

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64825FDFFFEA2DEF89A26E45C1C8458D
Владелец: Филиппева Юлия Анатольевна
Действителен: с 28.07.2025 до 21.10.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. заведующего
МБДОУ «Детский сад №177»
от 06.10.2025г. №183-осн.
Ю.А.Филиппева



04-02

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №177»
Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

г. Барнаул

2025г.

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп -туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 1. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	140	160	2,40	4,98	4,60	6,85	13,30	19,40	121,0	158,5	100	407
Сыр	10	15	2,20	3,02	3,01	4,65	0,00	0,00	38,00	57,00		
Бутерброд с маслом	20/5	35/5	2,00	3,39	3,99	5,10	12,04	17,60	78,70	110,0	70/71	602
Какао с молоком	180	200	2,30	3,81	2,39	3,06	9,46	11,20	90,80	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	450	515	8,90	11,70	13,70	16,00	43,80	63,20	367,0	482,0		
Обед												
Икра кабачковая	30	50	1,00	1,00	0,00	0,00	2,00	3,00	31,50	45,00	57	513
Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,89	1,89	3,50	4,75	6,80	10,30	100,30	136,7	63	102
Тефтели из говядины Ёжики	60	70	6,72	9,99	7,38	9,47	8,22	10,09	154,1	186,2	336	204
Свекла, тушённая в сметанном соусе	120	150	1,98	3,01	5,12	3,58	14,28	19,71	93,4	120,2	358	420
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,02	3,11	0,00	0,00	16,98	19,99	85,00	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,12	26,61	35,62	42,39	495	308
Итого за обед	560	700	14,60	19,00	15,90	17,80	73,50	90,30	499,0	635,5		
Полдник												
Печенье	30	50	2,00	3,18	3,07	4,00	21,90	34,20	108,8	172,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,90	5,12	3,83	5,40	9,00	10,00	101,9	113,3	419	306
Итого за полдник	210	250	6,00	8,00	7,00	9,00	29,90	43,20	211,0	285,3		
Ужин												
Рыба, запечённая в молочном соусе	70	80	5,60	7,20	5,10	7,60	3,11	5,80	103,0	140,7	265	224
Картофель жареный из отварного	120	130	3,02	4,11	3,55	7,90	26,15	34,80	118,3	139,4	379	501
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	20/25	2,18	2,99	0,35	0,40	14,85	19,00	78,00	84,00	1	601
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8,29	12,00	24,00	37,80	457	302
Итого за ужин	410	455	10,80	14,30	9,00	15,90	52,40	71,60	323,0	401,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	1920	40,00	53,00	45,60	59,00	200,0	268,0	1400,3	1804,7		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 2. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Пудинг из творога с молочным сладким соусом	120/20	150/20	8,80	11,80	9,50	11,80	13,80	24,00	152,9	212,0	251; 369	405; 411
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	4,90	5,10	13,20	17,60	87,00	110,0	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,45	2,93	2,40	2,60	12,70	14,10	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	445	510	13,90	17,00	16,80	19,50	51,90	65,70	367,8	464,1		
Обед												
Луковая закуска	30	50	0,30	0,50	0,20	0,35	2,10	4,15	12,40	20,00	70	515
Суп картофельный на курином бульоне	150	180	1,40	1,70	4,00	4,80	13,60	17,80	95,10	116,0	112	102
Плов с куриным мясом	170	200	14,00	18,00	13,60	17,50	23,70	32,70	220,2	319,8	321	208
Хлеб ржаной, гренки из пшеничного хлеба	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Сок фруктовый	200	200	0,90	1,00	0,18	0,20	25,00	30,00	83,00	90,00	43	310
Итого за обед	590	680	19,00	24,90	14,30	18,20	81,00	91,30	493,3	652,8		
Полдник												
Крендель сахарный	50	70	2,20	2,74	3,90	4,50	17,00	23,70	134,8	180,3	443	611
Кисломолочный напиток	150	180	4,30	5,20	3,75	4,50	14,00	19,20	76,50	91,20	401	307
Итого за полдник	200	250	6,50	7,90	7,60	9,50	31,00	42,90	211,3	271,5		
Ужин												
Печень,тушенная в соусе сметанном	60	80	4,10	4,70	6,00	9,18	7,00	10,80	122,30	153,5	359	211
Перловка с овощами,	130	150	2,00	2,80	2,90	4,00	13,90	19,40	105,48	127,5	334	503
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,00	3,00	0,30	0,40	15,00	19,00	64,00	84,00	1	601
Чай с молоком	180	200	1,00	1,00	1,00	1,00	7,89	9,89	35,72	41,80	460	303
Итого за ужин	405	475	9,10	11,50	10,00	14,60	43,80	67,00	327,5	412,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	1915	48,00	58,00	49,00	62,00	208,0	267,0	1400,0	1801,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 3. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша манная на цельном молоке	140	170	2,80	4,60	4,93	5,93	28,39	31,81	115,5	178,0	230	401
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	4,90	5,10	13,20	17,60	87,00	110,0	3	602
Сыр	10	15	2,20	3,40	3,00	4,50	0,00	0,00	38,00	57,00	7	603/1
Какао с молоком	180	200	2,30	3,80	2,39	3,06	9,50	11,20	90,80	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	455	525	10,90	15,20	18,00	18,60	60,10	70,60	369,8	501,8		
Обед												
Свекла отварная /овощи свежие	30	50	0,40	0,70	0,00	0,00	3,00	4,00	13,00	21,00	53	513
Суп гороховый со сметаной	150	180	1,75	2,10	4,11	6,30	10,00	19,00	101,1	150,7	127	110
Котлета из говядины с соусом	60/10	70/10	7,60	8,90	7,91	9,00	7,70	9,20	135,3	172,2	282	204
Картофельное пюре	110	130	2,44	3,16	2,84	5,26	16,82	19,84	89,60	111,0	377	501
Хлеб ржаной ,гренки из пшеничного хлеба	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Кисель из варенья	150	180	0,07	0,08	0,00	0,00	21,00	22,30	81,00	97,00	401	309
Итого за обед	550	670	15,3	20,6	17,05	21,10	75,00	95,00	505,1	658,9		
Полдник												
Пряник	30	50	0,48	0,80	3,78	6,30	27,40	39,80	105,0	170,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,90	5,10	4,80	6,40	9,00	10,00	101,9	113,3	419	306
Итого за полдник	210	250	4,00	6,00	8,60	12,70	36,40	49,80	207,0	283,3		
Ужин												
Яйцо вареное	1шт(40)	1шт(40)	5,00	5,00	2,57	2,57	0,27	0,27	63,00	63,00	227	409
Рыба тушеная с овощами	150	170	7,40	9,70	3,50	4,60	9,60	11,70	154,3	175,6	261	213
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,20	3,00	0,33	0,43	15,00	19,00	64,00	86,00	1	601
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	12,01	20,55	34,55	457	302
Итого за ужин	400	455	9,60	12,70	5,80	7,60	37,00	45,90	318,35	359,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	1900	41,00	54,00	47,00	60,00	209,0	261,0	1400,0	1803,19		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ техно л. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 4. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша пшенная на цельном молоке	140	170	3,40	4,10	6,10	8,30	26,50	35,00	176,6	227,0	235	409
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	4,90	5,10	13,20	17,60	87,00	110,0	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,45	2,93	2,40	2,60	12,70	14,10	88,84	101,1	415	305
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	445	505	8,90	10,60	14,80	17,00	61,40	77,00	392,4	479,3		
Обед												
Луковая закуска /овощи свежие	30	50	0,30	0,50	0,00	0,00	2,00	4,00	12,00	20,00	53	513
Суп картофельный с крупой со сметаной	150	180	1,10	1,70	4,18	7,10	8,90	14,20	84,50	122,1	61	108
Рагу из овощей и мяса	180	200	8,79	12,60	9,00	11,60	19,60	23,50	239,3	320,2	322	201
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	30,00	30,00	90,00	90,00	43	310
Итого за обед	600	680	14,10	19,50	13,60	19,20	72,50	91,70	504,3	659,3		
Полдник												
Ватрушка с яблоком	60	80	3,80	4,30	4,40	6,20	25,10	32,70	136,9	203,0	535	629
Кисломолочный напиток	150	180	3,00	5,00	2,75	3,50	6,30	7,60	76,50	107,20	401	307
Итого за полдник	210	260	6,80	9,30	7,10	9,70	31,40	40,30	212,4	310,3		
Ужин												
Омлет натуральный	130	150	6,70	10,8	9,95	10,30	4,00	5,00	144,7	178,6	229	421
Морковь отварная	60	60	1,00	1,00	0,00	0,00	4,00	4,00	20,00	20,00	53	513
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,00	3,00	0,30	0,40	15,00	19,00	64,00	84,00	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	200	0,34	0,41	0,00	0,00	26,10	28,60	59,40	74,50	495	308
Итого за ужин	405	455	9,70	15,00	10,25	10,70	49,00	56,60	288,1	349,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	1900	40,00	54,00	47,00	56,60	212,0	265,0	1397,0	1798,7		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 5. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130/20	150/30	9,30	12,20	5,50	7,00	19,60	23,30	182,2	243,5	252; 369	412: 411
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	4,90	5,10	13,20	17,60	87,00	110,0	3	602
Какао с молоком	180	200	2,30	3,80	2,39	3,06	9,50	11,20	90,80	105,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	455	520	14,30	19,40	13,00	15,10	52,00	62,10	399,4	504,3		
Обед												
Икра кабачковая	30	50	1,00	1,00	0,00	0,00	2,00	3,00	31,50	45,00	53	513
Борщ из свежей капусты со сметаной	150	180	1,60	2,00	4,10	5,00	9,00	16,20	107,1	124,1	98	104
Котлеты Пермские с соусом	60/10	70/10	8,80	9,40	10,70	14,30	10,90	14,90	145,8	173,4	348	203
Пюре из гороха	110	130	5,80	6,80	3,40	4,10	19,70	24,60	101,6	152,5	388	250
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	180	0,340	0,40	0,00	0,00	14,00	20,60	33,37	42,00	394	308
Итого за обед	550	670	19,50	21,60	18,30	23,90	73,00	98,30	482,8	640,0		
Полдник												
Булочка «Домашняя»	50	70	3,60	5,20	4,20	4,50	21,80	34,10	172,0	231,0	452	612
Сок фруктовый	200	200	0,90	1,00	0,20	0,20	9,18	11,20	82,80	92,00	43	310
Итого за полдник	250	270	4,50	6,20	4,40	4,70	31,00	45,30	254,8	323,0		
Ужин												
Макароны отварные с сыром	120	130	5,00	7,60	6,60	8,60	13,07	19,50	127,0	159,0	259	409
Овощи отварные с маслом	70	80	1,00	1,00	4,30	7,80	6,00	7,00	35,00	40,00	148	517
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,00	3,00	0,30	0,40	15,00	19,00	64,00	84,00	1	601
Чай с молоком	180	200	1,00	1,00	1,20	1,28	7,89	8,40	41,00	48,12	460	303
Итого за ужин	405	455	6,00	7,50	12,40	18,08	43,00	54,1	267,1	331,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	1915	44,00	56,00	47,00	60,00	199,0	260,0	1404,0	1798,4		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 6. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Омлет натуральный	140	160	6,44	8,51	8,62	12,56	5,16	8,37	156,48	201,1	229	421
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,01	3,40	4,89	5,09	13,19	17,60	87,00	110,0	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,45	2,93	2,42	2,61	12,71	14,10	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	445	500	11,00	15,00	17,00	21,10	41,70	50,07	371,0	447,2		
Обед												
Морковь отварная/овощи свежие	30	50	0,70	1,00	0,00	0,00	2,00	3,00	10,00	17,00	57	510
Суп с гречневой крупой и сметаной	150	180	2,40	4,01	7,20	8,80	18,70	20,40	127,1	161,7	114	106
Голубцы ленивые	160	200	8,10	10,09	7,80	13,50	10,98	16,05	240,2	324,3	315	218
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,99	21,95	85,00	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	180	0,36	0,40	0,00	0,00	15,10	17,60	33,62	42,00	495	308
Итого за обед	530	660	13,60	17,10	15,40	19,80	65,00	79,00	495,92	652,0		
Полдник												
Печенье	30	50	2,10	3,60	2,10	3,50	26,0	34,20	103,2	189,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,90	5,10	4,80	5,40	9,00	10,00	101,9	113,3	419	306
Итого за полдник	210	250	6,00	8,70	6,90	8,90	35,00	47,20	205,1	302,3		
Ужин												
Запеканка из печени с рисом	60	80	5,06	6,30	6,78	10,40	13,90	18,90	149,3	172,5	355	2
Пюре из овощей (свекла)	130	150	1,90	2,00	1,72	2,10	8,80	10,40	66,70	89,30	325	517
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,20	3,00	0,31	0,40	15,00	19,00	64,00	84,00	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,16	1,27	1,28	7,89	10,89	48,40	51,72	460	303
Итого за ужин	405	475	10,10	12,46	8,08	10,20	46,00	59,20	328,4	397,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	1885	42,00	53,00	47,00	60,00	188,0	236,0	1400,4	1799,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 7. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша ячневая на цельном молоке	140	170	2,94	5,50	4,92	6,93	18,40	28,24	149,8	190,2	227	402
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	5,90	6,00	13,20	17,60	87,00	110,0	3	602
Какао с молоком	180	200	2,30	3,80	2,39	3,06	9,50	11,20	90,80	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
Итого за завтрак	445	510	7,90	12,70	13,20	16,00	50,10	67,00	366,6	456,0		
Обед												
Свекла отварная /овощи свежие	30	50	0,39	0,65	0,00	0,00	3,00	4,00	13,00	21,00	131	501
Суп- лапша на курином бульоне	150	180	1,76	2,24	2,47	4,14	16,72	19,83	95,10	125,59	129	112
Котлета куриная с соусом	60/10	80/10	8,54	11,87	11,03	13,10	4,80	7,09	135,6	222,77	372	207
Картофельное пюре	110	130	2,44	2,75	2,11	3,52	16,88	19,29	97,22	111,87	377	501
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,00	0,00	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Сок фруктовый	200	200	0,90	1,00	0,18	0,20	25,00	30,00	83,00	90,00	43	310
Итого за обед	600	700	17,03	22,21	15,80	21,00	81,00	97,10	509,0	657,1		
Полдник												
Булочка «Творожная»	60	80	2,14	3,60	3,50	5,20	23,7	31,20	136,0	196,7	470	614
Кисломолочный напиток	150	180	4,30	5,20	4,75	5,50	6,30	15,60	76,50	91,20	401	307
Итого за полдник	210	260	6,40	8,80	8,20	10,70	30,30	46,80	212,5	288,1		
Ужин												
Зразы рыбные с яйцом	60	80	7,80	9,50	8,80	10,40	4,00	6,00	115,31	130,64	271	212
Пюре морковное	130	150	1,70	2,00	0,60	1,00	8,00	9,50	54,30	69,6	383	502
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,20	3,00	0,30	0,40	15,00	19,00	64,00	84,0	1	601
Кисель из варенья	180	200	0,07	0,08	0,00	0,00	21,00	25,30	80,40	110,4	401	309
Итого за ужин	415	475	9,00	12,20	9,70	12,00	43,30	60,00	314,01	394,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	1945	42,00	54,00	47,00	60,00	207,0	271,0	1402,1	1795,4		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 8. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо вареное	20	20	5,30	5,30	2,60	2,60	0,27	0,27	31,50	31,50	227	409
Каша гречневая на цельном молоке	130	150	4,49	6,11	4,67	9,69	23,52	28,06	147,16	199,21	213	507
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	5,90	6,00	13,20	17,60	87,00	116,7	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	3,10	2,40	4,83	12,70	14,10	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	455	510	15,00	17,80	22,80	28,10	53,40	65,50	393,5	489,5		
Обед												
Икра кабачковая	30	50	1,00	1,00	0,00	0,00	3,00	4,00	31,50	45,00	57	513
Щи со свежей капустой и сметаной	150	180	1,40	1,70	4,00	4,80	10,20	19,00	100,1	132,0	104	108
Жаркое по - домашнему с мясом	170	200	20,5	25,5	6,00	7,50	20,00	23,90	234,9	320,9	328	219
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	180	0,36	0,40	0,00	0,00	15,10	17,60	33,10	42,00	495	308
<i>Итого за обед</i>	530	660	26,0	32,0	10,4	12,8	64,0	84,5	484,0	647,0		
Полдник												
Пряник	30	50	0,48	0,80	3,70	6,30	25,40	45,80	105,0	173,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,90	5,10	4,80	5,40	9,00	10,00	101,9	113,3	419	306
<i>Итого за полдник</i>	210	250	4,0	6,0	8,5	11,7	34,4	55,8	206,9	286,3		
Ужин												
Сырники из творога	110	130	5,63	8,32	3,21	4,31	27,72	28,32	182,3	212,80	245;369	404;411
Соус молочный (сладкий)	20	20	1,01	1,01	1,01	1,01	2,99	2,99	25,98	25,98	211	507
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,20	3,00	0,30	0,40	12,00	15,00	64,00	84,00	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,16	1,28	1,28	7,89	9,89	43,72	52,72	460	303
<i>Итого за ужин</i>	405	450	10,0	9,0	5,8	7,0	53,6	60,2	317,0	375,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1870	46,0	60,0	47,0	60,0	205,0	266,0	1401,4	1798,3		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 9. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша «Дружба» на цельном молоке	140	170	2,80	3,60	6,01	8,60	23,80	26,70	133,5	180,3	168	418
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	4,90	6,00	12,20	17,60	87,00	110,0	3	602
Какао с молоком	180	200	2,30	3,80	2,39	3,06	9,50	11,20	90,80	110,0	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,00	41,00	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	510	7,80	10,80	13,30	18,00	54,50	67,50	350,3	443,2		
Обед												
Свекла отварная /овощи свежие	30	50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	13,00	21,00	131	501
Суп картофельный с крупой и сметаной	150	180	1,75	2,10	7,40	9,00	12,00	19,00	127,0	174,0	86	110
Запеканка картофельная с печенью	170	200	10,25	14,80	6,85	10,86	18,00	24,00	200,0	248,0	164	501
Соус сметанный	10	10	0,00	0,00	1,00	1,00	1,000	1,00	11,00	11,00		
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	1,00	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Сок фруктовый	200	200	0,90	1,00	0,18	0,20	25,00	30,00	83,00	90,00	43	310
<i>Итого за обед</i>	590	690	15,90	21,50	15,22	21,00	76,00	98,00	519,0	651,0		
Полдник												
Пирожок с картофелем и луком	60	80	3,85	5,04	3,64	4,36	24,8	33,10	148,8	205,7	437	605
Кисломолочный напиток	150	180	4,30	5,20	3,75	4,50	6,00	8,00	76,50	95,30	401	307
<i>Итого за полдник</i>	210	260	8,15	10,24	7,40	9,00	31,00	41,10	225,3	301,0		
Ужин												
Рыба запеченная в омлете	150	180	6,58	8,43	4,40	5,00	2,60	5,20	142,7	208,4	263	220
Морковь отварная	50	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	4,00	17,00	20,00	54	514
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,20	3,00	0,30	0,40	15,00	19,00	64,00	84,00	1	601
Кисель из варенья	180	200	0,07	0,08	0,00	00,00	16,00	25,30	80,40	93,60	483	309
<i>Итого за ужин</i>	415	485	8,40	13,50	4,70	5,40	44,10	53,50	303,7	406,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	1945	40,00	54,00	46,00	59,00	208,0	260,0	1398,3	1801,2		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 10. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша «Геркулес» на цельном молоке	130	160	2,57	3,50	8,20	9,93	28,90	36,30	132,5	186,5	234	409
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,70	3,40	5,90	6,00	13,20	15,60	87,00	110,0	3	602
Сыр	10	15	2,20	3,40	1,60	3,20	0,00	0,00	38,00	57,00	7	603/1
Кофейный напиток с молоком	180	200	1,45	2,90	2,40	2,60	12,70	14,10	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	39,0	41,00	386	311
Итого за завтрак	455	515	8,90	13,20	18,10	21,70	64,00	76,00	386,0	495,6		
Обед												
Морковь отварная /овощи свежие	30	50	0,30	0,50	0,20	0,35	0,10	0,15	9,40	17,00	53	513
Свекольник со сметаной	150	180	1,60	2,00	4,10	5,00	14,00	17,20	110,1	137,7	98	104
Бефстроганов из мяса говядины	60	80	7,20	10,70	8,50	12,00	2,50	3,40	143,6	202,1	326	202
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,40	3,00	4,60	20,90	29,00	112,8	142,0	219	408
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,00	3,70	0,40	0,50	17,00	20,00	85,00	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит	150	180	0,30	0,40	0,00	0,00	15,10	17,60	35,60	48,00	394	308
Итого за обед	540	670	15,00	20,00	16,20	22,50	69,50	87,40	495,9	653,8		
Полдник												
Ватрушка с творожным фаршем	60	80	6,50	7,10	3,90	6,07	29,24	38,47	148,1	193,3	441	441
Молоко кипяченое	180	200	3,90	6,10	4,80	5,40	9,00	10,00	101,0	113,3	419	306
Итого за полдник	240	280	10,00	12,00	8,70	10,90	33,00	48,40	249,1	306,6		
Ужин												
Запеканка капустная	150	170	2,30	2,64	3,36	4,38	6,49	14,58	98,40	147,5	143	503
Яйцо вареное	1шт(40)	1шт(40)	5,00	5,00	2,60	2,60	0,27	0,27	63,00	63,00	227	409
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,20	3,00	0,30	0,40	15,00	19,00	64,00	84,00	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,60	1,28	1,28	7,89	7,89	44,02	54,80	460	303
Итого за ужин	405	455	10,10	12,00	8,30	8,70	30,00	41,70	270,0	349,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	1920	45,0	56,0	51,0	64,0	195,0	254,0	1401,0	1805,3		
Химический состав за период	16320	19115	428,8	552	473,6	600,6	2031	2608	14004,5	18005,19		
Среднее значение за период	1632	1911	42,8	55	47,3	60	203	260,8	1400	1800		
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;
- ☞ хлеб йодированный.

2. Используемая литература:

- ☞ СанПин 2.3/2.4.3590 -20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- ☞ Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс, 2016.
- ☞ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М, 2011.
- Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. - Воронеж., 2007.