2,80	21,02	120,30	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>99</b>	<b>656</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия -вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>266</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога с повидлом	220	13,61	11,13	32,46	284,47	117/1
	Кисломолочный продукт -варенец	200	2,61	3,00	6,15	62,04	698/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>425</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1960</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>279</b>	<b>1792</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>19905</b>	<b>550</b>	<b>585</b>	<b>2588</b>	<b>17807</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1991</b>	<b>55</b>	<b>58</b>	<b>259</b>	<b>1781</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>12</b>	<b>30</b>	<b>58</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 4 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.