

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №282»



М.И.Косенкова
Приказ №45/1-осн от 23.03.2026

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
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	140	160	4,16	4,48	7,43	8,57	25,72	29,67	186,68	215,4	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	180	190	3,11	3,11	2,68	2,68	11,48	11,48	83,17	90	395
Итого за завтрак		456	507	11,67	13,77	15,12	19,05	57,88	68,73	417,5	513,73	
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	180	1,03	1,16	3,1	3,48	4,34	4,88	49,23	85,38	131
	Печень по-строгановски	60	80	12,89	14,73	5,55	6,34	6,59	7,53	159,6	220,6	
	Макароны отварные	110	130	4,2	4,96	0,57	0,68	26,07	30,81	117,72	139,18	218
	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		530	660	22,06	25,79	9,81	11,23	75,93	89,95	497,81	653,18	
Полдник	Булочка домашняя сахарная	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	Рыба запеченная с морковью	80	90	5,96	7,67	2,89	3,71	2,08	2,67	58,61	86,5	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	308,38	388,76	
Итого за день		1586	1867	53,9	65,43	39,38	48,31	209,76	257,09	1432,89	1842,47	

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	130	150	4,17	4,73	4,2	4,76	15,58	17,66	125,73	141,16	114 6 227 386 395
	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	
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	
	Кофейный напиток с молоком	170	180	3,11	3,11	2,68	2,68	11,48	11,48	83,17	107,17	
Итого за завтрак		468	515	14,9	16,32	14,13	16,3	48,02	57	390,23	475,78	427
Обед	Овощи по сезону	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,05	3,41	11,35	18,92	72 276 114 376
	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	
	Жаркое с мясом говядины	160	200	12,84	16,05	10,2	12,74	26,18	35,25	295	348	
	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	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	
Итого за обед		530	660	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	101,6	160,9	401
	Кисломолочный продукт	170	200	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	118,5	134,3	
Итого полдник		200	250	6,3	8,34	6,69	9,15	38,52	55,56	220,1	295,2	245
Ужин	Запеканка из творога	150	160	20,54	23,47	11,8	13,49	26,81	30,63	260,9	310,9	369 114 492
	Соус молочный сладкий	30	40	0,73	1,09	1,48	2,22	4,58	6,87	20,45	52,06	
	Хлеб пшеничный	15	20	0,76	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,5	35,25	
	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	
Итого за ужин		400	450	23,45	27,47	13,63	16,17	47,47	58,6	359,18	465,16	
Итого за день		1598	1875	62,08	73,96	49,28	59,85	197,5	252,03	1466,12	1840,93	

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	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	11,95	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	180	4,64	5,56	6,3	7,57	9,88	11,86	85,6	125	73
	Фрикадельки из курицы	50	70	8,88	10,36	5,55	6,47	5,17	6,03	110,5	132	325
	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	
	Сок	150	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
	Итого за обед		530	660	20,32	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	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	70	80	8,84	12,38	4,36	6,1	8,83	12,36	190	234	
	Пюре морковное	110	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	12,86	17,47	5,35	7,32	37,53	48,8	340,86	425,25	
Итого за день		1576	1867	55,23	66,6	41,73	50,95	203,67	256,96	1386,84	1778,01	

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	130	150	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
Итого за завтрак		468	515	14,4	16,77	16,09	19,66	44,71	57,02	393,24	490,95	
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 говядины	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	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		530	660	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	125,1	208,5	
	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		8,34		9,15		55,56	243,6	342,8	
Ужин	Картофель тушеный в молоке и сметане	180	200	4,68	5,71	7,9	9,66	18,54	22,66	206,9	228,54	319
	Хлеб пшеничный	20	25	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	292,43	337,93	
Итого за день		1598	1875	42,69	60,62	46,72	66,9	126,52	214,14	1403,68	1772,73	

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	130	150	5,3	6,23	6,28	7,39	21,66	25,47	133,74	160,7	
	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	170	190	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
Итого за завтрак		468	525	15,71	18,16	15,93	19,23	52,86	66,08	398,24	495,32	
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	180	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 сушёных фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74	390
	Итого за обед		530	660	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	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	180	190	7,03	8,78	6,57	8,22	36,05	45,07	235,38	294,22	154
	Повидло	10	20	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	316,4	407,05	
Итого за день		1598	1885	56,52	70,63	45,96	58,87	170,52	286,17	1453,14	1863,39	

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	130	150	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
	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	180	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
	Итого за завтрак	466	527	16,24	19,25	18	22,23	49,57	61,6	436,85	541,99	
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	180	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	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	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1	
	Сок	150	180	0,9	0,9	0,18	0,18	23,4	23,4	90	90	399
	Итого за обед	530	660	24,4	126,01	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	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	130	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	190	200	1,24	1,4	1,02	1,15	13,91	15,65	70,04	78,8	507
Итого за ужин	400	450	14,72	19,32	5,88	7,43	39,38	49,27	273,18	345,96		
Итого за день	1596	1887	63,49	175,32	44,4	53,87	206,55	252,31	1417,7	1826,58		

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	150	5,28	6,5	8,81	10,84	18,57	22,85	153,7	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	170	190	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
Итого за завтрак		468	525	15,69	18,43	18,46	22,68	49,77	63,46	418,2	548,41	
	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 куриным мясом и сметаной	150	180	5,25	5,91	5,64	6,35	14,55	16,37	123,03	138,41	86
	Голубцы ленивые из говядины	160	200	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	650	28,62	35,27	22,64	2073,95	56,48	68,48	502,86	641,58	
	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	109,8	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	190,8	274,8	
	Запеканка творожно-морковная	160	180	10,43	12,16	12,5	14,58	21,83	25,46	225,38	271,1	320
	Повидло	20	20	0,05	0,07	0,01	0,01	5,83	8,75	22,72	34,08	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	20,84	23,45	492
Итого за ужин		400	450	12,66	15,14	12,86	15,05	44,03	55,31	327,24	407,38	
Итого за день		1588	1875	63,09	76,72	59,12	2118,28	179,98	232,91	1439,1	1872,17	

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	140	150	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
Итого за завтрак		456	507	10,76	14,57	12,36	17,64	44,38	58,96	344	472,21	
	Овощи по сезону	30	50	0,4	0,65	0,06	0,1	2,34	3,89	11,68	19,47	11
Обед	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 мясом говядины	160	200	12,25	15,31	13,92	17,41	23,75	29,69	220,7	310,45	114
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	
	Хлеб ржаной	15	20	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	
	Хлеб ржаной	150	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
	Сок	150	180	0,8	0,9	0,16	0,18	20,8	23,4	80	90	399
Итого за обед		520	650	20,48	25,44	19,69	24,37	74,28	90,67	501,35	650,78	
	Булочка детская "Солнышко"	40	60	2,74	4,11	2,74	4,08	24,18	36,27	131,05	196,58	453
Полдник	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	293,78	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		1576	1857	44,72	56,92	44,48	57,19	194,86	249,68	1398,49	1855,78	

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 творожная	150	170	16,66	19,22	10,35	11,94	15,32	17,67	190,5	241,5	251
	Соус молочный сладкий	20	35	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
Итого за завтрак		468	530	22,35	26,8	16,14	20,66	48,53	62,58	409,57	548,01	
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 куринным мясом	150	180	3,52	4,22	4,99	5,98	14,45	17,34	89,9	129,88	76
	Мясной рулет с луком и яйцом	50	70	10,72	12,51	11,24	13,12	6,87	8,02	110,56	190,6	
	Гарнир крупяной	110	130	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	180	0,02	0,02	0	0	10,07	11,33	40,46	45,52	376
Итого за обед		530	670	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	109,8	183	
	Кисломолочный продукт	170	200	4,5	5,4	3,75	4,5	0	0	88,5	106,2	420
Итого полдник		200	250	6,27	8,35	5,16	6,85	22,5	37,5	198,3	289,2	
Ужин	Котлета рыбная	60	70	12,7	16,94	1,73	2,3	4,47	5,95	85	114,58	351
	Овощное рагу	120	130	2,28	2,69	3,31	3,91	14,48	17,12	97,44	115,19	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	200	0,08	0,09	0,02	0,02	6,52	7,33	27,23	30,64	393
Итого за ужин		400	450	17,14	22,51	5,38	6,65	37,07	46,13	267,97	339,16	
Итого за день		1598	1900	69,83	82,71	48,19	57,51	188,18	236,43	1379,51	1831,29	

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	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
	Фрукт	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	28,2	37,6	386
	Кофейный напиток с молоком	170	190	2,79	3,45	2,4	2,98	10,24	12,75	83,17	107,17	414
	Итого за завтрак	468	525	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	180	6,12	7,35	2,78	3,34	13,02	15,63	99,71	119,66	87
	Котлета из говядины	50	70	12,51	16,68	11,03	14,7	6,57	8,76	172,92	230,6	299
	Капуста (свеж), тушёная с масл.	110	130	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 сушёных фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74	390
Итого за обед	520	650	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	273,37	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	37,61	411
Итого за ужин	400	450	9,77	11,82	8	9,44	64,24	77,11	365,52	437,87		
Итого за день	1588	1875	51,65	64,37	41,93	52,41	211,82	266,87	1420,18	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	14320	18410,3
Средняя энергетическая ценность за 1 день	42,4	54,8	47,3	60,9	203,8	261,8	1432	1841

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г;