
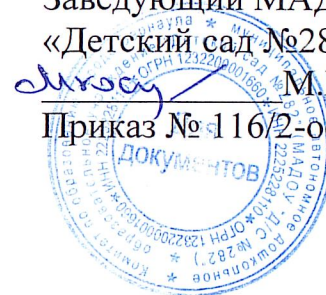


Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №282»
 М.И.Косенкова
Приказ № 116/2-осн от 30.10.2025



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.

Меню приготавливаемых блюд

Неделя 1 День 1

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 ячневая вязкая молочная	140	150	4,16	4,48	7,43	8,57	25,72	29,67	140,67	160,34	261
	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	160	170	3,11	3,11	2,68	2,68	11,48	11,48	55,67	73,7	395
Итого за завтрак		436	477	11,67	13,77	15,12	19,05	57,88	68,73	343,99	442,37	
Обед	Овощи по сезону	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,68	9,46	15,77	427
	Борщ из свежей капусты	150	160	1,03	1,16	3,1	3,48	4,34	4,88	49,23	85,38	131
	Печень по-строгановски	70	80	12,89	14,73	5,55	6,34	6,59	7,53	180,34	220,6	
	Макароны отварные	100	110	4,2	4,96	0,57	0,68	26,07	30,81	110,45	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	
	Сок	130	150	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
Итого за обед		520	600	22,06	25,79	9,81	11,23	75,93	89,95	511,28	653,18	
Полдник	Булочка домашняя сахарная	40	60	3,49	5,23	2,06	3,09	22,53	33,79	122,8	170,45	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	273,05	
Ужин	Рыба запеченная с морковью	80	90	5,96	7,67	2,89	3,71	2,08	2,67	86,33	129,45	253
	Картофельное пюре	110	130	2,76	3,27	4,16	4,91	18,15	21,45	121,43	143,51	321
	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	190	1,24	1,4	1,02	1,15	13,91	15,65	70,04	80	507
Итого за ужин		400	450	12,04	15,13	8,39	10,19	45,74	55,5	336,1	431,71	
Итого за день		1556	1777	53,9	65,43	39,38	48,31	209,76	257,09	1400,57	1800,31	

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	160	4,17	4,73	4,2	4,76	15,58	17,66	106,56	128,55	
	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	150	160	3,11	3,11	2,68	2,68	11,48	11,48	69,9	99,45	395
Итого за завтрак		468	505	14,9	16,32	14,13	16,3	48,02	57	357,79	455,45	
Обед	Овощи по сезону	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,05	3,41	11,35	18,92	427
	Суп из сборных овощей с курицей и сметаной	150	180	1,39	1,64	4,2	4,94	8,7	10,23	68	90,1	72
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	180	12,84	16,05	10,2	12,74	26,18	35,25	295	348	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	150	160	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		520	620	17,43	21,83	14,83	18,23	63,52	80,87	496,61	604,79	
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	99,11	127,87	
	Кисломолочный продукт	170	200	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	118,5	134,3	401
Итого полдник		200	250	6,3	8,34	6,69	9,15	38,52	55,56	217,61	262,17	
Ужин	Запеканка из творога	150	160	20,54	23,47	11,8	13,49	26,81	30,63	260,9	310,9	245
	Соус молочный сладкий	30	40	0,73	1,09	1,48	2,22	4,58	6,87	20,45	52,06	369
	Хлеб пшеничный	15	20	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	25	30	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром и шиповником	180	200	0,1	0,12	0,03	0,04	4,48	5,37	19,53	23,45	492
Итого за ужин		400	450	23,45	27,47	13,63	16,17	47,47	58,6	359,18	465,16	
Итого за день		1588	1825	62,08	73,96	49,28	59,85	197,5	252,03	1431,19	1787,57	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясл и	сад	ясл и	сад	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	130	150	4,65	4,65	5,6	5,6	27,83	27,83	130,4	150,2	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	180	200	2,9	3,27	2,36	2,66	20,05	22,56	73,98	95,2	508
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		446	507	12	14,1	12,97	16,06	68,56	77,97	352,03	453,73	
Обед	Овощи по сезону	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	170	4,64	5,56	6,3	7,57	9,88	11,86	85,6	125	73
	Фрикадельки из курицы	60	70	8,88	10,36	5,55	6,47	5,17	6,03	110,5	132	325
	Картофельное пюре	100	110	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	
	Сок	140	150	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
Итого за обед		520	600	20,3	24,29	16,63	19,73	72,86	87,28	491,01	612,23	
Полдник	булочка детская "Солнышко"	40	60	5,46	5,23	2,78	3,09	17,04	33,79	116,54	176,78	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	279,38	
Ужин	Суфле из печени	60	80	8,84	12,38	4,36	6,1	8,83	12,36	212	244,9	
	Пюре морковное	120	130	1,84	2,18	0,65	0,77	9,8	11,59	52,38	66,9	341
	Хлеб пшеничный	15	20	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	35	45	114
	Хлеб ржаной	25	30	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром	180	190	0,1	0,12	0,02	0,03	7,3	9,12	28,68	35,85	411
Итого за ужин		400	450	12,9	17,47	5,35	7,32	37,53	48,8	362,86	436,15	
Итого за день		1566	1807	55,2	66,6	41,73	50,95	203,7	256,96	1408,84	1781,5	

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	130	140	3,99	4,84	6,44	7,82	13,51	16,41	106,87	130,66	
	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	160	170	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	77,87	86,45	414
Итого за завтрак		458	495	14,4	16,77	16,09	19,66	44,71	57,02	366,07	444,56	
Обед	Овощи по сезону	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	150	180	5,11	6,39	6,09	7,61	11,36	14,19	117,48	156	152
	Бигус с мясом	150	180	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	
	Компот из сушеных фруктов	150	160	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		520	620	21,45	26,92	22,39	27,99	45,15	55,84	474,41	601,05	
Полдник	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	96,97	137,77	
	Кисломолочный продукт	170	200	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	110,87	134,55	401
Итого полдник		200	250		8,34		9,15		55,56	207,84	272,32	
Ужин	Картофель тушеный в молоке и сметане	190	210	4,68	5,71	7,9	9,66	18,54	22,66	260,66	330,78	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	180	200	0,08	0,09	0,02	0,02	6,52	7,33	27,23	30,64	393
Итого за ужин		400	450	6,84	8,59	8,24	10,1	36,66	45,72	346,19	440,17	
Итого за день		1578	1815	42,69	60,62	46,72	66,9	126,52	214,14	1394,5	1758,1	

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	130	140	5,3	6,23	6,28	7,39	21,66	25,47	105,45	134,76	
	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
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	150	160	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	77,65	81,78	414
Итого за завтрак		448	485	15,71	18,16	15,93	19,23	52,86	66,08	364,43	443,99	
Обед	Овощи по сезону	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	160	5,33	6,4	6,36	7,63	12,37	14,84	85,8	105,12	87
	Зразы из говядины с яйцом	50	70	9,13	12,79	6,01	8,41	2,8	3,93	107,46	130,89	326
	Пюре из гороха	110	130	10,09	11,92	3,94	4,65	19,97	23,6	131,29	167,57	422
	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	140	160	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74	390
Итого за обед		520	620	27,93	35,5	18,35	23,87	71,98	88,52	505,59	636,71	
Полдник	Расстегай с повидлом	40	60	2,92	4,38	4,62	6,93	24,88	37,32	138,91	160,89	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	218,91	255,89	
Ужин	Котлеты свекольные	180	200	7,03	8,78	6,57	8,22	36,05	45,07	235,38	294,22	154
	Повидло	10	10	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		400	450	9,16	11,64	6,9	8,65		69,55	350,25	444,66	
Итого за день		1568	1805	56,52	70,63	45,96	58,87	170,52	286,17	1439,18	1781,25	

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	150	3,97	4,54	5,99	6,85	18,37	20,99	101,12	116,67	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	150	160	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	54,6	66,4	414
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		466	507	16,24	19,25	18	22,23	49,57	61,6	366,17	454,2	
Обед	Овощи по сезону	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	150	160	5,33	5,64	4,26	4,51	24,02	25,43	90,56	166,18	81
	Гуляш из печени	60	80	12,89	14,73	5,55	6,34	6,59	7,53	120,76	148,37	
	Картофельное пюре	100	120	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	10	15	0,66	99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1	
	Сок	150	170	0,9	0,9	0,18	0,18	23,4	23,4	90	90	399
Итого за обед		520	620	24,4	126	14,46	16,37	87,39	98,53	498,5	651,83	
Полдник	Булочка домашняя сахарная	40	60	3,49	5,23	2,06	3,09	22,53	33,79	122,8	176,7	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	279,3	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	70	90	10,3	13,73	1,29	1,72	4,12	5,49	110,11	132,1	271
	Икра морковная	120	130	1,1	1,4	3,25	4,14	9,75	12,4	120,23	140,6	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	180	190	1,24	1,4	1,02	1,15	13,91	15,65	70,04	88	507
Итого за ужин		400	450	14,72	19,32	5,88	7,43	39,38	49,27	358,68	439,45	
Итого за день		1575	1870	63,49	175,3	44,4	53,87	206,6	252,31	1432,6	1767	

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	150	160	5,28	6,5	8,81	10,84	18,57	22,85	110,23	137,76	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	150	160	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	73,3	88,34	414
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		468	505	15,69	18,43	18,46	22,68	49,77	63,46	364,86	453,55	
	Овощи по сезону	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	150	170	20,11	25,14	16,54	20,67	13	16,24	245,89	335,93	298
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	15	20	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		520	620	28,62	35,27	22,64	20,74	56,48	68,48	502,86	641,58	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	120,45	183	
	Молоко кипяченое	170	200	4,35	4,93	3,75	4,25	7,2	8,16	81	91,8	401
Итого полдник		200	250	6,12	7,88	5,16	6,6	29,7	45,66	201,45	274,8	
Ужин	Запеканка творожно-морковная	160	180	10,43	12,16	12,5	14,58	21,83	25,46	230,54	280,43	320
	Повидло	20	20	0,05	0,07	0,01	0,01	5,83	8,75	22,72	40,22	446
	Хлеб пшеничный	15	20	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	25	30	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с сахаром и шиповником	180	200	0,1	0,12	0,03	0,04	4,77	5,37	25,67	32,76	492
Итого за ужин		400	450	12,66	15,14	12,86	15,05	44,03	55,31	337,23	432,16	
Итого за день		1588	1825	63,09	76,72	59,12	2118,3	179,98	232,91	1406,4	1802,09	

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	150	160	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	180	200	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	100,17	414
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		466	517	10,76	14,57	12,36	17,64	44,38	58,96	344	465,21	
Обед	Овощи по сезону	30	50	0,4	0,65	0,06	0,1	2,34	3,89	11,68	19,47	11
	Суп свекольный с куринным мясом и сметаной	150	160	4,19	5,03	5,15	6,18	10,87	13,04	107,17	128,61	136
	Плов с мясом	140	160	12,25	15,31	13,92	17,41	23,75	29,69	220,7	310,45	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	15	20	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Сок	150	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
Итого за обед		500	590	20,48	25,44	19,69	24,37	74,28	90,67	501,35	650,78	
Полдник	Булочка детская "Солнышко"	40	60	2,74	4,11	2,74	4,08	24,18	36,27	131,05	166,57	453
	Молоко кипяченое	160	190	4,64	5,22	4	4,5	7,68	8,64	86,4	97,2	400
Итого полдник		200	250	7,38	9,33	6,74	8,58	31,86	44,91	217,45	263,77	853
Ужин	Картофель тушеный с маслом	160	170	3,52	4,02	5,29	6,05	23,1	26,4	220,76	290,45	321
	Огурец (сол)	30	50	0,4	0,65	0,06	0,1	2,34	3,89	11,68	19,47	11
	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	180	190	0,1	0,12	0,02	0,03	7,3	9,12	44,95	50,34	411
Итого за ужин		400	450	6,1	7,58	5,69	6,6	44,34	55,14	335,69	439,01	
Итого за день		1566	1807	44,72	56,92	44,48	57,19	194,86	249,68	1398,49	1818,77	

День 9

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 творожная	160	180	16,66	19,22	10,35	11,94	15,32	17,67	166,21	170,47	251
	Соус молочный сладкий	20	30	0,36	0,73	0,74	1,48	2,29	4,58	12,58	18,75	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
	Кофейн. напиток с молоком	150	160	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	68,54	107,17	414
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		458	515	22,35	26,8	16,14	20,66	48,53	62,58	365,86	461,04	
Обед	Овощи по сезону	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,05	3,41	11,35	18,92	427
	Рассольник Ленинградский со сметаной и куринн. мясом	150	170	3,52	4,22	4,99	5,98	14,45	17,34	89,9	129,88	76
	Мясн. рулет с луком и яйцом	50	60	10,72	12,51	11,24	13,12	6,87	8,02	110,56	190,6	
	Гарнир крупяной	100	120	6,5	3,91	4,52	3,04	29,35	27,94	162,9	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	15	20	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	15	20	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из сушеных фруктов	150	160	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		520	620	24,07	25,05	21,51	23,35	80,08	90,22	503,67	654,92	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	116,9	183	
	Кисломолочный продукт	170	200	4,5	5,4	3,75	4,5	16,2	18,36	88,5	98,43	420
Итого полдник		200	250	6,27	8,35	5,16	6,85	38,7	55,86	205,4	281,43	
Ужин	Котлета рыбная	70	80	12,7	16,94	1,73	2,3	4,47	5,95	120,32	145,56	351
	Овощное рагу	110	130	2,28	2,69	3,31	3,91	14,48	17,12	140,14	168,37	137
	Хлеб пшеничный	15	20	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	25	30	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Чай с лимоном	180	190	0,08	0,09	0,02	0,02	6,52	7,33	35	55,58	393
Итого за ужин		400	450	17,14	22,51	5,38	6,65	37,07	46,13	353,76	448,26	
Итого за день		1578	1835	69,83	82,71	48,19	57,51	204,38	254,79	1428,69	1845,65	

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	130	150	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
	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	150	170	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
Итого за завтрак		448	505	13,31	15,41	14,56	17,74	39,28	50,32	352,91	440,75	
Обед	Овощи по сезону	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,68	9,46	15,77	427
	Суп (уха) рыбный	150	170	6,12	7,35	2,78	3,34	13,02	15,63	99,71	119,66	87
	Котлета из говядины	60	70	12,51	16,68	11,03	14,7	6,57	8,76	172,92	230,6	299
	Капуста (свеж), тушёная с масл.	100	120	2,34	2,7	2,78	3,21	8,04	10,44	61,07	70,46	336
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	114
	Хлеб ржаной	15	20	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Компот из свежих яблок	150	170	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74	390
Итого за обед		520	620	24,23	30,91	17,14	21,94	63,67	79,65	498,91	627,48	
Полдник	Расстегай с повидлом	40	60	3,49	5,23	2,06	3,09	22,53	33,79	122,8	178,45	455
	Сок	160	190	0,85	1	0,17	0,2	22,1	26	85	100	399
Итого полдник		200	250	4,34	6,23	2,23	3,29	44,63	59,79	207,8	278,45	
Ужин	Макароны с сыром	180	200	7,64	8,98	7,67	9,01	44,25	52,06	263,8	321,51	221
	Хлеб пшеничный	15	20	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	114
	Хлеб ржаной	25	30	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	40,61	411
Итого за ужин		400	450	9,77	11,82	8	9,44	64,24	77,11	355,95	440,87	
Итого за день		1568	1825	51,65	64,37	41,93	52,41	211,82	266,87	1420,2	1840,34	

		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	14165	18102
Средняя энергетическая ценность за 1 день	42,4	54,8	47,3	60,9	203,8	261,8	1416,5	1810,2

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;