


Утверждено
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №21»
/А.Б. Сарычева



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №21»

Основное (организованное) меню

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 1. Неделя первая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
Итого за завтрак	354	415	6,14	7,778	8,41	10,301	38,83	48,88	260,2	324	
Обед											
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
Итого за обед	580	700	25,07	32,4	25,13	31,71	85,55	98,36	656,18	816,49	
Полдник											
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
Итого за полдник	210	250	7,65	9,75	3,16	5,15	29,12	44,8	179,1	268,5	
Ужин											
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
Итого за ужин	440	480	16,47	17,42	15,13	16,23	59,3	63,98	446,1	479,33	
Итого за день	1584	1845	55,33	67,348	51,83	63,391	212,8	256,02	1541,58	1888,32	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 2. Неделя первая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Бутерброд с сыром	20/4/8	20/5/12	3,58	4,25	7,71	8,91	8,48	9,81	98	110,4	16
Запеканка из творога с повидлом	130/20	160/30	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	192,2	303,3	100
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	86,01	109,34	32
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
Итого за завтрак	495	567	20,2	28,83	23,37	31,05	65,05	84,21	418,01	566,7	
Обед											
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	13,2/1 2	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	84,1	107,1	23
Огурец свежий порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Кисель из свежемороженой ягод	180	200	0,079	0,088	0	0	1,53	2,26	40,35	69,4	25
Итого за обед	540	660	15,069	19,018	21,46	25,27	50,39	66,45	466,64	613,2	
Полдник											
Булочка домашняя	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	102,44	132,93	26
Молоко кипяченое	180	200	5,02	5,59	5,75	6,38	9,07	10,8	108,1	120,12	299
Итого за полдник	230	260	8,81	10,14	12,45	14,42	40,81	48,89	210,54	253,05	
Ужин											
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
Запеканка из печени	60	80	18,08	17,7	6	6,1	4,5	5	118,5	164,7	7,18
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
Итого за ужин	400	460	24,7	25,05	7,54	7,9	57,14	64,05	375,3	453,2	
Итого за день	1665	1947	68,779	83,038	64,82	78,64	213,39	263,6	1478,49	1882,15	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. Карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 3. Неделя первая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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 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
Итого за завтрак	491	560	11,97	14,77	11,84	14,18	62,15	73,18	396,48	474,8	
Обед											
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	93,69	132,4	76.1
Рагу с мясом	160	200	9,52	11,9	11,54	14,42	15,04	18,8	250,4	291,74	34
Огурец соленый порционно	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
Итого за обед	570	700	14,2	18,88	14,928	19,49	48,13	65,12	474,19	603,54	
Полдник											
Вафли	30	50	0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	37
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15
Итого за полдник	230	260	9,19	10,55	6,92	8,29	8,54	45,69	256,44	302,93	
Ужин											
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	95,5	124,4	72
Каша перловая	120	130	2,79	3,02	5,15	5,58	24,6	26,65	146,59	158,8	158
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
Итого за ужин	400	450	11,99	14,2	8,81	10,33	73,1	84,35	347,09	392,4	
Итого за день	1691	1970	47,35	58,4	42,498	52,29	221,92	268,34	1474,2	1783,67	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 4. Неделя первая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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	141,24	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
Итого за завтрак	527	595	15,12	17,97	17,53	20,77	58,67	74,04	433,05	553,84	
Обед											
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	184	225	47
Огурец свежий порционно	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	52,35	89,4	25
Итого за обед	560	700	14,299	19,638	11,94	16,55	37,11	54,18	438,19	617,16	
Полдник											
Булочка с сыром	50	60	4,05	4,86	3,21	3,85	29,72	35,66	153,87	196,64	67
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	0,22	0,25	6,8	7,6	54	60	15
Итого за полдник	230	260	9,45	10,86	3,43	4,1	36,52	43,26	207,87	256,64	
Ужин											
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 молочным подливом	140	160	6,34	7,25	7,2	8,23	22,68	25,92	231,1	311,4	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
Итого за ужин	400	460	10,13	11,318	9,31	11,181	49,92	55,63	391,66	462,05	
Итого за день	1717	2015	18,999	59,786	42,21	52,601	182,22	227,11	1470,77	1889,59	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 5. Неделя первая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
Итого за завтрак	503	605	12,02	14,02	9,92	11,24	37,82	48,53	293,15	355,8	
Обед											
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	13,2/1 2	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
Морковь отварная порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Компот из сушеных плодов (курага)	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	10
Итого за обед	560	680	14,27	23,26	15,275	19,3	84,562	105,78	536,55	680,3	
Полдник											
Вафли	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
Итого за полдник	210	250	5,86	6,99	6,75	8,04	32,27	49,46	214,3	297,12	
Ужин											
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
Итого за ужин	400	460	12,69	15,44	6,33	8,19	55,18	62,44	334,39	391,95	
Итого за день	1673	1995	44,84	59,71	38,275	46,77	209,832	266,21	1393,24	1725,17	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 1. Неделя вторая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
Итого за завтрак	354	415	6,14	7,778	8,41	10,301	38,83	48,88	260,2	324	
Обед											
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	13,2/1 2	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
Итого за обед	610	740	18,89	22,92	16,85	21,21	76,12	97,79	582,04	730,36	
Полдник											
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
Итого за полдник	210	250	7,65	9,75	3,16	5,15	29,12	44,8	179,1	268,5	
Ужин											
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
Итого за ужин	440	480	16,47	18,07	15,13	17,18	59,3	66,66	446,1	502,73	
Итого за день	1614	1885	49,15	58,518	43,55	53,841	203,37	258,13	1467,44	1825,59	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 2. Неделя вторая											
Завтрак											
Бутерброд с сыром	20/4/8	20/5/12	3,58	4,25	7,71	8,91	8,48	9,81	98	110,4	16
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	160/30	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	192,2	303,3	100
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,13	21,5	86,01	109,34	32
Фрукт свежий	133	140	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	13
Итого за завтрак	495	567	20,2	28,83	23,37	31,05	65,05	84,21	418,01	566,7	
Обед											
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	5,16	6,19	5,04	6,05	8,595	10,31	77,35	101,42	87
Ласточкино гнездо	80	100	10,77	12,57	13,65	15,93	8,62	10,06	180,45	213,86	66
Икра свекольная	90	110	2,07	2,53	6,12	6,73	10,53	12,87	84,1	107,1	23
Огурец свежий порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Кисель из повидла (варенья, джема)	180	200	0,079	0,088	0	0	1,53	2,26	40,35	69,4	25
Итого за обед	540	650	21,279	26,178	25,21	29,31	46,075	60,7	466,25	617,78	
Полдник											
Булочка витая	50	60	3,79	4,55	6,7	8,04	31,74	38,09	102,44	132,93	26
Молоко кипяченое	180	200	5,02	5,59	5,75	6,38	9,07	10,8	108,1	120,12	299
Итого за полдник	230	260	8,81	10,14	12,45	14,42	40,81	48,89	210,54	253,05	
Ужин											
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	208,5	277,2	19
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,2	20,2	82,8	92	28
Итого за ужин	400	440	17,8	19,42	7,15	7,9	56,4	60,77	375,3	453,2	
Итого за день	1665	1917	68,089	84,568	68,18	82,68	208,335	254,57	1470,1	1890,73	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 3. Неделя вторая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
Итого за завтрак	491	560	11,04	13,64	11,84	13,09	61,41	68,5	392,48	454,5	
Обед											
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	13,2/1 2	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
Огурец свежий порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	35
Напиток из свежемороженных ягод	180	200	0,41	0,46	0,2	0,22	30,38	33,76	129,6	144	105
Итого за обед	595	710	14,38	17,88	13,38	15,8	73,31	93,38	470,43	573,4	
Полдник											
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
Итого за полдник	230	260	9,19	10,55	6,92	8,29	38,54	45,69	256,44	302,93	
Ужин											
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
Итого за ужин	370	440	9,26	11,528	12,71	16,821	54,4	65,39	328,5	403,54	
Итого за день	1686	1970	43,87	53,598	44,85	54,001	277,66	272,96	1447,85	1734,37	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 4. Неделя вторая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
Итого за завтрак	535	597	16,8	19,49	20,4	23,86	47,16	56,94	439,16	517,54	
Обед											
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
Плов из отварного мяса	150	180	10,03	11,59	10	11,25	27,76	31,23	237,45	284	77
Огурец соленый порционно	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
Итого за обед	560	680	16,659	20,448	17,66	20,94	57,03	72,16	428,33	667,06	
Полдник											
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
Итого за полдник	230	260	9,19	10,55	6,92	8,29	38,54	45,69	256,44	302,93	
Ужин											
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 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
Итого за ужин	400	460	10,96	16,19	9,48	15,83	61,02	82,22	475,36	592,45	
Итого за день	1725	1997	53,609	66,678	54,46	68,74	203,75	257,01	1599,29	2079,98	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 5. Неделя вторая	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
Итого за завтрак	360	410	9,07	10,81	12,59	14,19	47,17	59,1	346,9	404,95	
Обед											
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
Биточки 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
Морковь отварная 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
Итого за обед	570	710	18,68	24,48	16,68	20,81	75,29	81,97	514,5	656,6	
Полдник											
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
Итого за полдник	210	250	5,86	6,99	6,75	8,04	32,27	49,46	214,3	297,12	
Ужин											
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
Итого за ужин	380	440	7,16	8,02	5,18	6,36	59,54	67,68	318,64	365,8	
Итого за день	1520	1810	40,77	50,3	41,2	49,4	214,27	258,43	1394,34	1724,47	
Химический состав за период			490,79	641,94	491,9	602,3	2147,5	2582,4	15347,9	18987,4	
Среднее значение за период			49,08	64,2	49,2	60,2	214,8	258,2	1534,8	1898,7	
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 рецептур 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.

11 (одиннадцать) ЛИСТОВ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»

А.Б. Сарычева

22.10.2024

