



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №21»

Основное (организованное) меню

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ техн. карты	
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>День 1. Неделя первая</b>												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	44	
Каша гречневая с маслом	150	180	4,53	5,4	4,94	5,93	21,98	26,37	153,2	183,8	2	
Чай сладкий с лимоном	180	200	0,07	0,078	0,01	0,011	7,1	7,89	29	32,2	49	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>354</b>	<b>415</b>	<b>6,14</b>	<b>7,778</b>	<b>8,41</b>	<b>10,301</b>	<b>38,83</b>	<b>48,88</b>	<b>260,2</b>	<b>324</b>		
<b>Обед</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1	
Рассольник с говядиной и сметаной	150	180	3,28	3,94	4,8	5,8	16,76	20,11	116,11	139,3	5	
Макаронные изделия отварные	110	120	4,67	5,1	6,88	7,5	26,12	22,8	185,63	202,5	7	
Бефстроганов из мяса	60	80	12,96	17,28	10,58	14,10	1,34	1,78	152,6	203,43	6	
Закуска из репчатого лука	40	60	0,53	0,8	2,47	3,71	3,11	4,67	36,84	55,26	40	
Компот из сушеных плодов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	10	
<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>700</b>	<b>25,07</b>	<b>32,4</b>	<b>25,13</b>	<b>31,71</b>	<b>85,55</b>	<b>98,36</b>	<b>656,18</b>	<b>816,49</b>		
<b>Полдник</b>												
Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	42	
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15	
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>7,65</b>	<b>9,75</b>	<b>3,16</b>	<b>5,15</b>	<b>29,12</b>	<b>44,8</b>	<b>179,1</b>	<b>268,5</b>		
<b>Ужин</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1	
Овощи тушеные	180	200	5	5,6	6,78	7,53	19,26	21,4	168,42	187,13	62	
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	3	
Какао с молоком	180	200	3,17	3,52	3,35	3,7	22,94	25,48	130,68	145,2	12	
<b>Итого за ужин</b>	<b>440</b>	<b>480</b>	<b>16,47</b>	<b>17,42</b>	<b>15,13</b>	<b>16,23</b>	<b>59,3</b>	<b>63,98</b>	<b>446,1</b>	<b>479,33</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1584</b>	<b>1845</b>	<b>55,33</b>	<b>67,348</b>	<b>51,83</b>	<b>63,391</b>	<b>212,8</b>	<b>256,02</b>	<b>1541,58</b>	<b>1888,32</b>		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технol. карты	
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>День 2. Неделя первая</b> <b>Завтрак</b>												
Бутерброд с сыром	20/4/8	20/5/12	3,58	4,25	7,71	8,91	8,48	9,81	118	136,4	16	
Запеканка из творога с повидлом	130/20	160/30	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	243,27	375,3	100	
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	32	
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>567</b>	<b>20,2</b>	<b>28,83</b>	<b>23,37</b>	<b>31,05</b>	<b>65,05</b>	<b>84,21</b>	<b>512,08</b>	<b>701,04</b>		
<b>Обед</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1	
Суп картофельный с говядиной и сметаной	150	180	1,61	1,93	1,7	2,03	10,29	12,35	62,85	75,42	70	
Тефтели из говядины с рисом и подливом	60/20	80/30	8,11	9,67	13,24	15,91	11,24	13,77	195,34	235,28	20/21	
Икра свекольная	90	110	2,07	2,53	6,12	6,73	10,53	12,87	107,1	130,9	23	
Кисель из свежемороженых ягод	180	200	0,079	0,088	0	0	1,53	2,26	60,35	89,4	25	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>660</b>	<b>15,069</b>	<b>19,018</b>	<b>21,46</b>	<b>25,27</b>	<b>50,39</b>	<b>66,45</b>	<b>509,64</b>	<b>657</b>		
<b>Полдник</b>												
Булочка домашняя	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	202,44	242,93	26	
Молоко кипяченое	180	200	5,02	5,59	5,75	6,38	9,07	10,8	108,1	120,12	299	
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>260</b>	<b>8,81</b>	<b>10,14</b>	<b>12,45</b>	<b>14,42</b>	<b>40,81</b>	<b>48,89</b>	<b>310,54</b>	<b>363,05</b>		
<b>Ужин</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1	
Шюре картофельное	120	140	2,52	3,15	0,96	1,2	17,64	22,05	90	112,5	81	
Запеканка из печени	60	80	18,08	17,7	6	6,1	4,5	5	138,5	184,7	7,18	
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28	
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>24,7</b>	<b>25,05</b>	<b>7,54</b>	<b>7,9</b>	<b>57,14</b>	<b>64,05</b>	<b>395,3</b>	<b>473,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>1947</b>	<b>68,779</b>	<b>83,038</b>	<b>64,82</b>	<b>78,64</b>	<b>213,39</b>	<b>263,6</b>	<b>1727,56</b>	<b>2194,29</b>		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ техн. Карты
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>День 3. Неделя первая</b>											
<b>Завтрак</b>											
Хлеб	20	30	1,7	2,55	0,2	0,3	8,8	13,2	44	66	9
Сыр порционнo	8	10	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	7
Каша вязкая ячневая молочная	150	180	4,98	5,98	5,69	6,83	21,10	25,3	153	183,6	77
Какао с молоком	180	200	3,17	3,52	3,35	3,7	22,94	25,48	130,68	145,2	12
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>491</b>	<b>560</b>	<b>11,97</b>	<b>14,77</b>	<b>11,84</b>	<b>14,18</b>	<b>62,15</b>	<b>73,18</b>	<b>396,48</b>	<b>474,8</b>	
<b>Обед</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1
Суп овощной с говядиной	150	180	1,04	1,57	2,93	4,39	5,09	8,29	63,8	76,5	76.1
Рагу с мясом	160	200	9,52	11,9	11,54	14,42	15,04	18,8	209,4	261,74	34
Овощи (свежие, вареные, консервированные) порционнo	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Напиток лимонный	180	200	0,12	0,13	0,018	0,02	10,2	11,33	40,5	45	49
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>14,2</b>	<b>18,88</b>	<b>14,928</b>	<b>19,49</b>	<b>48,13</b>	<b>65,12</b>	<b>403,3</b>	<b>517,64</b>	
<b>Полдник</b>											
Плошка «Московская»	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	202,44	242,93	26
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>260</b>	<b>9,19</b>	<b>10,55</b>	<b>6,92</b>	<b>8,29</b>	<b>8,54</b>	<b>45,69</b>	<b>256,44</b>	<b>302,93</b>	
<b>Ужин</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1
Биточки рыбные	60	80	5,85	7,8	3,26	4,35	21,2	28,3	85,5	114	72
Каша перловая	120	130	2,79	3,02	5,15	5,58	24,6	26,65	146,59	158,8	158
Чай с сахаром	180	200	0,15	0,18	0,00	0,00	10,5	12,6	21	25,2	49
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>11,99</b>	<b>14,2</b>	<b>8,81</b>	<b>10,33</b>	<b>73,1</b>	<b>84,35</b>	<b>337,09</b>	<b>382</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1691</b>	<b>1970</b>	<b>47,35</b>	<b>58,4</b>	<b>42,498</b>	<b>52,29</b>	<b>221,92</b>	<b>268,34</b>	<b>1393,31</b>	<b>1677,37</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>День 4. Неделя первая</b>											
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	44
Каша манная молочная жидкая	150	180	4,66	5,59	5,31	6,37	23,18	27,82	161,24	193,5	45
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	3
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	32
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>527</b>	<b>595</b>	<b>15,12</b>	<b>17,97</b>	<b>17,53</b>	<b>20,77</b>	<b>58,67</b>	<b>74,04</b>	<b>453,05</b>	<b>553,84</b>	
<b>Обед</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1
Суп Фасолевый с говядиной	150	180	3,29	4,95	3,07	4,74	9,79	14,69	81	121,5	19
Бигус с говядиной	150	200	7,2	9	6	7,5	5,88	7,36	204	225	47
Закуска из репчатого лука	40	60	0,53	0,8	2,47	3,71	3,11	4,67	36,84	55,26	40
Кисель из варенья, повидла, джема	180	200	0,079	0,088	0	0	1,53	2,26	60,35	89,4	25
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>14,299</b>	<b>19,638</b>	<b>11,94</b>	<b>16,55</b>	<b>37,11</b>	<b>54,18</b>	<b>466,19</b>	<b>617,16</b>	
<b>Полдник</b>											
Булочка с сыром	50	60	4,05	4,86	3,21	3,85	29,72	35,66	163,87	196,64	67
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>260</b>	<b>9,45</b>	<b>10,86</b>	<b>3,43</b>	<b>4,1</b>	<b>36,52</b>	<b>43,26</b>	<b>217,87</b>	<b>256,64</b>	
<b>Ужин</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1
Творожные биточки с молоком сгущённым	140	160	6,34	7,25	7,2	8,23	22,68	25,92	281,1	321,3	48
Овощи отварные	40	60	0,52	0,79	1,7	2,54	3,34	5,02	27,56	34,45	36
Чай сладкий с лимоном	180	200	0,07	0,078	0,01	0,011	7,1	7,89	29	32,2	49
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>10,13</b>	<b>11,318</b>	<b>9,31</b>	<b>11,181</b>	<b>49,92</b>	<b>55,63</b>	<b>421,66</b>	<b>471,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1717</b>	<b>2015</b>	<b>18,999</b>	<b>59,786</b>	<b>42,21</b>	<b>52,601</b>	<b>182,22</b>	<b>227,11</b>	<b>1558,77</b>	<b>1899,59</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>День 5. Неделя первая</b>											
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	30/15	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	29
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	3
Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,3	5,16	3,93	4,73	12,94	15,53	107,35	128,8	50
Чай без сахара	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	80
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>503</b>	<b>605</b>	<b>12,02</b>	<b>14,02</b>	<b>9,92</b>	<b>11,24</b>	<b>37,82</b>	<b>48,53</b>	<b>293,15</b>	<b>355,8</b>	
<b>Обед</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1
Свекольник с говядиной и сметаной	150	180	1,44	1,73	2,785	3,34	7,312	8,76	58,25	69,9	76,2
Котлета из говядины с подливом	60/20	80/30	9,41	12,61	8,11	10,75	11,13	14,73	153,7	204	7.1/21
Рис отварной	110	130	2,67	3,16	3,94	4,55	26,9	31,79	154	182	4.2
Овощи (свежие, вареные, консервированные) порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Компот из сушеных плодов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	10
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>14,27</b>	<b>23,26</b>	<b>15,275</b>	<b>19,3</b>	<b>84,562</b>	<b>105,78</b>	<b>536,55</b>	<b>680,3</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафля	30	50	0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	37
Молоко кипяченое	180	200	5,02	5,59	5,75	6,38	9,07	10,8	108,1	120,12	299
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,86</b>	<b>6,99</b>	<b>6,75</b>	<b>8,04</b>	<b>32,27</b>	<b>49,46</b>	<b>214,3</b>	<b>297,12</b>	
<b>Ужин</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1
Пюре картофельное	120	140	2,52	3,15	0,96	1,2	17,64	22,05	90	112,5	81
Сельдь с луком	60	80	6,07	8,09	4,79	6,39	2,54	3,39	77,59	103,45	41
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>12,69</b>	<b>15,44</b>	<b>6,33</b>	<b>8,19</b>	<b>55,18</b>	<b>62,44</b>	<b>334,39</b>	<b>391,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1673</b>	<b>1995</b>	<b>44,84</b>	<b>59,71</b>	<b>38,275</b>	<b>46,77</b>	<b>209,832</b>	<b>266,21</b>	<b>1393,24</b>	<b>1725,17</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты	
	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ценность			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>День 1. Неделя вторая</b>												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	44	
Каша гречневая с маслом	150	180	4,53	5,4	4,94	5,93	21,98	26,37	153,2	183,8	2	
Чай сладкий с лимоном	180	200	0,07	0,078	0,01	0,011	7,1	7,89	29	32,2	49	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>354</b>	<b>415</b>	<b>6,14</b>	<b>7,778</b>	<b>8,41</b>	<b>10,301</b>	<b>38,83</b>	<b>48,88</b>	<b>260,2</b>	<b>324</b>		
<b>Обед</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1	
Суп «Полевой» с говядиной и сметаной	150	180	7,71	7,69	7,32	8,1	15,3	19,6	166,6	181,8	63	
Гуляш из говядины	80	100	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	61	
Пюре картофельное	120	140	2,52	3,15	0,96	1,2	17,64	22,05	90	112,5	81	
Закуска из репчатого лука	40	60	0,53	0,8	2,47	3,71	3,11	4,67	36,84	55,26	40	
Компот из сушеных плодов(сухофрукты)	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	10	
<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>740</b>	<b>18,89</b>	<b>22,92</b>	<b>16,85</b>	<b>21,21</b>	<b>76,12</b>	<b>97,79</b>	<b>582,04</b>	<b>730,36</b>		
<b>Полдник</b>												
Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	42	
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15	
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>7,65</b>	<b>9,75</b>	<b>3,16</b>	<b>5,15</b>	<b>29,12</b>	<b>44,8</b>	<b>179,1</b>	<b>268,5</b>		
<b>Ужин</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1	
Рагу овощное	180	200	5	6,25	6,78	8,48	19,26	24,08	168,42	210,53	62	
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	3	
Какао с молоком	180	200	3,17	3,52	3,35	3,7	22,94	25,48	130,68	145,2	12	
<b>Итого за ужин</b>	<b>440</b>	<b>480</b>	<b>16,47</b>	<b>18,07</b>	<b>15,13</b>	<b>17,18</b>	<b>59,3</b>	<b>66,66</b>	<b>446,1</b>	<b>502,73</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1614</b>	<b>1885</b>	<b>49,15</b>	<b>58,518</b>	<b>43,55</b>	<b>53,841</b>	<b>203,37</b>	<b>258,13</b>	<b>1467,44</b>	<b>1825,59</b>		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ техн. карты		
			Белки	Жиры	Углеводы						
<b>День 2. Неделя вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	20/4/8	20/5/12	3,58	4,25	7,71	8,91	8,48	9,81	118	136,4	16
Запеканка из творога с молоком стученым	130/20	160/30	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	243,27	375,3	100
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	32
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>567</b>	<b>20,2</b>	<b>28,83</b>	<b>23,37</b>	<b>31,05</b>	<b>65,05</b>	<b>84,21</b>	<b>512,08</b>	<b>701,04</b>	
<b>Обед</b>											
Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1
Суп «Уха» из горбуши	150	180	9,56	15,93	0,5	0,75	6,92	11,53	79,1	131,8	2,8
Ласточкино гнездо	80	100	10,77	12,57	13,65	15,93	8,62	10,06	200,45	233,86	66
Икра свекольная	90	110	2,07	2,53	6,12	6,73	10,53	12,87	107,1	130,9	23
Кисель из повидла (варенья, джема)	180	200	0,079	0,088	0	0	1,53	2,26	63,35	89,4	25
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>650</b>	<b>25,679</b>	<b>35,918</b>	<b>20,67</b>	<b>24,01</b>	<b>44,4</b>	<b>61,92</b>	<b>534</b>	<b>711,96</b>	
<b>Полдник</b>											
Булочка витая	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	202,44	242,93	26
Молоко кипяченое	180	200	5,02	5,59	5,75	6,38	9,07	10,8	108,1	120,12	299
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>260</b>	<b>8,81</b>	<b>10,14</b>	<b>12,45</b>	<b>14,42</b>	<b>40,81</b>	<b>48,89</b>	<b>322,56</b>	<b>363,05</b>	
<b>Ужин</b>											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1
Запеканка картофельная с сердцем говяжьим	180	200	13,7	15,22	6,57	7,3	21,4	23,77	267,79	297,54	19
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>17,8</b>	<b>19,42</b>	<b>7,15</b>	<b>7,9</b>	<b>56,4</b>	<b>60,77</b>	<b>434,59</b>	<b>473,54</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>1917</b>	<b>72,498</b>	<b>94,308</b>	<b>63,64</b>	<b>77,38</b>	<b>206,66</b>	<b>255,79</b>	<b>1803,23</b>	<b>2249,59</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ техн. карты	
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>День 3. Неделя вторая</b>												
<b>Завтрак</b>												
Хлеб	20	30	1,7	2,55	0,2	0,3	8,8	13,2	44	66	9	
Сыр порционно	8	10	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	7	
Каша вязкая молочная Геркулес	150	180	4,05	4,85	5,69	5,74	20,36	24,42	149	163,3	17	
Какао с молоком	180	200	3,17	3,52	3,35	3,7	22,94	25,48	130,68	145,2	12	
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>491</b>	<b>560</b>	<b>11,04</b>	<b>13,64</b>	<b>11,84</b>	<b>13,09</b>	<b>61,41</b>	<b>68,5</b>	<b>392,48</b>	<b>454,5</b>		
<b>Обед</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1	
Щи со свежей капустой и курицей	150	180	1,04	1,57	2,93	4,39	5,09	8,29	63,8	76,5	76.1	
Курица тушеная в томатном соусе (порционно)	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	7.8	
Пюре картофельное	120	140	2,52	3,15	0,96	1,2	17,64	22,05	90	112,5	81	
Овощи (свежие, вареные, консервированные) порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35	
Напиток из свежемороженых ягод	180	200	0,41	0,46	0,2	0,22	30,38	33,76	129,6	144	105	
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>710</b>	<b>14,38</b>	<b>17,88</b>	<b>13,38</b>	<b>15,8</b>	<b>73,31</b>	<b>93,38</b>	<b>470,43</b>	<b>573,4</b>		
<b>Полдник</b>												
Булочка «Гребешок»	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	202,44	242,93	26	
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15	
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>260</b>	<b>9,19</b>	<b>10,55</b>	<b>6,92</b>	<b>8,29</b>	<b>38,54</b>	<b>45,69</b>	<b>256,44</b>	<b>302,93</b>		
<b>Ужин</b>												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1	
Котлета рыбная	60	80	5,85	7,8	3,26	4,35	21,2	28,3	85,5	114	72	
Маринад овощной	90	120	0,14	0,18	9,04	12,06	9,3	12,4	130	173,34	75	
Чай сладкий с лимоном	180	200	0,07	0,078	0,01	0,011	7,1	7,89	29	32,2	49	
<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>9,26</b>	<b>11,528</b>	<b>12,71</b>	<b>16,821</b>	<b>54,4</b>	<b>65,39</b>	<b>328,5</b>	<b>403,54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1686</b>	<b>1970</b>	<b>43,87</b>	<b>53,598</b>	<b>44,85</b>	<b>54,001</b>	<b>277,66</b>	<b>272,96</b>	<b>1447,85</b>	<b>1734,37</b>		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>День 4. Неделя вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	20/4/8	20/5/12	3,58	4,25	7,71	8,91	8,48	9,81	118	136,4	16
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	3
Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,3	5,16	3,93	4,73	12,94	15,53	107,35	128,8	50
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	109,01	145,34	32
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>597</b>	<b>16,8</b>	<b>19,49</b>	<b>20,4</b>	<b>23,86</b>	<b>47,16</b>	<b>56,94</b>	<b>439,16</b>	<b>517,54</b>	
<b>Обед</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1
Борщ с капустой свежей, со сметаной и мясом	150	180	2,82	3,17	4,79	5,38	7,83	8,8	9,69	112,4	76
Шов из отварного мяса	150	180	10,03	11,59	10	11,25	27,76	31,23	237,45	284	77
Закуска из репчатого лука	40	60	0,53	0,8	2,47	3,71	3,11	4,67	36,84	55,26	40
Кисель из варенья, повидла, джема	180	200	0,079	0,088	0	0	1,53	2,26	60,35	89,4	25
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>16,659</b>	<b>20,448</b>	<b>17,66</b>	<b>20,94</b>	<b>57,03</b>	<b>72,16</b>	<b>428,33</b>	<b>667,06</b>	
<b>Полдник</b>											
Булочка «Венская»	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	202,44	242,93	26
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>260</b>	<b>9,19</b>	<b>10,55</b>	<b>6,92</b>	<b>8,29</b>	<b>38,54</b>	<b>45,69</b>	<b>256,44</b>	<b>302,93</b>	
<b>Ужин</b>											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1
Гварожные биточки с молочным соусом	140	160	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281	382	48
Овощи отварные	40	60	0,52	0,79	1,7	2,54	3,34	5,02	27,56	34,45	36
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>10,96</b>	<b>16,19</b>	<b>9,48</b>	<b>15,83</b>	<b>61,02</b>	<b>82,22</b>	<b>475,36</b>	<b>592,45</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>1997</b>	<b>53,609</b>	<b>66,678</b>	<b>54,46</b>	<b>68,74</b>	<b>203,75</b>	<b>257,01</b>	<b>1599,29</b>	<b>2079,98</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>День 5. Неделя вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
Хлеб	20	30	1,7	2,55	0,2	0,3	8,8	13,2	44	66	9
Каша «Дружба»	160	180	4,2	4,74	9,04	10,19	15,43	20,42	172,22	193,75	51
Какао с молоком	180	200	3,17	3,52	3,35	3,7	22,94	25,48	130,68	145,2	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>410</b>	<b>9,07</b>	<b>10,81</b>	<b>12,59</b>	<b>14,19</b>	<b>47,17</b>	<b>59,1</b>	<b>346,9</b>	<b>404,95</b>	
<b>Обед</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/30	1,7/1,5	2,55/2,25	0,2/0,2	0,3/0,3	8,8/8	13,2/12	44/40	66/60	9,9/1
Суп «Московский» с говядиной	150	180	3,32	3,71	4,83	5,44	15,74	17,7	115,2	138,2	46
Выпечки из говядины	60	80	9,41	12,61	8,11	10,75	11,13	14,73	153,7	204	7,1
Капуста тушеная	100	130	2	2,4	3,3	3,96	9,2	11,04	75	90	79
Овощи (свежие, вареные, консервированные) порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Компот из сушеных плодов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	10
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>710</b>	<b>18,68</b>	<b>24,48</b>	<b>16,68</b>	<b>20,81</b>	<b>75,29</b>	<b>81,97</b>	<b>514,5</b>	<b>656,6</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафля	30	50	0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	37
Молоко кипяченое	180	200	5,02	5,59	5,75	6,38	9,07	10,8	108,1	120,12	299
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,86</b>	<b>6,99</b>	<b>6,75</b>	<b>8,04</b>	<b>32,27</b>	<b>49,46</b>	<b>214,3</b>	<b>297,12</b>	
<b>Ужин</b>											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	20/20	1,7/1,5	1,7/1,5	0,2/0,2	0,2/0,2	8,8/8	8,8/8	44/40	44/40	9,9/1
Картофель отварной	160	200	3,06	3,82	4,6	5,76	24,54	30,68	151,84	189,8	57
Сельдь с луком	60	80	6,07	8,09	4,79	6,39	2,54	3,39	77,59	103,45	41
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>7,16</b>	<b>8,02</b>	<b>5,18</b>	<b>6,36</b>	<b>59,54</b>	<b>67,68</b>	<b>318,64</b>	<b>365,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>1810</b>	<b>40,77</b>	<b>50,3</b>	<b>41,2</b>	<b>49,4</b>	<b>214,27</b>	<b>258,43</b>	<b>1394,34</b>	<b>1724,47</b>	
Химический состав за период			495	652	487	597	2146	2584	15327	18999	
Среднее значение за период			49,5	65,2	48,7	59,7	214,6	258,4	1532,7	1899,9	
Нормы физиологических потребностей			42	54	47	60	203	261	1400	1800	

1. В приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- молоко йодированное;
- соль йодированная.

2. Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян. М.: ДеЛиплюс, 2016г.
- Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Г.И. Беленова, Т.А. Павлова – Воронеж, 2007.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью

12 (двадцать два) листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»

А.Б. Сарычева

27.02.2025

