

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №211»

Е.Ю. Терновская

«25» августа 2023 год



**Основное (организованное) меню  
МБДОУ «Детский сад №211»  
Возрастная категория: дети 1 – 3 лет**

|                  |                   |     |       |       |       |       |      |
|------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| Всего за день    |                   |     |       |       |       |       |      |
| Полдник          | Компот из фруктов | 40  | 2,3   | 3,8   | 0,3   | 13,3  | 609  |
|                  | Сок апельсиновый  | 20  | 1     | 0,2   | 0,2   | 9,2   | 418  |
| Итого за полдник |                   | 60  | 3,3   | 4,0   | 0,5   | 22,5  | 1027 |
| Ужин             | Рис с мясом       | 40  | 3,8   | 4,6   | 0,3   | 18,3  | 827  |
|                  | Салат овощной     | 150 | 2,81  | 3,85  | 1,15  | 18,85 | 862  |
|                  | Хлеб пшеничный    | 20  | 1,32  | 0,24  | 0,28  | 3,42  | 153  |
|                  | Хлеб пшеничный    | 10  | 0,76  | 0,08  | 0,02  | 1,75  | 79   |
|                  | Кисель из фруктов | 180 | 3,1   | 2,64  | 13,34 | 38,33 | 1716 |
| Итого за ужин    |                   | 400 | 13,07 | 11,37 | 14,98 | 75,37 | 3427 |
| Итого за день    |                   | 460 | 16,4  | 15,4  | 15,5  | 97,9  | 4454 |

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: дети 1 - 3 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда, г. | Пищевые вещества, г. |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|------------------|
|                          |                                       |                  | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                     |                  |
| <b>Неделя 1</b>          |                                       |                  |                      |              |               |                                     |                  |
| <b>День 1</b>            |                                       |                  |                      |              |               |                                     |                  |
| <b>Завтрак</b>           | Макароны, отварные с сыром            | 150              | 5,8                  | 5,28         | 30,2          | 177,74                              | 220              |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,5                                | 114              |
|                          | Чай с сахаром                         | 180              | 0,12                 | 0,03         | 7,21          | 29,57                               | 411              |
|                          | Яблоко                                | 95               | 0,38                 | 0,38         | 9,31          | 44,65                               | 386              |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                       | <b>455</b>       | <b>8,58</b>          | <b>5,93</b>  | <b>61,48</b>  | <b>322,46</b>                       |                  |
| <b>Обед</b>              | Свежий помидор                        | 30               | 0,33                 | 0,06         | 1,14          | 7,5                                 | 14               |
|                          | Свекольник                            | 150              | 4,37                 | 7,71         | 12,02         | 131,7                               | 136              |
|                          | Биточки из говядины                   | 50               | 7,37                 | 7,8          | 5,76          | 120,88                              | 299              |
|                          | Гарнир гречневый                      | 110              | 5,60                 | 5,11         | 25,24         | 168,22                              | 330              |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 20               | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                                  | 114              |
|                          | Хлеб ржаной                           | 20               | 1,32                 | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                          | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 150              | 0,00                 | 0,00         | 7,98          | 31,9                                | 394              |
| <b>Итого за обед</b>     |                                       | <b>530</b>       | <b>20,51</b>         | <b>21,08</b> | <b>60,68</b>  | <b>542,0</b>                        |                  |
| <b>Полдник</b>           | Кондитерские изделия                  | 30               | 2,25                 | 2,94         | 22,32         | 125,1                               | 609              |
|                          | Сок яблочный                          | 200              | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                                  | 418              |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                       | <b>230</b>       | <b>3,25</b>          | <b>3,14</b>  | <b>42,52</b>  | <b>217,1</b>                        |                  |
| <b>Ужин</b>              | Яйцо вареное                          | 40               | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 62,8                                | 227              |
|                          | Рагу овощное                          | 150              | 2,81                 | 3,96         | 15,06         | 108,89                              | 362              |
|                          | Хлеб ржаной                           | 20               | 1,32                 | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 10               | 0,76                 | 0,08         | 4,92          | 23,5                                | 114              |
|                          | Какао с молоком                       | 180              | 3,1                  | 2,64         | 13,34         | 90,33                               | 416              |
| <b>Итого за ужин</b>     |                                       | <b>400</b>       | <b>13,07</b>         | <b>11,52</b> | <b>40,28</b>  | <b>320,32</b>                       |                  |
| <b>Итого за день</b>     |                                       |                  | <b>45,48</b>         | <b>41,64</b> | <b>204,96</b> | <b>1401,9</b>                       |                  |

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес<br>блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|------------------|
|                         |                               |                  | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                     |                  |
| <b>Неделя 1</b>         |                               |                  |                     |              |               |                                     |                  |
| <b>День 2</b>           |                               |                  |                     |              |               |                                     |                  |
|                         | Сыр (порционный)              | 4                | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                               | 7                |
| <b>Завтрак</b>          | Пудинг творожный запеченный   | 150              | 15,83               | 13,64        | 14,84         | 243,09                              | 325              |
|                         | Хлеб пшеничный                | 30               | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                                | 114              |
|                         | Кофейный напиток с молоком    | 180              | 2,61                | 2,25         | 12,74         | 82,25                               | 414              |
|                         | Яблоко                        | 95               | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                               | 386              |
| <b>Всего за завтрак</b> |                               | <b>459</b>       | <b>22,03</b>        | <b>17,69</b> | <b>51,65</b>  | <b>455,05</b>                       |                  |
| <b>Обед</b>             | Свежий огурец                 | 30               | 0,24                | 0,03         | 0,75          | 4,2                                 | 13               |
|                         | Рассольник ленинградский      | 150              | 4,2                 | 8,69         | 12,9          | 140,43                              | 82               |
|                         | Жаркое по-домашнему           | 150              | 11                  | 9,19         | 13            | 184,65                              | 374              |
|                         | Хлеб пшеничный                | 20               | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47                                  | 114              |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20               | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                         | Кисель с витамином "С"        | 150              | 0,03                | 0            | 15,12         | 58,3                                | 401              |
| <b>Итого за обед</b>    |                               | <b>520</b>       | <b>18,31</b>        | <b>18,31</b> | <b>58,29</b>  | <b>469,38</b>                       |                  |
| <b>Полдник</b>          | Булочка школьная              | 30               | 1,88                | 3,55         | 19,23         | 120,52                              | 455              |
|                         | Молоко кипяченое йодированное | 200              | 5,8                 | 5            | 9,6           | 108                                 | 419              |
| <b>Итого за полдник</b> |                               | <b>230</b>       | <b>7,68</b>         | <b>8,55</b>  | <b>28,83</b>  | <b>228,52</b>                       |                  |
| <b>Ужин</b>             | Омлет натуральный             | 200              | 11,16               | 11,66        | 2,9           | 160,85                              | 307              |
|                         | Хлеб пшеничный                | 10               | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                                | 114              |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20               | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                         | Чай с сахаром                 | 180              | 0,12                | 0,03         | 7,21          | 29,57                               | 411              |
| <b>Итого за ужин</b>    |                               | <b>410</b>       | <b>13,36</b>        | <b>12,01</b> | <b>21,71</b>  | <b>248,72</b>                       |                  |
| <b>Итого за день</b>    |                               |                  | <b>61,38</b>        | <b>56,56</b> | <b>160,48</b> | <b>1401,67</b>                      |                  |

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|------------------|
|                    |                                       |                  | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                     |                  |
| Неделя 1<br>День 3 |                                       |                  |                     |       |          |                                     |                  |
| Завтрак            | Сыр (порциями)                        | 4                | 0,93                | 1,18  | 0        | 14,56                               | 7                |
|                    | Каша пшеничная молочная               | 150              | 4,98                | 6,44  | 22,07    | 166,81                              | 264              |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,5                                | 114              |
|                    | Какао с молоком                       | 180              | 3,1                 | 2,64  | 13,34    | 90,33                               | 416              |
|                    | Яблоко                                | 95               | 0,38                | 0,38  | 9,31     | 44,65                               | 386              |
| Итого за завтрак   |                                       | 459              | 11,67               | 10,88 | 59,48    | 386,85                              |                  |
| Обед               | Свежий помидор                        | 30               | 0,33                | 0,06  | 1,14     | 7,5                                 | 14               |
|                    | Борщ с капустой и картофелем          | 150              | 4,33                | 7,7   | 9,72     | 123,75                              | 63               |
|                    | Плов из говядины                      | 150              | 9,56                | 8,02  | 30,5     | 216,87                              | 321              |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 20               | 1,52                | 0,16  | 9,84     | 47                                  | 114              |
|                    | Хлеб ржаной                           | 20               | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 34,8                                | 115              |
|                    | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 150              | 0                   | 0,00  | 7,98     | 31,9                                | 394              |
| Итого за обед      |                                       | 520              | 17,06               | 16,18 | 65,86    | 461,8                               |                  |
| Полдник            | Булочка дорожная                      | 30               | 2,88                | 3,55  | 19,23    | 120,52                              | 455              |
|                    | Сок яблочный                          | 200              | 5,8                 | 5     | 9,6      | 108                                 | 418              |
| Итого за полдник   |                                       | 230              | 8,68                | 8,55  | 28,83    | 228,52                              |                  |
| Ужин               | Котлета из печени                     | 80               | 10,44               | 7,03  | 9,05     | 137,94                              | 299              |
|                    | Пюре картофельное                     | 120              | 2,61                | 3,33  | 10,35    | 96,63                               | 339              |
|                    | Хлеб ржаной                           | 20               | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 34,8                                | 115              |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 10               | 0,76                | 0,08  | 4,92     | 23,5                                | 114              |
|                    | Чай с сахаром                         | 180              | 0,12                | 0,03  | 7,21     | 29,57                               | 411              |
| Итого за ужин      |                                       | 410              | 15,25               | 10,71 | 38,21    | 322,44                              |                  |
| Итого за день      |                                       |                  | 52,66               | 46,32 | 192,38   | 1399,6                              |                  |

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес<br>блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|------------------|
|                         |                                |                  | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                     |                  |
| <b>Неделя 1</b>         |                                |                  |                     |              |               |                                     |                  |
| <b>День 4</b>           |                                |                  |                     |              |               |                                     |                  |
| <b>Завтрак</b>          | Сыр ( порциями )               | 4                | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                               | 7                |
|                         | Каша ячневая молочная          | 150              | 4,45                | 5,28         | 20,99         | 149,39                              | 182              |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                                | 3                |
|                         | Кофейный напиток с молоком     | 180              | 2,61                | 2,25         | 12,74         | 82,25                               | 414              |
|                         | Яблоко                         | 95               | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                               | 386              |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>459</b>       | <b>10,65</b>        | <b>9,33</b>  | <b>57,8</b>   | <b>361,35</b>                       |                  |
| <b>Обед</b>             | Свежий огурец                  | 30               | 0,24                | 0,03         | 0,75          | 4,2                                 | 14               |
|                         | Суп картофельный с<br>клецками | 150              | 5,09                | 9,84         | 12,95         | 158,04                              | 91               |
|                         | Биточки из курицы              | 50               | 8,1                 | 5,89         | 5,71          | 113,75                              | 323              |
|                         | Свекла тушеная                 | 110              | 1,71                | 2,56         | 9,78          | 69,12                               | 145              |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00                               | 114              |
|                         | Хлеб ржаной                    | 20               | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                         | Кисель с витамином "С"         | 150              | 0,03                | 0            | 15,12         | 58,3                                | 401              |
| <b>Итого за обед</b>    |                                | <b>530</b>       | <b>18,01</b>        | <b>18,72</b> | <b>60,83</b>  | <b>485,21</b>                       |                  |
| <b>Полдник</b>          | Ватрушка с творогом            | 30               | 3,33                | 3,57         | 15,63         | 109,05                              | 441              |
|                         | Кисломолочный напиток          | 200              | 5,4                 | 5            | 21,6          | 158                                 | 420              |
| <b>Итого за полдник</b> |                                | <b>230</b>       | <b>8,73</b>         | <b>8,57</b>  | <b>37,23</b>  | <b>267,05</b>                       |                  |
| <b>Ужин</b>             | Пудинг рыбный запеченный       | 200              | 24,38               | 8,75         | 8,87          | 197,86                              | 285              |
|                         | Хлеб ржаной                    | 20               | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 10               | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                                | 114              |
|                         | Чай с сахаром                  | 180              | 0,12                | 0,03         | 7,21          | 29,57                               | 411              |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                | <b>410</b>       | <b>26,58</b>        | <b>9,1</b>   | <b>27,68</b>  | <b>285,73</b>                       |                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                  | <b>63,97</b>        | <b>45,72</b> | <b>183,54</b> | <b>1399,34</b>                      |                  |

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|------------------|
|                         |                                       |                  | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                     |                  |
| <b>Неделя 1</b>         |                                       |                  |                     |              |               |                                     |                  |
| <b>День 5</b>           |                                       |                  |                     |              |               |                                     |                  |
| <b>Завтрак</b>          | Сыр порционный                        | 4                | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                               | 7                |
|                         | Суп молочный с макаронными изделиями  | 150              | 4,22                | 4,13         | 15,73         | 115,97                              | 100              |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                                | 114              |
|                         | Кофейный напиток с молоком            | 180              | 2,61                | 2,25         | 12,74         | 82,25                               | 414              |
|                         | Яблоко                                | 95               | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                               | 386              |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | <b>459</b>       | <b>10,42</b>        | <b>8,18</b>  | <b>52,54</b>  | <b>327,93</b>                       |                  |
| <b>Обед</b>             | Свежий помидор                        | 30               | 0,33                | 0,06         | 1,14          | 7,5                                 | 14               |
|                         | Суп картофельный с фасолью            | 150              | 5,86                | 8,88         | 15,24         | 160,05                              | 87               |
|                         | Говядина тушеная с капустой           | 150              | 8,97                | 12,65        | 6,72          | 186,68                              | 371              |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 20               | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47                                  | 114              |
|                         | Хлеб ржаной                           | 20               | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                         | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 150              | 0                   | 0,00         | 7,98          | 31,9                                | 531              |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | <b>520</b>       | <b>18</b>           | <b>21,99</b> | <b>47,6</b>   | <b>467,6</b>                        |                  |
| <b>Подник</b>           | Кондитерские изделия                  | 30               | 1,77                | 1,41         | 22,50         | 109,8                               | 608              |
|                         | Сок яблочный                          | 200              | 1                   | 0,2          | 20,2          | 92                                  | 418              |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       | <b>230</b>       | <b>2,77</b>         | <b>1,61</b>  | <b>42,70</b>  | <b>201,8</b>                        |                  |
| <b>Ужин</b>             | Тефтели рыбные                        | 80               | 12,81               | 7,83         | 7,07          | 154,54                              | 276              |
|                         | Пюре картофельное                     | 120              | 2,61                | 3,33         | 10,35         | 96,63                               | 339              |
|                         | Хлеб ржаной                           | 20               | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                                | 115              |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 10               | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                                | 114              |
|                         | Чай с молоком                         | 180              | 3,25                | 2,73         | 13,59         | 92,68                               | 413              |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                       | <b>410</b>       | <b>20,75</b>        | <b>14,21</b> | <b>42,61</b>  | <b>402,15</b>                       |                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                  | <b>51,94</b>        | <b>46,0</b>  | <b>185,45</b> | <b>1399,5</b>                       |                  |

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                       |               | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>         |                                       |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>День 6</b>           |                                       |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>          | Сыр порционный                        | 4             | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                         | 7           |
|                         | Каша гречневая с маслом               | 150           | 4,84                | 5,6          | 21,8          | 156,7                         | 243         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                          | 114         |
|                         | Чай с сахаром                         | 180           | 0,12                | 0,03         | 7,21          | 29,57                         | 411         |
|                         | Яблоко                                | 95            | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                         | 386         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | <b>459</b>    | <b>8,55</b>         | <b>7,43</b>  | <b>53,08</b>  | <b>315,98</b>                 |             |
| <b>Обед</b>             | Свежий огурец                         | 30            | 0,24                | 0,03         | 0,75          | 4,2                           | 13          |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем     | 150           | 4,3                 | 8,77         | 10,6          | 135,05                        | 73          |
|                         | Шницели из говядины                   | 50            | 9,09                | 9,16         | 5,76          | 139,84                        | 299         |
|                         | Макароны отварные                     | 110           | 4,14                | 4,04         | 25,51         | 143,73                        | 218         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 20            | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                          | 114         |
|                         | Хлеб ржаной                           | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                         | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 150           | 0                   | 0,00         | 7,98          | 31,9                          | 394         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | <b>530</b>    | <b>21,37</b>        | <b>22,24</b> | <b>72,04</b>  | <b>528,1</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>          | Кондитерские изделия                  | 30            | 2,25                | 2,94         | 22,32         | 125,1                         | 609         |
|                         | Сок яблочный                          | 200           | 1                   | 0,2          | 20,2          | 92                            | 418         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       | <b>230</b>    | <b>3,25</b>         | <b>3,14</b>  | <b>42,52</b>  | <b>217,1</b>                  |             |
| <b>Ужин</b>             | Яйцо вареное                          | 40            | 5,08                | 4,6          | 0,28          | 62,8                          | 306         |
|                         | Котлеты свекольные                    | 150           | 3,62                | 3,74         | 18,48         | 123,78                        | 154         |
|                         | Хлеб ржаной                           | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 10            | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                          | 114         |
|                         | Какао с молоком                       | 180           | 3,1                 | 2,64         | 13,34         | 90,33                         | 416         |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                       | <b>400</b>    | <b>13,88</b>        | <b>11,3</b>  | <b>43,7</b>   | <b>335,21</b>                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |               | <b>47,05</b>        | <b>44,11</b> | <b>212,75</b> | <b>1396,4</b>                 |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                               |               | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>         |                               |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>День 7</b>           |                               |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>          | Сыр порционный                | 4             | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                         | 7           |
|                         | Запеканка из творога          | 150           | 14,86               | 14,05        | 13,38         | 245,78                        | 319         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 30            | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                          | 114         |
|                         | Кофейный напиток с молоком    | 180           | 2,61                | 2,25         | 12,74         | 82,25                         | 414         |
|                         | Яблоко                        | 95            | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                         | 386         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | <b>459</b>    | <b>21,06</b>        | <b>18,1</b>  | <b>50,19</b>  | <b>457,74</b>                 |             |
| <b>Обед</b>             | Свежий помидор                | 30            | 0,33                | 0,06         | 1,14          | 7,5                           | 14          |
|                         | Суп картофельный с горохом    | 150           | 5,04                | 5,85         | 12,88         | 119,71                        | 87          |
|                         | Котлета из говядины           | 50            | 9,09                | 8,31         | 5,76          | 132,02                        | 299         |
|                         | Пюре картофельное             | 110           | 2,39                | 3,12         | 9,44          | 88,84                         | 339         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 20            | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47                            | 114         |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                         | Кисель с витамином "С"        | 150           | 0,03                | 0            | 15,12         | 58,3                          | 401         |
| <b>Итого за обед</b>    |                               | <b>530</b>    | <b>19,72</b>        | <b>17,74</b> | <b>60,86</b>  | <b>479,24</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>          | Булочка октябренок            | 30            | 2,88                | 3,55         | 19,23         | 120,52                        | 454         |
|                         | Молоко кипяченое йодированное | 200           | 5,8                 | 5            | 9,6           | 108                           | 419         |
| <b>Итого за полдник</b> |                               | <b>230</b>    | <b>8,68</b>         | <b>8,55</b>  | <b>28,83</b>  | <b>228,52</b>                 |             |
| <b>Ужин</b>             | Омлет с морковью              | 200           | 10,85               | 10,51        | 3,41          | 150,68                        | 230         |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 10            | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                          | 114         |
|                         | Чай с сахаром                 | 180           | 0,12                | 0,03         | 7,21          | 29,57                         | 411         |
| <b>Итого за ужин</b>    |                               | <b>410</b>    | <b>13,05</b>        | <b>10,86</b> | <b>22,22</b>  | <b>238,55</b>                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               |               | <b>62,51</b>        | <b>55,25</b> | <b>162,10</b> | <b>1404,05</b>                |             |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Вес блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                            |                                       |               | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 8</b> |                                       |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>             | Сыр порционный                        | 4             | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                         | 7           |
|                            | Каша манная молочная                  | 150           | 4,51                | 5,22         | 22,02         | 153,35                        | 182         |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                          | 114         |
|                            | Какао с молоком                       | 180           | 3,1                 | 2,64         | 13,34         | 90,33                         | 416         |
|                            | Яблоко                                | 95            | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                         | 386         |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                       | <b>459</b>    | <b>11,2</b>         | <b>9,66</b>  | <b>59,43</b>  | <b>373,39</b>                 |             |
| <b>Обед</b>                | Свежий огурец                         | 30            | 0,24                | 0,03         | 0,75          | 4,2                           | 13          |
|                            | Суп овощной с зеленым горошком        | 150           | 3,9                 | 7,04         | 6,9           | 105,27                        | 148         |
|                            | Гуляш из говядины                     | 50            | 10,38               | 10,59        | 2,04          | 145,15                        | 373         |
|                            | Рис отварной                          | 110           | 2,48                | 3,25         | 25,95         | 142,99                        | 332         |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 20            | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47                            | 114         |
|                            | Хлеб ржаной                           | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                            | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 150           | 0                   | 0,00         | 7,98          | 31,9                          | 394         |
| <b>Итого за обед</b>       |                                       | <b>530</b>    | <b>19,84</b>        | <b>21,31</b> | <b>60,14</b>  | <b>511,3</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Булочка российская                    | 30            | 2,66                | 3,27         | 16,95         | 108,99                        | 441         |
|                            | Молоко кипяченое йодированное         | 200           | 5,8                 | 5            | 9,6           | 108                           | 42          |
| <b>Итого за полдник</b>    |                                       | <b>210</b>    | <b>8,46</b>         | <b>8,27</b>  | <b>26,55</b>  | <b>216,99</b>                 |             |
| <b>Ужин</b>                | Запеканка картофельная с печенью      | 200           | 13,90               | 7,27         | 18,89         | 212,59                        | 164         |
|                            | Хлеб ржаной                           | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 10            | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                          | 114         |
|                            | Чай с сахаром                         | 180           | 0,12                | 0,03         | 7,21          | 29,57                         | 411         |
| <b>Итого за ужин</b>       |                                       | <b>410</b>    | <b>16,10</b>        | <b>7,62</b>  | <b>37,7</b>   | <b>300,46</b>                 |             |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |               | <b>55,60</b>        | <b>46,86</b> | <b>183,82</b> | <b>1402,1</b>                 |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                   |               | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>         |                                   |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>День 9</b>           |                                   |               |                     |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>          | Сыр порционный                    | 4             | 0,93                | 1,18         | 0             | 14,56                         | 7           |
|                         | Каша геркулесовая молочная        | 150           | 5,15                | 7,09         | 21,07         | 169,02                        | 253         |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,5                          | 114         |
|                         | Кофейный напиток с молоком        | 180           | 2,61                | 2,25         | 12,74         | 82,25                         | 414         |
|                         | Яблоко                            | 95            | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 44,65                         | 386         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                   | <b>459</b>    | <b>11,35</b>        | <b>11,14</b> | <b>57,88</b>  | <b>380,98</b>                 |             |
| <b>Обед</b>             | Свежий помидор                    | 30            | 0,33                | 0,06         | 1,14          | 7,5                           | 14          |
|                         | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 150           | 4,32                | 9,26         | 10,11         | 144,31                        | 86          |
|                         | Котлеты из курицы                 | 50            | 7,37                | 5,44         | 5,18          | 104,33                        | 324         |
|                         | Капуста тушеная                   | 110           | 2,25                | 3,22         | 8,08          | 69,87                         | 143         |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 20            | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47                            | 114         |
|                         | Хлеб ржаной                       | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                         | Кисель с витамином "С"            | 150           | 0,03                | 0            | 15,12         | 58,3                          | 401         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>530</b>    | <b>16,99</b>        | <b>18,22</b> | <b>46,31</b>  | <b>466,11</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>          | Булочка домашняя                  | 30            | 2,65                | 3,27         | 16,95         | 108,92                        | 441         |
|                         | Кисломолочный напиток             | 180           | 4,86                | 4,5          | 19,44         | 142,2                         | 420         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>210</b>    | <b>7,51</b>         | <b>7,77</b>  | <b>36,39</b>  | <b>251,12</b>                 |             |
| <b>Ужин</b>             | Рыба, тушеная с овощами           | 80            | 12,63               | 6,46         | 1,92          | 116,11                        | 261         |
|                         | Картофель отварной                | 120           | 2,27                | 2,59         | 13,38         | 103,32                        | 136         |
|                         | Хлеб ржаной                       | 20            | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,8                          | 115         |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 10            | 0,76                | 0,08         | 4,92          | 23,5                          | 114         |
|                         | Чай с сахаром                     | 180           | 0,12                | 0,03         | 7,21          | 29,57                         | 411         |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                   | <b>410</b>    | <b>15,78</b>        | <b>9,16</b>  | <b>27,43</b>  | <b>307,3</b>                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |               | <b>51,63</b>        | <b>46,29</b> | <b>168,01</b> | <b>1405,51</b>                |             |

День 10: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: дети 1 - 3 лет

| Прием пищи                                                               | Наименование блюда                    | Вес блюда, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|-------------|
|                                                                          |                                       |               | Белки               | Жиры   | Углеводы |                               |             |
| Неделя 2                                                                 |                                       |               |                     |        |          |                               |             |
| День 10                                                                  |                                       |               |                     |        |          |                               |             |
| Завтрак                                                                  | Сыр порционный                        | 4             | 0,93                | 1,18   | 0        | 14,56                         | 7           |
|                                                                          | Каша рисовая молочная                 | 150           | 3,67                | 5,73   | 20,71    | 149,66                        | 259         |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,28                | 0,24   | 14,76    | 70,5                          | 114         |
|                                                                          | Кофейный напиток с молоком            | 180           | 2,61                | 2,25   | 12,74    | 82,25                         | 414         |
|                                                                          | Яблоко                                | 95            | 0,38                | 0,38   | 9,31     | 44,65                         | 386         |
| Итого за завтрак                                                         |                                       | 459           | 9,87                | 9,78   | 57,52    | 361,62                        |             |
| Обед                                                                     | Свежий огурец                         | 30            | 0,24                | 0,03   | 0,75     | 4,2                           | 13          |
|                                                                          | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 150           | 4,44                | 9,2    | 9,8      | 140,2                         | 86          |
|                                                                          | Тефтели из говядины                   | 50            | 8,51                | 8      | 4,99     | 138,61                        | 304         |
|                                                                          | Пюре картофельное с морковью          | 110           | 2,13                | 3,7    | 7        | 79,57                         | 340         |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                        | 20            | 1,52                | 0,16   | 9,84     | 47                            | 114         |
|                                                                          | Хлеб ржаной                           | 20            | 1,32                | 0,24   | 6,68     | 34,8                          | 115         |
|                                                                          | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 150           | 0                   | 0,00   | 7,98     | 31,9                          | 394         |
|                                                                          | Итого за обед                         | 530           | 18,16               | 21,33  | 47,04    | 476,3                         |             |
| Полдник                                                                  | Кондитерские изделия                  | 30            | 2,25                | 2,94   | 22,32    | 125,1                         | 608         |
|                                                                          | Сок фруктовый                         | 200           | 1                   | 0,2    | 20,2     | 92                            | 418         |
| Итого за полдник                                                         |                                       | 210           | 3,25                | 3,14   | 42,52    | 217,1                         |             |
| Ужин                                                                     | Запеканка морковная с творогом        | 200           | 13,35               | 8,11   | 15,77    | 194,73                        | 320         |
|                                                                          | Хлеб ржаной                           | 20            | 1,32                | 0,24   | 6,68     | 34,8                          | 115         |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                        | 10            | 0,76                | 0,08   | 4,92     | 23,5                          | 114         |
|                                                                          | Чай с молоком                         | 180           | 3,25                | 2,73   | 13,59    | 92,68                         | 413         |
| Итого за ужин                                                            |                                       | 410           | 18,68               | 11,16  | 40,96    | 345,71                        |             |
| Итого за день                                                            |                                       |               | 50,12               | 45,41  | 188,04   | 1400,7                        |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД                                                     |                                       |               | 542,30              | 474,16 | 1841,53  | 14010,80                      |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                                               |                                       |               | 54                  | 47,4   | 184      | 1401,1                        |             |
| СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ |                                       |               | 129,0%              | 101,0% | 91,0%    | 100%                          |             |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №211" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА,  
Терновская Евгения Юрьевна, Заведующий

21.09.23 04:22 (MSK)

Сертификат 4D2EED3E3A9913F9A49BD2D3C8348EDB