

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (организованного) питания  
для детей дошкольного возраста  
от 3-х до 7-ми лет  
МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 261 "ИСТОКИ"  
10,5 часовой режим пребывания**

**1 - 2 НЕДЕЛЯ**

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад № 261 «Истоки»

Приказ от 01.04.2024 г. № 17-осн



Т.В. Бочкарева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 л.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке геркулес)	185,0	9,2	9,4	32,6	130,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Повидло	10,0	0,0	0,0	7,5	30,0	1 (т)
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>ИТОГО</b>		<b>400,0</b>	<b>10,8</b>	<b>14,1</b>	<b>59,2</b>	<b>285,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (на мяс.бульоне)	180,0	7,0	3,8	31,5	140,0	87
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	11,2	15,6	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Винегрет (закуска из овощей)	60,0	2,8	0,6	7	27,0	46
	Соте из субпродуктов	180,0	13,0	8,4	15,0	154,0	8 (т)
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,0	2,0	30,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>681,0</b>	<b>32,6</b>	<b>27,6</b>	<b>121,0</b>	<b>592,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	190,0	5,5	4,9	9,1	131,0	419
	Печенье	60,0	4,1	8,4	31,3	332,0	
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>9,6</b>	<b>13,3</b>	<b>40,4</b>	<b>463,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Бульон из кур	180,0	1,8	7,0	3,4	142,8	116
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	12,6	10,6	1,1	155,0	227
	Гренки из пшеничного хлеба	15,0	3,7	6,0	27,8	85,0	123
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Сок фруктовый	185,0	0,5	0,0	5,0	38,0	418
<b>ИТОГО</b>		<b>450,0</b>	<b>20,0</b>	<b>23,9</b>	<b>44,8</b>	<b>459,8</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1781,0</b>	<b>73,0</b>	<b>78,8</b>	<b>265,4</b>	<b>1800,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке ячка)	150,0	6,8	9,6	25,0	183,0	182
	Сыр	12,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	6,0	5,0	0,5	155,0	227
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,2	2,7	16,0	101,1	414
<b>ИТОГО</b>		<b>427,0</b>	<b>18,7</b>	<b>27,1</b>	<b>50,9</b>	<b>608,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б с мяс	180,0	1,3	3,5	6,1	105,0	73
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	12,5	17,3	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Гаше мясное/Гуляш из отварного мяса	80,0	9,0	7,2	2,3	160,0	293
	Каша гречневая с овощами	130,0	7,4	5,3	15,0	110,0	9 (т)
	Кисель из сока натурального	180,0	0,4	0,0	2,0	30,0	400
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>651,0</b>	<b>27,4</b>	<b>32,2</b>	<b>92,6</b>	<b>648,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	190,0	3,8	3,1	5,9	52,8	420
	Рулет с творогом	60,0	4,4	7,5	40,4	214,8	10 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>8,2</b>	<b>10,6</b>	<b>46,3</b>	<b>267,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу овощное	130,0	5,2	15,0	21,0	179,0	11 (т)
	Котлета рубленая	70,0	9,3	7,3	9,4	138,0	299
	Сок фруктовый	130,0	1,0	0,0	10,0	76,0	418
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0	386
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>465,0</b>	<b>20,2</b>	<b>23,4</b>	<b>74,6</b>	<b>567,0</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1793,0</b>	<b>74,5</b>	<b>93,3</b>	<b>264,3</b>	<b>2090,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке полтавская)	180,0	5,0	7,4	39,2	145,0	182
	Сыр	12,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Какао с молоком	180,0	2,9	2,6	5,0	82,4	416
<b>ИТОГО</b>		<b>407,0</b>	<b>10,6</b>	<b>19,8</b>	<b>53,6</b>	<b>396,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с картофелем на к/б с мяс.	180,0	3,4	8,9	21,4	81,6	64
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	4,7	16,1	81,7	3 (г)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (г)
	Рыба запеченая	90,0	19,3	4,7	13,9	195,0	12 (г)
	Овощи с рисом	130,0	2,8	2,8	21,0	130,0	334
	Сок фруктовый	150,0	0,5	0,0	5,0	38,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>631,0</b>	<b>35,3</b>	<b>24,6</b>	<b>127,2</b>	<b>687,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из свежих плодов (яблок)	190,0	0,3	0,0	2,2	32,0	390
	Вафли венские	60,0	0,4	2,6	32,0	195,0	13 (г)
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>0,7</b>	<b>2,6</b>	<b>34,2</b>	<b>227,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога (с яблоками)	170,0	6,1	5,0	8,0	232,0	251
	Сгущенное молоко	10,0	0,6	7,0	9,4	26,0	-
	Морковь отварная порционно	60,0	0,2	4,8	2,0	32,0	14 (г)
	Чай с сахаром и молоком	180,0	2,7	2,3	11,3	77,0	413
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>455,0</b>	<b>13,9</b>	<b>19,8</b>	<b>55,1</b>	<b>491,0</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1743,0</b>	<b>60,5</b>	<b>66,8</b>	<b>270,1</b>	<b>1802,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке пшено)	180,0	4,2	7,4	32,1	145,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Сыр	12,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Чай с сахаром и молоком	180,0	0,1	0,0	11,1	44,4	413
<b>ИТОГО</b>		<b>407,0</b>	<b>7,0</b>	<b>17,2</b>	<b>52,6</b>	<b>358,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник "Ленинградский" с мясом говяд.	180,0	11,2	7,8	31,0	90,0	82
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	10,9	21,0	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Биточки рубленые из курицы	70,0	7,9	7,7	5,8	60,0	14 (т)
	Овощи припущенные со слив.маслом	130,0	1,5	3,2	15,2	85,0	349
	Сок фруктовый	180,0	0,5	0,0	5,0	38,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>641,0</b>	<b>30,4</b>	<b>33,2</b>	<b>127,8</b>	<b>516,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200,0	5,5	4,9	9,1	131,0	419
	Слойка с яблоками	50,0	7,7	6,0	26,0	265,8	16 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>13,1</b>	<b>10,9</b>	<b>35,1</b>	<b>396,8</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Соус томатный	10,0	0,0	0,1	0,1	3,1	366
	Колбаски капустно-мясные	70,0	4,1	4,5	5,2	90,0	17 (т)
	Овощное пюре	135,0	3,5	3,8	14,1	150,0	18 (т)
	Какао с молоком	200,0	2,9	2,6	5,0	82,4	416
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>450,0</b>	<b>14,7</b>	<b>11,7</b>	<b>48,8</b>	<b>449,6</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1748,0</b>	<b>65,3</b>	<b>73,0</b>	<b>264,3</b>	<b>1721,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке манка)	160,0	6,1	7,4	29,5	183,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Повидло	5,0	0,0	0,0	3,2	15,0	1 (т)
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	6,0	5,0	0,5	155,0	227
	Чай с сахаром и молоком	180,0	0,1	0,0	14,2	48,4	413
<b>ИТОГО</b>		<b>420,0</b>	<b>13,7</b>	<b>17,2</b>	<b>56,5</b>	<b>486,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп "Паутинка" на к/б с мяс.	180,0	1,9	9,5	17,2	128,0	18 (т)
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	3,0	31,2	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Плов мясной с перловой крупой и овощами	200,0	7,0	3,0	10,0	329,0	19 (т)
	Сок фруктовый	180,0	0,1	0,0	2,0	80,0	418
	Овощи свежие/вареные	50,0	0,2	0,8	1,6	7,5	21 (т)
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>691,0</b>	<b>18,6</b>	<b>19,9</b>	<b>111,9</b>	<b>787,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	180,0	3,5	3,0	9,5	79,2	420
	Кекс "яблочный"	70,0	4,6	7,5	18,5	214,8	34 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>8,1</b>	<b>10,5</b>	<b>28,0</b>	<b>294,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	12,7	9,0	20,6	24,0	100
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>495,0</b>	<b>17,5</b>	<b>10,1</b>	<b>64,8</b>	<b>232,0</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1856,0</b>	<b>57,9</b>	<b>57,7</b>	<b>261,3</b>	<b>1800,1</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1784,2</b>	<b>66,2</b>	<b>73,9</b>	<b>265,1</b>	<b>1842,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда 3-7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке пшеничная)	180,0	9,6	8,4	23,0	183,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Сыр	12,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>ИТОГО</b>		<b>407,0</b>	<b>12,4</b>	<b>18,2</b>	<b>42,4</b>	<b>392,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп московский на м/б	180,0	6,4	12,5	28,9	120,0	2 (т)
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	11,9	34,3	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Бигус из свежей капусты с мясов говядины	200,0	10,1	8,0	17,8	145,0	22 (т)
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,5	0,0	2,0	147,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>641,0</b>	<b>26,3</b>	<b>35,9</b>	<b>132,9</b>	<b>655,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	180,0	5,5	4,9	9,1	131,0	419
	Кекс "творожный"	70,0	2,0	11,6	13,0	204,8	475
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>7,5</b>	<b>16,5</b>	<b>22,1</b>	<b>335,8</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Картофель отварной	130,0	1,5	2,3	14,3	84,0	136
	Печень с овощами	70,0	10,32	5,62	6,98	40,0	24 (т)
	Овощи свежие/вареные	50,0	0,2	0,8	1,6	9,0	21 (т)
	Сок фруктовый	170,0	0,5	0,0	5,0	65,0	418
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>455,0</b>	<b>16,8</b>	<b>9,4</b>	<b>52,3</b>	<b>322,0</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1753,0</b>	<b>63,0</b>	<b>80,1</b>	<b>249,7</b>	<b>1705,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке ячка)	150,0	6,8	9,6	25,0	183,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,2	2,7	16,0	101,1	414
<b>ИТОГО</b>		<b>465,0</b>	<b>12,0</b>	<b>21,0</b>	<b>60,0</b>	<b>479,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Бульон с лапшой на к/ б с мяс.	180,0	9,8	15,1	11,0	196,0	118
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	11,9	34,3	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Котлета рубленая из птицы	70,0	9,3	9,6	19,6	191,1	322
	Картофельное пюре	130,0	1,5	2,3	14,7	103,0	339
	Овощи свежие/вареные	50,0	0,2	0,8	1,6	9,0	21 (т)
	Сок из свежих ягод	180,0	0,1	0,0	5,0	80,5	20 (т)
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>680,0</b>	<b>30,0</b>	<b>41,8</b>	<b>135,9</b>	<b>806,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	180,0	3,9	3,9	8,0	97,2	420
	Рогалики с творогом	70,0	4,9	8,4	10,0	151,0	27 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>8,8</b>	<b>12,3</b>	<b>18,0</b>	<b>248,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Морковь отварная порционно	60,0	0,3	1,6	1,5	32,0	14 (т)
	Омлет с картофелем	180,0	7,4	10,0	21,5	122,0	232
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,3	0,0	2,0	30,0	394
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>455,0</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>49,4</b>	<b>308,0</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1850,0</b>	<b>63,0</b>	<b>87,4</b>	<b>263,2</b>	<b>1842,1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Пудинг из творога с рисом	180,0	17,0	15,6	40,0	270,0	250
	Сгущенное молоко	10,0	0,6	7,0	9,4	26,0	-
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Какао с молоком	180,0	2,9	2,6	5,0	218,0	416
<b>ИТОГО</b>		<b>405,0</b>	<b>22,1</b>	<b>33,6</b>	<b>63,6</b>	<b>665,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп украинский на к/б с мяс.	180,0	1,9	9,5	10,0	128,0	28
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	11,9	34,3	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,0	4,8	3,5	26,9	147,0	219
	Котлета рубленая	90,0	9,3	7,3	9,4	138,0	299
	Компот из свежих плодов ( яблок)	180,0	0,4	0,0	2,0	30,0	390
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>661,0</b>	<b>25,8</b>	<b>35,9</b>	<b>132,5</b>	<b>686,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	190,0	5,0	4,0	9,0	120,0	419
	Крендель сахарный	60,0	3,0	1,2	15,0	140,0	443
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>8,0</b>	<b>5,2</b>	<b>24,0</b>	<b>260,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	165,0	5,0	1,4	14,0	48,2	292
	Овощи свежие/вареные	50,0	0,2	0,8	1,6	7,5	21 (т)
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Сок фруктовый	200,0	0,5	0,0	5,0	38,0	418
<b>ИТОГО</b>		<b>450,0</b>	<b>10,0</b>	<b>2,9</b>	<b>45,0</b>	<b>217,7</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1766,0</b>	<b>65,8</b>	<b>77,5</b>	<b>265,1</b>	<b>1828,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке рис)	180,0	4,1	7,4	28,0	183,0	182
	Сыр	12,0	1,2	1,5	0,2	23,0	7
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,4	0,2	11,3	54,6	412
<b>ИТОГО</b>		<b>407,0</b>	<b>7,2</b>	<b>17,4</b>	<b>48,7</b>	<b>411,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп из разных овощей на к/б с мяс.	180,0	1,6	6,0	13,5	100,0	30
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	11,9	34,3	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Рыба порционная	90,0	16,0	5,0	10,0	82,0	31 (т)
	Гречневый гарнир с овощами	130,0	0,9	0,9	13,0	93,0	32 (т)
	Напиток из плодов шиповника	180,0	0,5	1,3	7,6	54,6	417
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	34,0	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>661,0</b>	<b>28,4</b>	<b>28,6</b>	<b>128,4</b>	<b>572,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	200,0	3,9	8,0	11,0	97,2	420
	Маффин	50,0	3,9	4,9	41,0	223,8	38 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>250,0</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>52,0</b>	<b>321,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу овощное с сердцем	190,0	4,8	13,3	10,0	162,0	39 (т)
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	12,6	10,6	1,1	155,0	227
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>455,0</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>45,5</b>	<b>481,0</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1773,0</b>	<b>65,2</b>	<b>83,6</b>	<b>274,6</b>	<b>1786,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке манка)	180,0	4,1	9,4	28,0	183,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	10,0	0,1	3,6	0,1	66,0	6
	Чай с сахаром и молоком	160,0	0,1	0,0	14,2	48,4	413
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	12,6	10,6	1,1	155,0	227
<b>ИТОГО</b>		<b>425,0</b>	<b>18,4</b>	<b>28,4</b>	<b>52,5</b>	<b>537,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ на кур.бульоне	180,0	1,3	3,5	18,9	123,6	62
	Сметана	11,0	0,3	1,5	0,3	16,0	-
	Сухарики пшеничные	20,0	3,2	11,9	34,3	81,7	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Тефтели мясные	70,0	8,9	8,1	9,0	157,7	304
	Соус сметанный с томатом	10,0	0,4	1,0	1,4	16,0	372
	Овощное пюре	130,0	1,2	0,0	4,5	32,0	33 (т)
	Сок ягодный	180,0	0,2	0,0	10,0	85,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,9	8,1	41,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,9	0,9	16,9	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>651,0</b>	<b>21,4</b>	<b>28,1</b>	<b>110,9</b>	<b>657,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	200,0	3,9	8,0	11,0	97,2	420
	Блинчики	70,0	9,3	10,2	50,0	20,0	430
	Повидло	10,0	0,0	0,0	7,5	30,0	1 (т)
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
<b>ИТОГО</b>		<b>380,0</b>	<b>13,7</b>	<b>18,6</b>	<b>78,3</b>	<b>191,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суп молочный с крупой	180,0	22,4	15,9	13,8	200,0	101
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Морковь отварная порционно	60,0	0,3	1,5	1,9	50,0	14 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>455,0</b>	<b>27,0</b>	<b>18,1</b>	<b>50,1</b>	<b>414,0</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1911,0</b>	<b>80,4</b>	<b>93,2</b>	<b>291,7</b>	<b>1800,1</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1810,6</b>	<b>67,5</b>	<b>84,3</b>	<b>268,9</b>	<b>1792,5</b>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### к основному меню (организованного) питания

При изготовлении блюд, включенных в меню МАДОУ «Детский сад № 261 «Истоки» используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

*Используемая литература:*

санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"  
Сборник рецептов блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / 2-е издание дополненное и переработанное

### Основные пищевые вещества и энергия удовлетворяющие физиологические потребности детей от 3 до 7-ми лет

Показатели	Выход блюда (ср.знач)	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (Ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	17974,00	668,48	791,30	2669,84	18176,63
Среднее значение	<b>1797</b>	<b>67</b>	<b>79</b>	<b>267</b>	<b>1818</b>
Норма физиологической потребности	1720	54	60	261	1800