

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №282»
М.И.Косенкова
Приказ №30 от 17.01.2025



Основное (организованное) меню
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №282»
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет, с 3 до 7 лет.

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	130	150	4,16	4,48	7,43	8,57	25,72	29,67	186,68	215,4	261 114 6 7 386 395
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	
	Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68	
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,11	3,11	2,68	2,68	11,48	11,48	83,17	83,17	
Итого за завтрак		411	467	11,67	13,77	15,12	19,05	57,88	68,73	417,5	506,9	
Обед	Овощи отварные (морковь)	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,68	9,46	15,77	427 131 326 422 114 399
	Борщ из свежей капусты	160	180	1,03	1,16	3,1	3,48	4,34	4,88	49,23	55,38	
	Зразы из говядины с яйцом	50	70	9,13	12,79	6,01	8,41	2,8	3,93	107,46	150,43	
	Пюре из гороха	110	130	10,09	11,92	3,94	4,65	19,97	23,6	141,79	167,57	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	
Итого за обед		550	660	24,19	30,81	13,64	17,27	66,04	79,14	469,74	581,4	
Полдник	Выпечка	40	60	3,49	5,23	2,06	3,09	22,53	33,79	122,8	184,2	455 400
	Молоко кипяченое	160	190	4,64	5,51	4	4,75	7,68	9,12	86,4	102,6	
Итого полдник		200	250	8,13	10,74	6,06	7,84	30,21	42,91	209,2	286,8	
Ужин	Рыба запеченная с морковью	70	90	5,96	7,67	2,89	3,71	2,08	2,67	58,61	75,35	253 321 114 507
	Картофельное пюре	110	130	2,76	3,27	4,16	4,91	18,15	21,45	121,43	143,51	
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с молоком	160	180	1,24	1,4	1,02	1,15	13,91	15,65	70,04	78,8	
Итого за ужин		370	440	12,04	15,13	8,39	10,19	45,74	55,5	308,38	376,41	
Итого за день		1531	1817	56,03	70,45	43,21	54,35	199,87	246,28	1404,82	1751,51	

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	170	4,17	4,73	4,2	4,76	15,58	17,66	115,73	131,16	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,11	3,11	2,68	2,68	11,48	11,48	83,17	83,17	395
Итого за завтрак		403	435	14,66	16	13,89	15,98	42,14	49,16	352,03	404,18	
Обед	Овощи отварные (свекла)	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,05	3,41	11,35	18,92	427
	Суп из сборных овощей на курином бульоне со сметаной	170	200	1,39	1,64	4,2	4,94	8,7	10,23	74,96	98,2	72
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	200	12,04	16,05	9,56	12,74	0	0	193,86	258,48	276
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из сушеных фруктов	160	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		550	680	16,63	21,83	14,19	18,23	37,34	45,62	402,43	523,37	
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	
	Кисломолочный продукт	150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	118,5	134,3	401
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого полдник		240	300	6,54	8,66	6,93	9,47	44,4	63,4	271,8	380,4	
Ужин	Сырники творожные запеченные	140	160	20,54	23,47	11,8	13,49	26,81	30,63	297,5	339,99	245
	Соус молочный сладкий	20	30	0,73	1,09	1,48	2,22	4,58	6,87	34,69	52,06	369
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром и шиповником	150	180	0,1	0,12	0,03	0,04	4,48	5,37	19,53	23,45	492
Итого за ужин		340	410	23,45	27,47	13,63	16,17	47,47	58,6	410,02	494,25	
Итого за день		1533	1825	61,28	73,96	48,64	59,85	171,4	216,78	1436,28	1802,2	

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	130	150	4,65	4,65	5,6	5,6	27,83	27,83	180,44	216,52	271
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68	7
	Какао с молоком	160	180	2,9	3,27	2,36	2,66	20,05	22,56	113,98	128,22	508
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		391	467	11,95	14,1	12,97	16,06	68,56	77,97	442,07	553,07	
Обед	Салат луковый	30	50	0,4	0,65	0,06	0,1	2,34	3,89	11,68	19,47	11
	Щи из свежей капусты с куринным мясом и сметаной	150	180	4,64	5,56	6,3	7,57	9,88	11,86	111,6	133,92	73
	Фрикадельки из курицы	60	70	8,88	10,36	5,55	6,47	5,17	6,03	110,5	128,91	325
	Гарнир перловый	110	130	6,5	3,91	4,52	3,04	29,35	27,94	172,97	154,35	330
	Соус томатный	10	20	0,13	0,27	0,33	0,66	0,77	1,53	6,7	13,4	348
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
Итого за обед		560	680	24,19	25,2	17,32	18,52	84,83	95,3	575,25	642,3	
Полдник	Выпечка	40	60	5,46	5,23	2,78	3,09	17,04	33,79	116,54	184,2	455
	Молоко кипяченое	160	190	4,64	5,51	4	4,75	7,68	9,12	86,4	102,6	400
Итого полдник		200	250	10,1	10,74	6,78	7,84	24,72	42,91	202,94	286,8	
Ужин	Суфле из печени	50	70	8,84	12,38	4,36	6,1	8,83	12,36	110,38	154,53	
	Пюре морковное	110	130	1,84	2,18	0,65	0,77	9,8	11,59	52,38	61,9	341
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с вареньем	160	200	0,1	0,12	0,02	0,03	7,3	9,12	28,68	35,85	411
Итого за ужин		350	440	12,86	17,47	5,35	7,32	37,53	48,8	249,74	331,03	
Итого за день		1501	1837	59,1	67,51	42,42	49,74	215,64	264,98	1470	1813,2	

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	170	3,99	4,84	6,44	7,82	13,51	16,41	128,74	156,33	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	74,36	92,41	414
Итого за завтрак		383	455	14,16	16,45	15,85	19,34	38,83	49,18	356,23	438,59	
Обед	Овощи отварные (морковь)	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,68	9,46	15,77	427
	Суп с макаронными изделиями и куриным мясом	160	200	5,11	6,39	6,09	7,61	11,36	14,19	117,48	146,85	152
	Бигус с говядиной	160	200	13,18	16,47	15,87	19,83	5,59	6,99	225,21	281,51	371
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Кисель	160	180	0,05	0,06	0	0	20,54	23,11	82,55	92,87	517
Итого за обед		550	680	21,48	26,96	22,39	27,99	55,62	67,62	516,5	639,25	
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	
	Кисломолочный продукт	150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	118,5	134,3	401
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого полдник		240	300		8,66		9,47		63,4	271,8	380,4	
Ужин	Картофель запеченый в молоке и сметане	180	220	4,68	5,71	7,9	9,66	18,54	22,66	186,94	228,54	319
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с лимоном	160	180	0,08	0,09	0,02	0,02	6,52	7,33	27,23	30,64	393
Итого за ужин		370	440	6,84	8,59	8,24	10,1	36,66	45,72	272,47	337,93	
Итого за день		1543	1875	42,48	60,66	46,48	66,9	131,11	225,92	1417	1796,17	

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная	170	200	5,3	6,23	6,28	7,39	21,66	25,47	164,74	193,76	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,11	3,45	2,68	2,98	11,48	12,75	83,17	92,41	414
Итого за завтрак		383	445	10,71	12,76	11,37	14,31	47,94	57,96	338,24	413,22	
Обед	Салат капустный	30	50	0,42	0,7	1,52	2,54	2,41	4,01	25,29	42,14	21
	Суп картофельный с фасолью и куриным мясом со сметаной	150	180	5,33	6,4	6,36	7,63	12,37	14,84	120,02	149,31	87
	Печень по-строгановски	70	80	12,89	14,73	5,55	6,34	6,59	7,53	129,82	148,37	
	Макаронны отварные	110	130	4,2	4,96	0,57	0,68	26,07	30,81	117,72	139,18	218
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74	390
Итого за обед		550	670	25,8	30,48	14,52	17,83	81,87	99,33	548,6	669,99	
Полдник	Булочка домашняя	40	60	2,92	4,38	4,62	6,93	24,88	37,32	152,91	229,31	469
	Сок	160	190	0,8	0,95	0,16	0,19	20,8	24,7	80	95	399
Итого полдник		200	250	3,72	5,33	4,78	7,12	45,68	62,02	232,91	324,31	
Ужин	Котлеты свекольные	160	200	7,03	8,78	6,57	8,22	36,05	45,07	235,38	294,22	154
	Варенье	8	12	0,05	0,07	0,01	0,01	5,83	8,75	22,72	34,08	
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,32	33,85	37,61	411
Итого за ужин		378	452	9,21	11,69	6,91	8,66		78,87	350,25	444,66	
Итого за день		1511	1817	49,44	60,26	37,58	47,92	175,49	298,18	1470	1852,18	

Неделя 2

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная рисовая	140	160	3,97	4,54	5,99	6,85	18,37	20,99	143,23	163,69	168
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68	7
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,79	3,11	2,4	2,68	10,24	11,48	74,36	83,17	395
Итого за завтрак		381	437	16	18,59	17,76	21,61	43,69	52,49	399,84	480,39	
Обед	Овощи отварные (свекла)	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,05	3,41	11,35	18,92	427
	Суп гороховый со сметаной и ржаными гренками	170	180	5,33	5,64	4,26	4,51	24,02	25,43	156,95	166,18	81
	Запеканка картофельная с говяжьим сердцем	180	200	12,62	14,84	5,09	5,99	21,57	25,38	192,19	226,11	291
	Соус сметанный	20	30	0,34	0,51	1,64	2,47	1,66	2,5	20,85	31,27	385
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1	
	Сок	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	23,4	23,4	90	90	399
Итого за обед		610	680	21,71	23,36	11,48	13,58	85,88	97,43	535,74	617,33	
Полдник	Булочка школьная	40	60	3,49	5,23	2,06	3,09	22,53	33,79	122,8	184,2	455
	Молоко кипяченое	160	190	4,64	5,51	4	4,75	7,68	9,12	86,4	102,6	400
Итого полдник		200	250	8,13	10,74	6,06	7,84	30,21	42,91	209,2	286,8	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	60	80	10,3	13,73	1,29	1,72	4,12	5,49	66,89	89,19	271
	Икра морковная	120	140	1,1	1,4	3,25	4,14	9,75	12,4	77,95	99,22	172
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с молоком	160	180	1,24	1,4	1,02	1,15	13,91	15,65	70,04	78,8	507
Итого за ужин		370	440	14,72	19,32	5,88	7,43	39,38	49,27	273,18	345,96	
Итого за день		1561	1807	60,56	72,01	41,18	50,46	199,16	242,1	1418	1730,48	

Неделя 2

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша молочная гречневая с маслом	130	160	5,28	6,5	8,81	10,84	18,57	22,85	173,7	213,79	254
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	74,36	92,41	414
Итого за завтрак		363	445	15,45	18,11	18,22	22,36	43,89	55,62	401,19	496,05	
	Салат луковый	30	50	0,4	0,65	0,06	0,1	2,34	3,89	11,68	19,47	11
	Суп полевой с куринным мясом и сметаной	160	180	5,25	5,91	5,64	6,35	14,55	16,37	123,03	138,41	86
	Голубцы ленивые из говядины	140	170	17,6	21,37	14,47	17,57	11,37	13,8	247,09	299,99	298
	Соус сметанный	20	30	0,29	0,43	1,13	1,69	1,25	1,87	16,42	24,62	354
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из сушеных фруктов	160	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		550	660	26,4	31,93	21,7	26,21	56,1	67,91	520,48	630,26	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	109,8	183	
	Молоко кипяченое	150	170	4,35	4,93	3,75	4,25	7,2	8,16	81	91,8	401
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого полдник		240	300	6,36	8,2	5,4	6,92	35,58	53,5	219	312,4	
Ужин	Запеканка творожно-морковная	120	140	10,43	12,16	12,5	14,58	21,83	25,46	232,38	271,1	320
	Соус молочный сладкий	20	30	0,4	0,6	0,99	1,48	1,33	1,99	15,83	23,74	446
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром и шиповником	160	180	0,1	0,12	0,03	0,04	4,77	5,37	20,84	23,45	492
Итого за ужин		330	390	13,01	15,67	13,84	16,52	39,53	48,55	327,35	397,04	
Итого за день		1483	1795	61,22	73,91	59,16	72,01	175,1	225,58	1468,02	1835,75	

Неделя 2

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша "Геркулес" молочная с маслом	130	180	3,57	4,94	4,95	6,86	13,46	18,63	113,18	156,71	168
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68	7
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,79	3,11	2,4	2,68	10,24	11,48	74,36	83,17	395
Итого за завтрак		331	417	10,52	13,91	12,12	17,02	38,5	49,85	306,99	410,61	
Обед	Салат капустный	30	50	0,42	0,7	1,52	2,54	2,41	4,01	25,29	42,14	21
	Суп свекольный с куриным мясом и сметаной	150	180	4,19	5,03	5,15	6,18	10,87	13,04	107,17	128,61	136
	Плов с говядиной	160	180	16,54	18,61	18,06	20,31	28,23	31,75	341,87	384,49	304
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
Итого за обед		540	640	24,79	28,79	25,29	29,71	78,83	92,85	636,13	747,49	
Полдник	Булочка с повидлом	40	60	2,74	4,11	2,74	4,08	24,18	36,27	131,05	196,58	453
	Молоко кипяченое	160	180	4,64	5,22	4	4,5	7,68	8,64	86,4	97,2	400
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого полдник		260	320	7,62	9,65	6,98	8,9	37,74	52,75	245,65	331,38	1239
Ужин	Котлеты картофельные	140	170	4,53	5,5	4,07	4,94	21,96	26,67	171,12	207,79	150
	Соус сметанный	20	30	0,34	0,51	1,64	2,47	1,66	2,5	20,85	31,27	385
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с вареньем	160	200	0,1	0,12	0,02	0,03	7,3	9,12	28,68	35,85	411
Итого за ужин		350	440	7,05	8,92	6,05	7,86	42,52	54,02	278,95	353,66	
Итого за день		1481	1817	49,98	61,27	50,44	63,49	197,59	249,47	1467,72	1843,14	

Неделя 2

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Запеканка из творога	130	150	16,66	19,22	10,35	11,94	15,32	17,67	226,91	261,76	251
	Соус молочный сладкий	10	20	0,36	0,73	0,74	1,48	2,29	4,58	17,37	34,69	369
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	74,36	92,41	414
Итого за завтрак		333	415	22,11	26,48	15,9	20,34	42,65	54,74	408,97	515,91	
Обед	Овощи отварные (свекла)	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,05	3,41	11,35	18,92	427
	Рассольник Ленинградский со сметаной и куриным мясом	150	180	3,52	4,22	4,99	5,98	14,45	17,34	108,24	129,88	76
	Мясной рулет с луком и яйцом	60	70	10,72	12,51	11,24	13,12	6,87	8,02	171,64	200,28	
	Картофельное пюре	110	130	2,76	3,27	4,16	4,91	18,15	21,45	121,43	143,51	321
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из сушеных фруктов	160	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		550	660	20,2	24,14	20,82	24,56	68,11	82,2	534,92	640,36	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	109,8	183	
	Кефир	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	0	0	88,5	106,2	420
	Фрукт	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого полдник		240	310	6,51	8,67	5,4	7,17	28,38	45,34	226,5	326,8	
Ужин	Котлета рыбная	60	80	12,7	16,94	1,73	2,3	4,47	5,95	85,99	114,58	351
	Овощное рагу	110	130	2,28	2,69	3,31	3,91	14,48	17,12	97,44	115,19	137
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с лимоном	160	180	0,08	0,09	0,02	0,02	6,52	7,33	27,23	30,64	393
Итого за ужин		360	430	17,14	22,51	5,38	6,65	37,07	46,13	268,96	339,16	
Итого за день		1483	1815	65,96	81,8	47,5	58,72	176,21	228,41	1439,35	1822,23	

Неделя 2

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	180	2,9	3,48	4,91	5,9	8,08	9,71	88,41	106,13	168
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	114
	Масло сливочное	3	5	0,02	0,04	2,17	3,62	0,04	0,06	19,83	33,05	6
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,11	3,45	2,68	2,98	11,48	12,75	83,17	92,41	414
Итого за завтрак		363	425	8,31	10,01	10	12,82	34,36	42,2	261,91	325,59	
Обед	Овощи отварные (морковь)	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,68	9,46	15,77	427
	Суп (уха) рыбный	150	180	6,12	7,35	2,78	3,34	13,02	15,63	99,71	119,66	87
	Котлета из говядины	60	80	12,51	16,68	11,03	14,7	6,57	8,76	172,92	230,6	299
	Соус томатный	10	20	0,13	0,27	0,33	0,66	0,77	1,53	6,7	13,4	348
	Рожки отварные гарнир	120	130	4,53	4,91	0,53	0,58	23,36	25,3	116,31	126	297
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74	390
Итого за обед		560	690	26,55	33,39	15,22	19,97	79,76	96,04	560,85	696,42	
Полдник	Ватрушка с сыром	40	60	6,63	9,95	6,4	9,6	15,39	23,09	147,16	220,77	
	Сок	170	200	0,85	1	0,17	0,2	22,1	26	85	100	399
Итого полдник		210	260	7,48	10,95	6,57	9,8	37,49	49,09	232,16	320,77	
Ужин	Запеканка свекольная	150	200	5,35	6,98	6,68	8,91	48,14	39,41	270,88	265,89	155
	Варенье	8	12	0,05	0,07	0,01	0,01	5,83	8,75	22,72	34,08	
	Хлеб пшеничный	10	15	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,32	33,85	37,61	411
Итого за ужин		368	452	7,53	9,89	7,02	9,35	73,96	73,21	385,75	416,33	
Итого за день		1501	1827	49,87	64,24	38,81	51,94	225,57	260,54	1440,67	1759,11	

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
	Б		Ж		У		ясли	сад
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Итоговая энергетическая и пищевой ценность за 10 дней	424	548	473	609	2038	2618	14000	18000
Средняя энергетическая ценность за 1 день	42,4	54,8	47,3	60,9	203,8	261,8	1400	1800

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основному (организованному) меню
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 282»

При приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты йодированные молоко и соль, йодированная бутилированная вода (для питья).

Литература:

1. СанПиН 2.3/2,423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г;