

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №221»  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.  
\_\_\_\_\_ Л.П.Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 54F2221D658D846131081094969732  
Выдана: Потапова Лариса Петровна  
Действителен с 11.06.2025 до 04.03.2028

**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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,37	9,88	27,44	232,20	91/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,60		12,12	50,88	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>427</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
	Рассольник со сметаной	200	2,67	8,76	21,65	176,12	138/2
	Бигус с мясом	200	13,68	18,86	7,58	254,76	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>67</b>	<b>609</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	80	2,85	2,80	35,97	180,44	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,48	3,84	7,52	78,56	255/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Сырники из творога со сладким соусом	175	12,00	10,00	27,13	246,50	129/1
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Батон белый	35	2,80	0,35	20,62	96,84	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>434</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1970</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>229</b>	<b>1729</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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,44	6,15	24,30	174,30	44/1
	Какао на молоке	200	2,50	2,65	11,80	81,04	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,19	6,44	17,26	147,75	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>448</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,57	4,13	15/1
	Суп с рисом, сметаной и мясом птицы	200	4,66	10,85	22,51	206,38	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	80	10,48	5,49	3,08	103,65	152/1
	Картофельное пюре	130	1,57	2,92	25,91	136,16	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,12	0,06	14,78	60,17	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>632</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия-печенье	50	2,25	5,90	37,45	211,90	/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>296</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Биточки рыбные	120	24,25	12,94	6,66	240,07	134/1
	Икра свекольная	120	1,66	0,98	11,63	61,97	536/5
	Чай с сахаром	200			7,20	28,79	ттк12/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	20,62	96,84	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>428</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>2000</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>261</b>	<b>1804</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 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	4,77	7,66	23,12	180,48	302/5
	Кофейный напиток на молоке	200	3,19	3,36	13,93	98,72	395/4
	Батон белый с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>65</b>	<b>440</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5
	Суп овощной со сметаной	200	3,16	7,26	16,39	143,54	56/1
	Котлета мясная	70	9,51	12,60	4,43	169,16	451/5
	Гороховое пюре	130	6,17	3,32	24,80	153,76	107/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	10,85	44,79	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>22</b>	<b>24</b>	<b>86</b>	<b>650</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба домашняя	80	2,91	2,80	35,97	180,70	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	180	1,94	2,70	11,66	78,73	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Солянка овощная	180	3,34	7,98	11,03	129,32	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий с молоком	200	4,87	5,38	17,61	138,32	262/1
	Батон белый	35	2,80	0,35	20,62	96,84	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>427</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1965</b>	<b>54</b>	<b>63</b>	<b>248</b>	<b>1777</b>	

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 с маслом	200	4,82	7,08	22,98	174,89	302/5
	Чай на молоке	200	3,02	4,16	11,71	96,35	262/1
	Бутерброд с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>432</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45	15/1
	Суп с лапшой на курином бульоне	200	2,85	6,11	20,95	150,22	140/5
	Курица отварная порционная	70	15,36	13,44		182,40	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,28	6,78	12,62	120,57	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>23</b>	<b>27</b>	<b>67</b>	<b>609</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	80	2,91	2,80	35,97	180,70	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,48	3,84	7,52	78,56	255/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суфле рыбное	140	22,68	11,93	11,38	243,66	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,67	3,44	3,08	46,00	453п/2
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ТТК14/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	20,62	96,84	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>427</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1985</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>218</b>	<b>1728</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 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная с маслом	200	5,79	8,22	20,03	177,29	90/1
	Какао на молоке	200	2,50	2,65	11,80	81,04	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,19	6,44	17,26	147,75	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	6,85	29,53	398/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>436</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/4
	Суп рыбный из консервы	200	3,91	7,40	19,59	160,65	181/5
	Картофель тушеный с мясом	200	10,81	13,14	25,92	265,19	216/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	10,85	44,79	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>19</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>613</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия -пряники	50	2,40	1,40	42,74	193,14	308п/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>63</b>	<b>277</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг из творога с повидлом	185	19,62	14,25	29,82	325,99	235/4
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Чай сладкий	200			6,00	24,00	262/1
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>447</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1965</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>260</b>	<b>1772</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 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,67	9,88	29,56	233,89	99/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,60		12,12	50,88	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>429</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	6,61	11,79	19,33	209,85	80/4
	Биточки мясные	70	9,42	10,69	4,42	151,65	451/5
	Капуста тушеная	130	1,57	5,56	7,11	84,76	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>700</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>68</b>	<b>618</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба домашняя	80	2,91	2,80	35,97	180,70	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,48	3,84	7,52	78,56	255/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Макароны отварные с маслом	140	6,62	3,68	42,35	229,00	194/1
	Икра кабачковая	50	0,76	4,45	4,62	61,57	120п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>465</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>465</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1985</b>	<b>53</b>	<b>63</b>	<b>249</b>	<b>1771</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 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,82	7,08	22,98	174,89	302/5
	Какао на молоке	200	2,50	2,65	11,80	81,04	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,19	6,44	17,26	147,75	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>449</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,57	4,13	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	200	5,00	8,08	17,49	162,71	138/5
	Котлета мясная	70	9,43	9,88	3,44	140,46	451/5
	Картофельное пюре	130	1,57	2,92	25,91	136,16	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	10,85	44,79	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>19</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>610</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия-печенье	50	2,25	5,90	37,45	211,90	/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>296</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка рыбная	160	22,89	12,74	11,37	251,75	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,67	3,44	3,08	46,00	453п/2
	Свекла отварная	40	0,60	0,04	4,22	19,66	33/4
	Чай с сахаром	200			7,20	28,79	ттк12/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>485</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>43</b>	<b>429</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>2000</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>248</b>	<b>1784</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 с маслом	200	5,79	6,62	20,03	162,85	90/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,19	4,19	13,93	106,20	395/4
	Батон белый с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>430</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5
	Щи со сметаной на мясном бульоне( с сердцем говяжьим)	200	4,70	6,78	15,01	139,88	66/4
	Азу из крученной говядины	80	9,40	14,13	3,01	176,93	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,99	2,18	21,45	117,37	297/5
	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>710</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>602</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	80	2,91	2,80	35,97	180,70	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	180	1,94	2,70	11,66	78,73	698/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка морковная с повидлом.	180	2,85	3,13	35,42	181,24	217/2
	Яйцо вареное	40	3,05	4,60	0,28	54,71	306/2
	Чай сладкий с молоком	200	4,52	4,99	12,12	111,48	262/1
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	<b>431</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1975</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>251</b>	<b>1722</b>	

Сформировано 15:42 25.05.26

Страница 8

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Менюготавливаемых 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 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	4,77	7,66	23,12	180,48	302/5
	Чай на молоке	200	3,02	4,16	11,71	96,35	262/1
	Бутерброд с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>438</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45	15/1
	Суп пшеничный со сметаной	200	3,16	7,37	21,41	164,62	80/4
	Голубцы ленивые	160	12,48	11,28	12,57	201,77	150/1
	Соус томатно-сметанный	40	0,61	2,64	3,12	38,72	453п/2
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,12	0,06	20,52	83,10	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>615</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	65	3,30	0,40	43,07	189,07	4/5
	Молоко кипяченое	200	3,48	3,84	7,52	78,56	255/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>265</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>268</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,80	7,90	42,34	271,70	186/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ТТК14/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>455</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>446</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1970</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>265</b>	<b>1767</b>	

Сформировано 15:42 25.05.26

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	5,44	6,15	24,30	174,30	44/1
	Какао на молоке	200	2,50	2,65	11,80	81,04	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,19	6,44	17,26	147,75	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	6,85	29,53	398/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>433</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/4
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,15	6,65	16,43	138,26	58/4
	Суфле из сердца	120	9,06	6,35	4,94	113,12	476/5
	Соус томатно-сметанный	40	0,61	3,64	3,12	47,71	453п/2
	Картофельное пюре (2)	80	2,96	2,06	22,65	121,03	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	10,85	44,79	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>607</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия -пряники	50	2,40	1,40	42,74	193,14	308п/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>63</b>	<b>277</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога с повидлом	185	19,62	14,25	29,82	325,99	117/1
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Чай сладкий	200			6,00	24,00	262/1
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>443</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1995</b>	<b>59</b>	<b>51</b>	<b>265</b>	<b>1760</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>19810</b>	<b>582</b>	<b>591</b>	<b>2493</b>	<b>17613</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1981</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>249</b>	<b>1761</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>13</b>	<b>30</b>	<b>57</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.