

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A9E23794A8C7CBB6937EF9DD49D2032  
Владелец: Генрих Марина Николаевна  
Действителен: с 30.03.2024 до 23.06.2025

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад №242»  
от «02» декабря 2024г. № 200 - осн  
М.Н. Генрих



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
МАДОУ «Детский сад №242»  
для категории: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,87	4,13	15,18	113,32	171п/1
	Хлеб с маслом	19	1,23	2,45	7,25	55,93	100п/1
	Кофейный напиток на сух молоке	150	3,92	3,37	12,41	95,55	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>304</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,37		1,95	9,29	331п/6
	Солянка домашняя с говядиной со смет:	150	4,58	5,95	8,57	105,99	140п/1
	Плов из отварной говядины	160	7,86	14,51	32,83	293,21	375п/5
	Кисель из кураги	150	0,01		11,54	46,20	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>545</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Гребешок из дрожжевого теста	40	4,52	4,45	25,96	161,89	592п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	12,12	54,28	537п/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>216</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Руллет картофельный с яйцом	210	4,00	7,76	22,63	176,24	210п/1
	Кефир	150	3,48	3,38	6,00	68,30	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>335</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1564</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога	100	5,69	5,89	13,23	128,64	319п/1
	Соус молочный сладкий	30	0,86	0,98	6,13	36,77	224/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	1,48	5,04	7,25	80,29	97п/1
	Какао с молоком	150	2,03	3,69	14,15	97,90	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>382</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Суп "Московский" со сметаной и говяди	150	4,23	5,29	9,01	100,55	160п/1
	Тефтели из говядины	50	5,20	11,90	6,46	153,62	394п/1
	Свекла, тушенная со сливочным маслом	110	1,71	2,67	9,65	69,49	196/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21		12,90	52,40	644/1
	Хлеб пшеничный обед	15	1,20	0,15	7,20	34,95	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>525</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>467</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Печенье	30	0,23	0,35	26,96	111,94	609п/5
	Молоко кипяченое	175	1,89	3,85	7,70	73,01	534п/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>185</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные	60	5,90	5,40	7,49	102,06	351п/1
	Картофельное пюре	120	2,82	3,17	20,35	121,20	434п/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	7,18	29,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	14,40	65,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,90	47,80	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>367</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1534</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>201</b>	<b>1401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая	130	3,39	3,19	17,90	113,88	264/1
	Бутерброды с маслом	19	1,22	1,93	8,69	57,01	100п/1
	Чай с молоком	150	1,50	1,14	9,24	53,17	507п/5
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>263</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,66	0,12	4,03	19,85	331п/6
	Борщ с капустой и картофелем с говяди	150	5,29	4,90	9,32	102,42	133п/1
	Рулет из курицы с яйцом (паровой)	60	7,75	17,99	5,64	215,39	391п/1
	Пюре из гороха	110	2,71	1,78	15,79	90,00	422п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,04	0,02	6,81	27,61	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	15	1,20	0,15	8,64	40,71	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>535</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>61</b>	<b>547</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка "Веснушка"	40	4,70	4,82	28,24	175,12	578п/1
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>48</b>	<b>262</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка морковная	130	2,44	4,82	13,01	105,17	217/1
	Соус молочный сладкий	30	0,63	1,96	6,76	47,16	224/1
	варенец	170	4,93	4,25	6,97	85,85	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>329</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1539</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>200</b>	<b>1401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Пудинг из творога с рисом	100	11,61	6,89	12,83	159,79	324п/5
	Соус молочный сладкий	30	0,50	1,00	7,06	39,29	224/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	0,97	4,06	7,97	72,33	97п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,94	2,29	11,62	74,79	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		13,97	57,38	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>404</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,19		1,95	8,54	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем гов	150	3,84	3,84	8,02	82,03	147п/1
	Гуляш из говядины	60	5,07	9,75	4,30	125,35	373п/1
	Картофельное пюре	110	2,62	2,29	20,51	113,21	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,21		12,90	52,40	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>487</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка "Домашняя"	40	3,34	3,38	27,75	154,77	583п/1
	Молоко кипяченое	160	2,16	2,82	8,45	67,78	534п/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из овощей	150	2,34	5,78	13,81	116,64	202/1
	Чай с сахаром,	170	0,13	0,03	6,03	24,94	503п/1
	Яйцо вареное	40	0,48	4,04	0,29	39,42	306/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>287</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1544</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>202</b>	<b>1400</b>	

Утверждаю:  
Заведующая \_\_\_\_\_ Генрих М.Н.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная жидкая	130	1,43	6,33	15,91	126,34	268п/1
	Бутерброды с маслом	19	0,50	3,72	7,25	64,51	100п/1
	Какао с молоком	150	2,95	3,25	13,27	94,09	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>324</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	30	0,51		2,31	11,29	120п/1
	Суп картофельный с клецками	150	3,56	9,44	9,45	136,96	151п/5
	Печень говяжья по-строгановски	50	9,82	7,01	5,63	124,77	403п/5
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,63	3,11	20,15	119,06	258п/1
	Компот из кураги и чернослива	150	0,14	0,42	10,44	46,07	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>536</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Вафли	30	0,38	1,01	26,76	117,66	607п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	<b>204</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные	70	11,20	5,73	8,88	131,89	353п/1
	Маринад овощной с томатом	140	1,78	5,43	9,30	93,16	601/1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,18	0,03	7,18	29,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	7,68	37,64	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>337</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1554</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>203</b>	<b>1401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	130	3,18	6,24	17,19	137,63	272п/1
	Хлеб с маслом	19	1,23	2,45	7,25	55,93	100п/1
	Чай с молоком	150	1,48	1,13	9,23	53,03	507п/5
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>285</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,56		1,95	10,03	331п/6
	Суп с рыбными консервами	150	2,42	5,85	6,79	89,41	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	50	7,87	11,94	7,42	168,51	376п/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,96	2,46	24,69	140,81	297п/1
	Кисель из кураги	150	0,01		10,55	42,20	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>70</b>	<b>542</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка "Дорожная"	40	4,25	3,89	26,60	158,39	584п/1
	Молоко кипяченое	160	2,72	2,96	7,39	67,07	534п/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	<b>225</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Сложный гарнир (картофель отварной с	120	3,09	4,99	16,77	124,35	439п/5
	Яйцо вареное	40	2,38	4,04	0,24	46,84	306/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>349</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1524</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная вязкая	130	1,81	5,66	17,40	127,81	261п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочн	29	1,11	5,53	7,25	83,22	97п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	3,11	12,15	84,41	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>334</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и	150	3,37	6,16	13,97	124,80	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб. прод	160	5,73	5,56	14,55	131,11	374п/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21		12,30	50,01	644/1
	Хлеб пшеничный обед	20	0,64	0,20	9,60	42,76	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>404</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пряники	30	0,58	0,84	34,97	149,72	308п/1
	варенец	170	4,93	4,68	6,97	89,68	535п/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>239</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Сырники из творога запеченные*	130	15,79	11,41	19,75	244,87	327п/1
	Соус молочный сладкий	50	1,17	2,27	5,82	48,43	224/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		9,41	38,28	538п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>422</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1534</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	макаронные изделия в молоке	130	1,93	1,85	14,29	81,47	171п/1
	Бутерброды с маслом	19	0,43	1,08	7,97	43,32	100п/1
	Какао с молоком	150	1,46	1,13	11,94	63,73	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>227</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,33	0,12	3,36	15,84	331п/6
	Свекольник на бульоне со сметаной	150	2,57	4,38	7,51	79,64	136п/1
	Котлеты, куриные припущенные	50	8,16	14,85	8,22	199,06	417п/5
	Капуста тушеная	110	2,20	4,03	6,55	71,37	428п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,04	0,02	8,81	35,59	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>492</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с творогом	45	5,59	4,56	26,43	169,00	560п/1
	снежок	160	1,30	3,20	17,28	103,10	535п/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>272</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Тефтели рыбные	60	7,17	1,68	7,31	73,06	366/1
	Овощи тушеные с томатом	110	1,27	1,59	6,59	45,67	601/1
	Яйцо вареное	40	2,86	8,08	0,48	86,06	306/1
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	14,40	65,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>409</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1579</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>200</b>	<b>1400</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	130	2,12	4,46	15,41	110,26	274п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочны	29	2,69	4,81	5,81	77,28	97п/1
	Напиток из шиповника	150	0,17		8,41	34,29	538п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>261</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,93		1,95	11,52	331п/6
	Суп с лапшой с говядиной	150	4,68	4,34	14,63	116,31	163п/5
	Азу из говядины	60	6,81	10,27	3,68	134,43	370п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,86	18,77	126,88	243п/1
	Компот из кураги и чернослива	150	0,12	0,35	9,87	43,05	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>538</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Калач на сметане	45	3,87	6,75	21,59	162,47	569п/1
	Молоко кипяченое	180	5,10	4,16	8,32	91,10	534п/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>254</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка картофельная с овощами	170	4,11	5,43	30,63	187,87	240п/1
	Соус сметанный	40	0,34	1,96	1,46	24,82	451п/2
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,18	0,03	9,17	37,70	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>349</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1569</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>202</b>	<b>1401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	130	2,80	5,64	21,02	146,18	266п/1
	Бутерброды с маслом	19	1,21	2,70	7,25	58,16	100п/1
	Какао с молоком	150	1,78	3,24	12,26	85,33	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>328</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Суп гороховый с говядиной и сметаной	150	4,10	5,79	12,44	118,17	149п/1
	Картофельная запеканка с печенью	160	9,15	6,54	22,93	187,10	382п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,21		12,90	52,40	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>468</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Печенье	30	0,90	3,54	26,96	143,32	609п/5
	Йогурт	170	2,89	4,25	10,29	90,95	536п/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>37</b>	<b>234</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг овощной	160	6,48	8,02	14,67	156,67	242п/5
	Соус томатный	30	0,50	1,94	2,49	29,44	462п/1
	Чай с сахаром,	150	0,13	0,03	7,03	28,93	503п/1
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,20	10,56	47,24	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	306/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>370</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1544</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>204</b>	<b>1400</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15485</b>	<b>420</b>	<b>472</b>	<b>2021</b>	<b>14006</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1548.5</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>202</b>	<b>1401</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>12</b>	<b>30</b>	<b>58</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2
- 5
- 6