

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ПИТАНИЯ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
**ОТ 1,5 ДО 3-х ЛЕТ**  
**МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №261 "**  
**10,5 ЧАСОВОЙ РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ**

**1 - 2 НЕДЕЛЯ**

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 261 »

Приказ от 16.03.2026 г. № 12 -осн



Т.В. Бочкарева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 г.	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)	150,0	9,2	4,5	32,6	142,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Повидло	5,0	0,0	0,0	7,5	27,0	1 (т)
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>ИТОГО</b>		<b>360,0</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>59,2</b>	<b>350,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	150,0	5,2	9,4	24,7	120,0	87
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Винегрет (закуска из овощей)	40,0	2	0,3	4	66,0	46
	Плов мясной с крупой и овощами	160,0	10,0	6,0	10,0	267,0	19 (т)
	Сок фруктовый	150,0	0,4	0,0	8,0	20,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>549,0</b>	<b>25,2</b>	<b>18,5</b>	<b>95,9</b>	<b>490,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	150,0	3,8	3,1	5,9	30,0	420
	Кулебяка с капустой	60,0	4,0	7,0	15,0	190,0	23 (т)
<b>ИТОГО</b>		<b>210,0</b>	<b>7,8</b>	<b>10,1</b>	<b>20,9</b>	<b>220,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Молочная вермишель	130,0	10,0	8,0	15,0	120,0	26 (т)
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,5	0,0	5,0	31,0	394
<b>ИТОГО</b>		<b>415,0</b>	<b>15,1</b>	<b>9,1</b>	<b>54,2</b>	<b>350,0</b>	
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1534,0</b>	<b>59,0</b>	<b>47,0</b>	<b>230,2</b>	<b>1410,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке ячка)	130,0	6,1	6,2	20,0	130,0	182
	Сыр	8,0	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	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Кофейный напиток с молоком	160,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
<b>ИТОГО</b>		<b>378,0</b>	<b>17,7</b>	<b>23,4</b>	<b>44,3</b>	<b>352,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150,0	1,1	3,1	5,4	84,0	73
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Гаше мясное/Гуляш из отварного мяса	50,0	7,7	6,2	2,0	80,0	293
	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	2,9	10,0	50,1	9 (т)
	Кисель из сока натурального	150,0	0,3	0,0	8,0	47,0	400
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>509,0</b>	<b>19,8</b>	<b>15,1</b>	<b>74,5</b>	<b>490,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150,0	5,5	4,9	9,1	130,0	419
	Сочень творожный	70,0	4,4	7,5	40,4	80,0	42г
<b>ИТОГО</b>		<b>220,0</b>	<b>9,9</b>	<b>12,4</b>	<b>49,4</b>	<b>210,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу овощное	110,0	4,6	13,0	18,0	50,0	11 (т)
	Котлета рубленая	70,0	9,3	7,3	9,4	105,0	299
	Сок фруктовый	100,0	1,0	0,0	10,0	76,0	418
	Фрукты свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0	386
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>415,0</b>	<b>19,6</b>	<b>21,4</b>	<b>71,6</b>	<b>350,0</b>	
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1522,0</b>	<b>66,9</b>	<b>72,3</b>	<b>239,8</b>	<b>1402,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке полтавская)	150,0	4,5	6,0	26,8	135,0	182
	Сыр	8,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Какао с молоком	170,0	2,6	2,3	4,0	74,2	416
<b>ИТОГО</b>		<b>358,0</b>	<b>9,8</b>	<b>18,1</b>	<b>40,2</b>	<b>345,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с картофелем (на курином бульоне )	150,0	2,2	6,5	16,3	68,3	64
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Рыба запеченая	50,0	10,0	4,7	13,9	40,0	12 (т)
	Картофельное пюре	110,0	2,0	3,2	13,6	76,8	339
	Огурчик соленый	30,0	0,2	1,8	2,7	26,0	5 (т)
	Сок из свежих ягод	150,0	0,5	0,0	5,0	56,0	20 (т)
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>539,0</b>	<b>22,6</b>	<b>19,0</b>	<b>100,6</b>	<b>490,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150,0	0,2	0,0	8,0	20,0	390
	Печенье	50,0	4,0	8,4	31,3	195,0	
<b>ИТОГО</b>		<b>200,0</b>	<b>4,2</b>	<b>8,4</b>	<b>39,3</b>	<b>215,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Сырники из творога с овощами и сгущенным молоком	115,0	6,1	5,0	7,0	200,0	42т
	Фрукты свежие	100,0	0,3	0,3	8,0	41,0	386
	Чай с сахаром и молоком	150,0	2,7	2,3	11,3	77,0	413
	Хлеб ржано-пшеничный	15,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>400,0</b>	<b>13,4</b>	<b>8,3</b>	<b>50,7</b>	<b>360,0</b>	
	Итого за третий день	<b>1497,0</b>	<b>49,9</b>	<b>53,9</b>	<b>230,8</b>	<b>1410,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке пшено)	150,0	3,4	6,0	27,1	173,0	183
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Сыр	8,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Кофейный напиток с молоком	170,0	3,2	2,7	16,0	77,0	414
<b>ИТОГО</b>		<b>358,0</b>	<b>6,2</b>	<b>15,8</b>	<b>46,5</b>	<b>345,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник ленинградский с мясом говядины	150,0	9,2	6,5	21,0	80,0	82
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Биточки рубленые из курицы	50,0	10,7	2,2	5,3	50,0	14 (т)
	Овощи припущенные со слив.маслом	110,0	1,5	2,8	12,8	73,8	349
	Сок фруктовый	150,0	0,5	0,0	5,0	31,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>509,0</b>	<b>29,5</b>	<b>14,4</b>	<b>93,2</b>	<b>490,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150,0	5,5	4,9	9,1	120,0	419
	Слойка с яблоками	50,0	7,7	6,0	26,0	100,0	16
<b>ИТОГО</b>		<b>200,0</b>	<b>13,1</b>	<b>10,9</b>	<b>35,1</b>	<b>220,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Соус томатный	10,0	0,0	0,1	0,1	3,1	366
	Тефтели мясные	70,0	4,1	4,5	5,2	190,0	304
	Картофель запеченый	110,0	2,3	3,3	20,9	23,0	19 (т)
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,1	0,0	10,0	54,6	412
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>405,0</b>	<b>10,7</b>	<b>8,6</b>	<b>60,6</b>	<b>365,0</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1472,0</b>	<b>59,5</b>	<b>49,6</b>	<b>225,4</b>	<b>1420,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке манка)	130,0	5,4	6,2	26,2	143,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Повидло	5,0	0,0	0,0	3,2	27,0	1 (т)
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	6,0	5,0	0,5	155,0	227
	Чай с сахаром и молоком	160,0	0,1	0,0	10,0	40,0	413
<b>ИТОГО</b>		<b>370,0</b>	<b>13,0</b>	<b>15,9</b>	<b>49,0</b>	<b>350,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп "Паутинка" на курином бульоне с мясом	150,0	1,3	3,2	9,0	68,3	18 (т)
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Соте из субпродуктов	160,0	6,0	2,8	8,0	272,0	8 (т)
	Сок фруктовый	150,0	0,1	0,0	2,0	31,0	418
	Овощи свежие/вареные	30,0	0,2	0,8	1,6	7,5	21 (т)
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>539,0</b>	<b>15,3</b>	<b>9,7</b>	<b>69,8</b>	<b>510,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Вафли венские	40,0	0,2	2,6	21,0	158,0	13 (т)
	Кисломолочный напиток	160,0	3,8	3,1	5,9	52,8	420
<b>ИТОГО</b>		<b>200,0</b>	<b>4,0</b>	<b>5,7</b>	<b>26,9</b>	<b>210,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка творожно-песочная	115,0	9,4	10,4	8,0	58,0	41т
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0	386
	Чай с сахаром	150,0	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>400,0</b>	<b>14,1</b>	<b>11,5</b>	<b>52,2</b>	<b>350,0</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1509,0</b>	<b>46,5</b>	<b>42,8</b>	<b>197,9</b>	<b>1420,8</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1506,8</b>	<b>56,4</b>	<b>53,1</b>	<b>224,8</b>	<b>1412,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда 1-3 г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке пшеничная)	150,0	5,1	6,2	18,0	130,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Сыр	8,0	1,2	1,5	0,2	18,0	7
	Чай с сахаром	170,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>ИТОГО</b>		<b>358,0</b>	<b>7,9</b>	<b>16,0</b>	<b>37,4</b>	<b>350,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп московский на курином бульоне	150,0	5,8	1,8	20,8	95,0	2 (т)
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Бигус из свежей капусты с мясом говядины	160,0	9,7	5,0	14,3	143,0	22 (т)
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,4	0,0	8,0	20,0	394
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>509,0</b>	<b>23,5</b>	<b>9,6</b>	<b>92,2</b>	<b>490,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150,0	5,5	4,9	9,1	80,0	419
	Кекс "творожный"	70,0	2,0	11,6	14,3	130,0	475
<b>ИТОГО</b>		<b>220,0</b>	<b>7,5</b>	<b>16,5</b>	<b>23,4</b>	<b>210,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Картофель отварной	115,0	1,5	2,3	12,0	59,0	136
	Печень с овощами	50,0	10,3	5,6	7,0	193	24 (т)
	Овощи свежие/вареные	30,0	0,2	0,8	1,6	7,5	21 (т)
	Сок фруктовый	170,0	0,5	0,0	5,0	36,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>400,0</b>	<b>16,8</b>	<b>9,4</b>	<b>50,0</b>	<b>350,0</b>	
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1487,0</b>	<b>55,6</b>	<b>51,6</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда 1-3 г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
	Каша вязкая (на молоке ячка)	130,0	6,1	6,2	20,0	143,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,9	2,4	14,4	91,0	414
<b>ИТОГО</b>		<b>410,0</b>	<b>10,9</b>	<b>17,4</b>	<b>53,4</b>	<b>350,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп-лапша с курицей	150,0	4,0	8,1	8,0	125,0	16 (т)
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Котлета рубленая из птицы	50,0	9,3	9,6	15,6	158,0	322
	Картофельное пюре	110,0	1,9	2,8	17,3	76,8	339
	Овощи свежие/вареные	30,0	0,2	0,8	1,6	7,5	21 (т)
	Сок фруктовый	150,0	0,1	0,0	7,0	50,0	418
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>530,0</b>	<b>22,9</b>	<b>22,6</b>	<b>98,3</b>	<b>490,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный напиток	150,0	3,8	3,1	5,9	52,8	420
	Пряник	50,0	3,0	8,0	30,0	182,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>200,0</b>	<b>6,8</b>	<b>11,1</b>	<b>35,9</b>	<b>230,0</b>	
<b>УЖИН</b>	Морковь отварная порционно	80,0	0,2	1,0	1,3	15,0	14 (т)
	Омлет	105,0	6,3	6,0	21,5	139,0	232
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,3	0,0	8,0	20,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>400,0</b>	<b>11,1</b>	<b>7,7</b>	<b>55,3</b>	<b>361,0</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1540,0</b>	<b>51,7</b>	<b>58,8</b>	<b>242,9</b>	<b>1431,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда 1-3 г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Пудинг из творога с рисом	160,0	12,0	6,2	34,0	170,0	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	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Какао с молоком	160,0	2,6	2,3	4,0	70,0	416
<b>ИТОГО</b>		<b>360,0</b>	<b>16,8</b>	<b>23,9</b>	<b>56,6</b>	<b>354,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп свекольник на курином бульоне (с курицей)	150,0	1,8	6,9	8,0	102,4	28 (т)
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,0	3,8	3,0	21,0	95,0	219
	Шницель рубленый	50,0	9,3	7,3	9,4	138,0	299
	Компот из свежих плодов (яблок)	150,0	0,3	0,0	8,7	20,0	390
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>509,0</b>	<b>22,9</b>	<b>20,1</b>	<b>96,2</b>	<b>487,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150,0	5,0	4,0	9,0	80,0	419
	Крендель сахарный	60,0	3,0	1,2	15,0	110,0	443
<b>ИТОГО</b>		<b>210,0</b>	<b>8,0</b>	<b>5,2</b>	<b>24,0</b>	<b>190,0</b>	
<b>УЖИН</b>	Рагу овощное с сердцем	160,0	3,5	11,9	6,0	90,0	39 (т)
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	6,0	5,0	0,5	155,0	227
	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	-
	Чай с сахаром	160,0	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>ИТОГО</b>		<b>405,0</b>	<b>13,8</b>	<b>17,6</b>	<b>40,9</b>	<b>409,0</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1484,0</b>	<b>61,4</b>	<b>66,8</b>	<b>217,7</b>	<b>1440,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Вес блюда 1-3 г.	Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша вязкая (на молоке рис)	150,0	4,1	6,2	28,0	143,0	182	
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	7	
	Масло	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	-	
	Сыр	8,0	1,2	1,5	0,2	18,0	6	
	Чай с сахаром и лимоном	170,0	0,3	0,2	10,2	49,1	412	
<b>ИТОГО</b>		<b>358,0</b>	<b>7,2</b>	<b>16,2</b>	<b>47,6</b>	<b>348,0</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Суп из разных овощей на курином бульоне с курицей	150,0	1,6	6,0	13,5	155,0	30	
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-	
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (т)	
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (т)	
	Биточки паровые (из говядины)	50,0	8,9	7,5	9,0	130,0	306	
	Гречневый гарнир с овощами	110,0	0,9	0,9	13,0	50,1	32 (т)	
	Напиток из плодов шиповника	150,0	0,5	1,3	7,6	50,0	417	
	Хлеб ржано-пшеничный	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	16,9	42,5	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>509,0</b>	<b>19,6</b>	<b>18,5</b>	<b>92,3</b>	<b>495,0</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Кисломолочный напиток	150,0	3,8	3,1	5,9	47,0	420	
	Маффин	50,0	6,0	4,9	41,0	233,0	38 (т)	
<b>ИТОГО</b>		<b>200,0</b>	<b>9,8</b>	<b>8,0</b>	<b>46,9</b>	<b>280,0</b>		
<b>УЖИН</b>								
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	150,0	4,1	1,2	4,0	95,0	292	
	Лук с солеными/свежими оргурцами	20,0	3,0	2,5	0,1	80,0	39 (т)	
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	10,0	48,0	411	
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>405,0</b>	<b>11,4</b>	<b>4,4</b>	<b>38,5</b>	<b>347,0</b>		
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1472,0</b>	<b>48,0</b>	<b>47,2</b>	<b>225,3</b>	<b>1470,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая (на молоке манка)	150,0	6,1	4,5	28,0	155,0	182
	Батон пшеничный	25,0	1,5	4,7	9,1	85,0	-
	Масло	5,0	0,1	3,6	0,1	33,0	6
	Чай с сахаром и молоком	150,0	0,1	0,0	10,0	40,0	413
	Яйцо отварное вкрутую	50,0	6,0	5,0	0,5	155,0	227
<b>ИТОГО</b>		<b>380,0</b>	<b>13,7</b>	<b>17,9</b>	<b>47,7</b>	<b>356,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с мясом говядины	150,0	1,8	4,9	12,8	102,4	68
	Сметана	9,0	0,3	1,5	0,3	8,0	-
	Сухарики пшеничные	10,0	1,6	0,4	16,9	42,5	3 (г)
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,5	0,3	7,5	19,5	4 (г)
	Рыба порционная с овощами	50,0	10,0	5,0	10,0	40,0	31 (г)
	Пюре картофельное с морковью	110,0	1,9	2,8	17,3	76,8	340
	Сок ягодный	150,0	0,1	0,0	7,0	78,5	418
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	2,8	0,4	8,0	42,5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>519,0</b>	<b>21,5</b>	<b>15,5</b>	<b>87,3</b>	<b>495,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисломолочный напиток	150,0	3,8	3,1	5,9	85,0	420
	Блинчики	35,0	9,3	10,2	40,0	43,0	430
	Повидло	10,0	0,0	0,0	7,5	54,0	1 (г)
	Плоды свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	386
<b>ИТОГО</b>		<b>295,0</b>	<b>13,6</b>	<b>13,7</b>	<b>63,2</b>	<b>226,0</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рисовый кулеш	150,0	12,0	15,9	13,8	148,0	25 (г)
	Чай с сахаром	160,0	0,1	0,0	10,0	36,0	411
	Хлеб пшеничный йодированный	15,0	1,5	0,3	7,5	39,0	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	2,8	0,4	16,9	85,0	-
	Морковь отварная порционно	60,0	0,2	1,0	1,3	50,0	14 (г)
<b>ИТОГО</b>		<b>405,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,6</b>	<b>49,5</b>	<b>358,0</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1599,0</b>	<b>65,3</b>	<b>64,7</b>	<b>247,7</b>	<b>1435,0</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1516,4</b>	<b>56,4</b>	<b>57,8</b>	<b>227,3</b>	<b>1435,3</b>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### к основному меню (организованного) питания

при изготовлении блюд, включенных в меню МАДОУ «Детский сад №261» 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. Москва, Дели Плюс, 2015. Руководитель разработки сборника М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 240 страниц (реферативно).

Картотека технологических карт

#### Основные пищевые вещества и энергия удовлетворяющие физиологические потребности детей от 1,5 до 3-х лет

Показатели	Выход блюда (ср.знач)	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (Ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	15116,0	563,9	554,6	2260,6	14239,4
Среднее значение	1512	56	55	226	1424
Норма физиологической потребности	1400	42	47	203	1400

Из-за отсутствия второго завтрака калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно