

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ

«Детский сад №209»

С.В. Андрейчикова

Приказ от 01.07.2025 №84 -осн



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
МБДОУ «Детский сад №209»**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5 - 3 лет;
3 – 7 лет**

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОМУ ОРГАНИЗОВАННОМУ МЕНЮ
ОБОГАЩЕННЫМ ВИТАМИНАМИ И
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

При приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб.

Используемая литература:

РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20»
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)

Методические рекомендации «Гигиена детей и подростков» МР2.4.0260-21

Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце- пу- ры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша ячневая на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	3,152/6,992	5,298/10,977	22,794/29,472	152,47/178,32	271
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	0,142/2,170	0,22/0,264	4,193/6,032	24,840/49,808	415
	Батон с маслом	20/25/5	3,682/4,962	5,744/6,534	14,478/18,058	101,35/159,57	1
	Фрукты	95/100	0,665/0,600	0,475/0,420	7,79/12,2	43,700/56,0	386
Итого за завтрак		420/490	5,64/6.824	6,737/33,276	25,255/91,762	322,360/350,7	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30/55	0,692/1,488	1,97/0,617	3,289/6,148	17,249/25,416	427
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/180	2,025/4,430	4,652/4,582	9,730/21,676	121,231/105,4	73
	Тефтели из мяса говядины в томат. соусе	60/80/40/50	3,931/11,443	6,253/21,504	14,456/20,016	108,429/328,5	303
	Горошница	110/130	4,710/3,180	18,385/10,331	39,182/11,577	221,430/231,546	179
	Компот из сушеных фруктов с сахаром + вит. С	150/180	0,232/0,430	0,020/0,070	14,157/16,988	58,140/73,368	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/3,520	0,160/0,460	9,840/24,840	47,000/117,00	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
Итого за обед		580/725	10,436/13,213	12,514/30,463	62,831/77,368	738,309/778,8	
Полдник							
	Пирожок с морковью	50/60	5,922/11,922	4,649/7,649	15,329/27,329	106,492/181,4	452
	Молоко кипяченое	150/180	4,350/4,960	4,800/5,600	6,150/8,600	88,500/96,800	418
Итого за полдник		200/240	10,272/16,882	9,449/13,249	21,479/35,929	194,992/278,2	
Ужин							
	Запеканка творожно – манная	120/150	10,433/11,577	10,538/12,236	4,289/9,251	144,261/281,8	369
	Соус молочный (сладкий)	40/50	2,500	5,60	0,320	52,000	227
	Чай с сахаром	150/180	0,048/0,253	0,012/0,054	6,776/10,64	28,898/42,109	411
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/3,520	0,160/0,460	9,840/24,840	47,000/117,00	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
Итого за ужин		350/430	23,017/27,095	12,191/19,168	35,347/66,583	250,466/419,8	
Итого за 1 день.		1550/ 1885	41,915/ 54,955	47,248/ 60,758	203,562/ 261,841	1407.367/ 1823,865	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце- пу- ры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	5,748/7,132	7,750/7,904	18,649/19,079	128,790/176,110	199
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	1,718/2,861	4,450/5,140	9,804/9,165	37,5/37,750	416
	Батон с маслом	20/25/5	4,151/5,930	5,515/7,450	14,696/15,280	123,540/142,200	3
	Фрукты	95/100	0,665/0,700	0,475/0,500	16,790/17,20	43,700/44,000	386
Итого за завтрак		420/490	12,282/16,623	17,825/20,994	59,219/60,724	333,780/400,490	
Обед							
	Морковь отварная дольками	30/55	0,650/0,750	0,050/0,320	2,640/3,400	18,000/20,000	57
	Борщ со сметаной	150/180	1,794/2,484	2,076/2,875	8,014/11,097	112,736/136,096	63
	Гуляш из филе цыплят	60/80	3,931/11,443	6,253/21,504	14,456/20,016	108,429/328,5	321
	Рис припущенный	110/130	4,150/3,945	3,490/4,487	27,066/18,548	121,677/134,867	219
	Компот из изюма с сахаром + вит. С	150/180	0,345/0,414	0,075/0,090	18,104/21,724	71,175/75,410	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520	0,160	9,840	47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/2,110	0,360/0,420	10,020/11,700	39,000/41,000	115
Итого за обед		540/675	10,001/19,171	7,329/13,378	65,837/83,936	510,851/781,812	
Полдник							
	Булочка «Российская»	50/60	3,916/3,916	7,727/7,927	16,582/18,582	144,308/165,308	415
	Сок	150/180	4,350/4,960	4,800/5,600	6,150/8,600	88,500/96,800	420
Итого за полдник		200/240	7,216/8,876	21,727	27,182/53,582	232,308/262,108	
Ужин							
	Запеканка из говяжьей печени	60/80	9,820/11,553	5,002/5,884	2,564/3,016	96,794/182,275	164
	Картофельное пюре	110/130	4,710/3,180	18,335/10,331	39,182/11,577	221,430/231,546	179
	Соус сметанный с томатом	40/50	0,330/0,440	1,129/2,172	2,176/2,901	6,189/18,642	373
	Напиток из плодов шиповника	150/180	2,940/3,528	3,210/3,852	11,694/14,033	82,182/98,618	413
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/2,280	0,160/0,240	9,840/14,60	47,000/70,500	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
Итого за ужин		400/490	14,610/18,341	8,501/10,148	26,274/34,710	272,102/330,099	
Итого за 2 день.		1560/ 1895	42.609/ 59,571	49.747/ 61,042	203.632/ 287,616	1407.038/ 1838,082	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце- пу- ры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	87,750/101,30	9,656/8,387	3,996/4,795	207,350/196,820	182
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	3,482/4,026	3,840/4,440	17,661/20,420	104,432/120,750	415
	Батон с маслом	20/25/5	1,682/1,962	2,744/5,534	9,478/11,058	73,350/85,575	1
	Фрукты	95/100	0,665/0,700	0,475/0,500	7,790/8,200	43,700/46,000	386
Итого за завтрак		420/490	11,603/15,817	14,714/38,861	38,925/44,473	428,832/549,144	
Обед							
	Зеленый горошек	40/60	0,650	0,050	3,450	17,500	427
	Суп с гречкой со сметенной	150/180	2,407/3,216	1,795/1,869	13,081/15,752	42,743/114,054	163
	Котлета мясная	60/80	8,545/8,963	1,908/2,672	3,313/4,639	72,725/101,815	299
	Капуста тушеная	120/150	2,172/2,567	1,922/2,271	11,061/13,072	79,124/93,511	143
	Кисель фруктово-ягодный + вит. С	150/180	0,077/0,093	0,050/0,06	21,794/26,152	50,032/60,039	401
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/1,520	0,160/0,160	9,840/9,840	47,000/47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/2,300	0,360/0,400	10,020/11,700	39,000/41,000	115
Итого за обед		560/700	19,499/23,160	6,195/7,622	75,230/86,934	419,436/427,607	
Полдник							
	Печенье/вафли/пряник	20/25	2,250/3,750	2,940/4,900	22,320/37,200	118,00/180,00	609
	Кисломолочный продукт	150/180	3,770/5,800	4,160/6,400	6,110/9,400	91,000/140,00	418
Итого за		170/205	6,620/9550	7,100/11,300	28,430/46,600	209,00/420,00	
Ужин							
	Тефтели рыбные (минтай, горбуша)	60/80	8,053/10,434	5,373/15,045	6,645/7,476	203,255/209,912	284
	Пшеничный гарнир	120/150					
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/2,280	0,160/0,24	9,840/14,76	47,000/70,500	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
	Чай с сахаром с молоком	150/180	1,272/1,413	0,516/0,574	25,781/28,645	106,858/129,842	411
Итого за ужин		370/460	11,175/24,568	14,178/16,03	44,442/53,782	361,755/446,443	
Итого за 3 день		1520/ 1855	42,958/ 54,434	50,188/ 63,814	203,026/ 261,789	1419,022/ 1803,195	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Но реце пты
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Капша писовая на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4,448/5,337	6,75/8,100	15,058/18,069	120,036/168,043	199
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	3,218/3,861	3,45/4,140	16,804/20,165	93,750/112,500	416
	Батон с маслом и сыром	20/25/5/10	3,337/4,151	4,515/5,805	7,696/22,752	113,540/145,980	114
	Фрукты	95/100	0,665/0,700	0,475/0,500	7,790/8,200	43,700/46,000	386
Итого за завтрак		430/500	10,232/12,481	12,19/18,545	37,348/69,187	371,026/472,523	
Обед							
	Свекла отварная дольками	30/55	0,450/0,562	1,294/1,617	2,191/2,739	18,782/23,478	427
	Суп рыбный с консервами	150/180	6,316/7,106	1,666/1,874	6,412/7,214	114,995/129,37	95
	Гуляш из говядины	60/80	1,811/2,069	3,110/3,554	7,274/8,313	156,98/225,12	293
	Макароны отварные с маслом	110/130	4,150/4,905	0,490/0,58	27,066/31,986	61,677/72,891	218
	Сок	150/180	0,780/0,936	0,045/0,054	15,884/19,06	48,825/58,590	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520	0,160	9,840	47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/3,30	0,360/0,600	10,020/16,700	39,000/65,00	115
Итого за обед		540/675	17,007/20,398	7,125/8,439	78,687/95,853	487,260/621,449	
Полдник							
	Расстегай с повидлом	50/60	3,817/4,454	1,289/1,504	37,496/43,746	96,505/112,589	442
	Чай с молоком	150/180	3,300/3,960	16,100/21,600	18,000/21,600	100,000/144,000	420
Итого за полдник		200/240	7,117/8,414	17,289/23,104	55,496/65,346	196,505/256,589	
Ужин							
	Запеканка творожно-морковная	120/150	3,392/4,403	5,626/14,304	13,063/16,03	201,270/320,602	144
	Соус сладкий молочный	40/50	2,800	5,000	0,320	52,000	227
	Напиток из плодов шиповника	180/200	1,520/2,280	0,160/0,240	9,840/14,760	47,000/70,500	114
	Хлеб пшеничный	20/25	2,940/3,920	3,210/4,280	11,694/15,592	82,182/109,576	413
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
Итого за ужин		380/450	10,651/13,403	11,996/23,825	33,917/46,702	382,452/552,677	
Итого за 4 день.		1550/ 1865	47.257/ 54,450	49.600/ 63,913	203.448/ 261,087	1436.242 /1803,237	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце- пу- ры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша манная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	14,172/25,731	14,710/26,305	38,385/40,862	209,182/323,00	319
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	0,866/0,962	0,933/1,037	11,103/12,337	28,804/32,004	415
	Батон с маслом	20/25/5	1,682/1,962	4,744/5,534	9,478/11,058	73,350/85,575	1
	Фрукты	95/100	0,665/0,700	0,475/0,500	7,790/8,200	43,700/46,00	386
Итого за завтрак		420/490	17,384/29,355	10,862/33,37	66,757/72,457	355,036/556,579	
Обед							
	Икра кабачковая, консервированная	30/50	0,292/0,488	0,97/1,617	1,289/2,148	9,249/15,416	427
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/180	1,264/1,625	1,746/2,245	5,417/6,964	80,590/103,615	82
	Запеканка картофельная с курицей	170/200	2,774/3,171	3,312/3,785	13,811/15,78	155,569/177,793	299
	Соус томатный со сметаной	40/50	3,091/3,653	3,124/3,692	13,15/15,542	210,650/248,95	136
	Компот из кураги с сахаром + вит. С	150/180	0,427/0,032	0,020/0,020	14,157/16,98	37,368/59,140	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/1,520	0,160/0,160	9,84/9,84	47,000/47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/3,300	0,360/0,600	10,02/16,700	39,000/65,000	115
Итого за обед		580/710	11,948/13,788	9,672/12,099	67,684/83,96	573,198/695,142	
Полдник							
	Печенье/вафли/пряник	20/25	2,250/3750	2,940/4,900	22,320/37,20	128,000/180,00	609
	Сок	150/180	3,770/5,800	4,160/6,400	6,110/9,400	91,000/110,000	419
Итого за полдник		170/205	6,020/9,550	7,100/11,300	28,430/46,60	219,000/420,00	
Ужин							
	Вареное яйцо	40/40	2,800/2,800	5,000/5,000	0,320/0,320	52,000/52,000	306
	Овощи тушеные	150/180	2,088/2,668	5,888/7,523	9,803/12,526	130,777/167,104	148
	Чай с сахаром	150/180	0,040/0,048	0,010/0,012	6,994/8,393	12,182/14,618	411
	Хлеб пшеничный	20/25	0,160/0,175	0,1650,178	9,840/9,890	4,5000/4,700	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
Итого за ужин		380/450	4,928/5,516	10,898/12,535	17,117/21,239	194,958/233,722	
Итого за 5 день.		1550/ 1855	42,281/ 54,209	48,532/ 60,31	203,988/ 6,262	1442,192/ 1805,443	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- у- ры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша «Дружба» на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	12,214/16,911	9,581/13,266	63,456/87,862	303,500/375,616	182
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	0,423/0,564	0,660/0,880	11,058/14,744	20,910/27,880	415
	Батон с маслом	20/25/5	1,682/1,962	4,744/5,534	9,478/11,058	73,350/85,575	1
	Фрукты	95/100	0,665/0,700	0,475/0,500	7,790/8,200	43,700/46,000	386
Итого за завтрак		420/490	14,983/20,137	15,460/20,18	91,782/121,864	441,460/635,071	
Обед							
	Икра кабачковая, консервированная	30/55	0,450/0,750	0,030/0,05	2,640/4,400	18,000/30,00	427
	Овощной суп со сметаной	150/180	2,608/1,54	3,902/4,351	14,274/6,769	181,181/76,412	84
	Котлета из говядины	60/80	1,811/ 2,069	3,110/3,554	7,274/8,313	156,98/225,12	373
	Перловый гарнир	120/150	0,370/0,437	1,407/1,663	1,588/1,877	12,828/15,161	179
	Кисель фруктово-ягодный + вит. С	150/180	0,073/0,088	0,050/0,06	29,055/34,866	86,283/103,54	401
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/1,520	0,160/0,160	9,840/9,840	47,000/47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/3,300	0,360/0,600	10,020/16,700	39,000/65,000	115
Итого за обед		550/695	8,812/9,704	9,020/10,439	74,691/82,765	541,272/562,233	
Полдник							
	Бутерброд с протертой ягодой или повидлом	25/30	4,743/4,065	1,754/1,503	36,912/31,639	67,772/58,090	449
	Молоко кипяченое	150/180	0,900/1,001	0,180/0,200	18,180/20,200	82,800/92,000	420
Итого за полдник		175/210	5,643/5,065	1,934/1,703	55,092/51,839	150,572/150,09	
Ужин							
	Яйцо вареное	40/40	2,800/2,800	5,000/5,000	0,320/0,320	52,000/52,000	306
	Вермишель в молоке	150/180	2,826/4,144	3,158/4,632	9,934/14,57	127,615/275,168	100
	Чай с сахаром с молоком	150/180	1,520/2,280	0,160/0,240	9,840/14,76	47,000/0,500	114
	Хлеб пшеничный	20/25	0,040/4,400	0,010/24,000	6,994/24,00	12,182/160,000	413
	Хлеб ржаной	20/25	1,640/3,300	0,480/0,600	6,360/16,700	34,000/65,000	115
Итого за ужин		380/450	7,646/10,824	21,318/28,872	37,774/53,33	294,615/505,668	
Итого за 6 день.		1525/ 1845	42,084/ 54,731	47,731/ 61,194	209,339/ 269,798	1407,919/ 1803,062	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- ты
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	3,152/5,252	5,298/6,298	22,794/15,942	152,47/182,47	182
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	0,142/0,162	0,22/0,320	4,193/4,993	24,840/26,840	416
	Батон с маслом с сыром	20/25/5/10	3,682/3,810	5,744/5,944	14,478/14,780	121,35/161,35	3
	Фрукты	95/100	0,665/0,750	0,475/0,575	7,79/7,790	43,700/44,000	386
Итого за завтрак		430/500	5,64/9,974	6,737/13,137	25,255/43,615	342,360/394,84	
Обед							
	Зеленый горошек	40/55	0,650/0,850	0,050/0,050	3,450/3,450	17,500/0,850	427
	Суп с лапшой	150/180	3,001/4,201	3,469/3,769	14,079/24,079	188,109/4,201	17
	Биточки куриные	60/80	3,746/4,346	6,649/8,649	13,172/18,972	219,930/4,346	122
	Свекла тушеная	110/130	2,606/3,945	2,487/4,487	14,548/18,548	104,867/3,945	434
	Компот из сушеных фруктов с сахаром + вит. С	150/180	0,936/2,0166	0,054/1,134	19,060/12,520	58,590/2,0166	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/1,520	0,160/0,160	9,840/9,840	47,000/1,520	114
	Хлеб ржаной	20/25	3,300/4,500	0,600/0,600	16,700/18,01	65,000/4,500	115
Итого за обед		550/675	11,759/21,408	13,468/18,842	90,849/108,419	700,996/21,408	
Полдник							
	Булочка «Косичка»	50/60	5,456/4,758	5,317/7,197	42,306/43,406	95,738/4,758	583
	Кисломолочный продукт	150/180	7,220/3,404	5,760/6,800	8,460/10,940	126,000/3,404	418
Итого за полдник		200/240	10,676/8,162	11,077/13,997	50,766/51,346	221,738/8,162	
Ужин							
	Пудинг творожно-рисовый	120/150	10,443/12,643	14,778/14,778	19,851/23,851	217,811/12,643	322
	Соус молочный сладкий	40/50	1,480/1,480	0,500/0,500	10,92/10,92	54,200/54,200	368
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,507/0,732	0,200/0,390	15,765/15,765	54,109/0,732	411
	Хлеб пшеничный	20/25	2,280/2,280	0,240/0,240	14,760/14,760	70,500/2,280	114
	Хлеб ржаной	20/25	3,300/4,500	0,600/0,600	16,700/18,01	65,000/4,500	115
Итого за ужин		350/430	22,432/22,432	16,993/17,182	56,882/56,882	383,42/22,432	
Итого за 7 день.		1530/ 1845	44,671/ 54,174	47,957/ 63,158	200,23/ 260,276	1455,613/ 54,174	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце- пу- ры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Капша «Рябчик» на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4,063/4,289	4,414,655	36,023/38,024	171,25/180,764	199
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	0,866/0,866	0,933/0,933	11,103/11,103	28,804/28,804	415
	Батон с маслом	20/25/5	1,682/1,962	3,744/5,534	9,478/11,058	73,350/85,575	1
	Фрукты	95/100	0,665/0,700	0,475/0,500	7,79/8,200	43,700/56,000	386
Итого за завтрак		420/490	7,276/7,817	6,562/11,622	64,395/68,386	317,104/351,143	
Обед							
	Свежий огурец	40/60	0,650/0,562	0,320/1,617	2,640/2,739	18,000/23,478	427
	Суп «Фасолевый» со сметаной	150/180	1,794/2,407	2,076/1,869	8,014/13,081	182,736/192,743	151
	Жаркое по-домашнему с филе курицы	170/200	2,124/11,313	21,150/23,117	129,650/159,65	179,956/284,659	292
	Компот из изюма с сахаром + вит. С	150/180	6,821/0,662	8,504/0,144	3,069/32,423	53,290/57,290	394
	Хлеб пшеничный	20/25	0,345/1,52	0,075/0,16	18,104/9,84	71,175/47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,520/3,3	0,160/0,6	9,840/16,7	47,000/65,000	115
Итого за обед		550/670	1,980/35,765	0,360/27,508	10,020/74,784	550,100/670,150	
Полдник							
	Печенье/вафли/пряник	20/25	2,250/3,750	2,940/4,900	22,320/37,200	128,000/186,000	609
	Сок	150/180	3,770/5,800	4,160/6,400	6,110/9,400	91,000/140,000	419
Итого за полдник		170/205	6,770/9,550	8,080/11,300	35,870/46,600	219,000/326,000	
Ужин							
	Котлета рыбная (минтай, горбуша)	60/80	1,435/14,895	7,320/7,843	4,492/14,813	113,166/255,535	261
	Морковь тушеная	110/130					
	Чай с сахаром	150/180	2,940/3,92	3,210/4,28	11,694/15,592	82,182/109,576	413
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/2,28	0,160/0,24	9,840/14,76	47,000/70,500	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,520/3,3	0,160/0,6	9,840/16,7	47,000/65,000	115
Итого за ужин		360/440	1,545/28,745	10,74/12,413	29,476/38,615	319,848/452,92	
Итого за 8 день.		1500/ 1805	43,141/ 51,876	47,951/ 62,843	203,365/ 268,385	1423,08/ 1801,012	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- у- ры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Капша из пазных круп на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	5,748/5,252	7,750/6,298	18,649/15,942	168,790/162,47	266
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	1,718/0,162	4,450/0,320	9,804/4,993	37,750/36,840	416
	Батон с маслом	20/25/5	4,151/3,810	5,515/5,944	14,696/14,780	123,540/161,35	3
	Фрукты	95/100	0,665/0,750	0,475/0,575	16,790/7,790	43,700/44,000	386
Итого за завтрак		420/490	12,282/9,974	17,825/13,137	59,219/43,615	373,780/404,66	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30/55	0,488/0,850	1,617/0,050	2,148/3,450	15,416/10,500	427
	Свекольник со сметаной	150/180	1,676/4,201	1,481/3,769	6,737/24,079	115,586/168,109	62
	Биточки мясные	60/80	7,755/4,346	6,192/8,649	7,246/18,972	120,561/223,930	103
	Гречневый гарнир	110/130	4,150/3,945	0,490/4,487	27,066/18,548	121,677/134,867	218
	Компот из кураги с сахаром + вит. С	150/180	0,345/2,0166	0,075/1,134	18,104/12,520	56,175/68,190	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/1,520	0,160/0,160	9,840/9,840	47,000/47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/4,500	0,360/0,600	10,020/18,01	39,000/61,000	115
Итого за обед		540/675	19,719/21,408	9,729/18,842	80,300/108,419	515,248/712,560	
Полдник							
	Крендель сахарный	50/60	3,916/5,456	7,727/5,317	16,582/42,306	124,308/145,738	574
	Кисломолочный продукт	150/180	4,350/7,220	4,800/5,760	6,150/8,460	88,500/126,000	420
Итого за полдник		200/240	7,216/10,676	21,727/11,077	53,582/50,766	212,308/271,738	
Ужин							
	Яйцо вареное	40/40	28,00/22,432	5,000/17,182	0,320/56,882	52,000/22,432	227
	Капуста тушеная	150/180	1,435/12,643	7,320/14,778	4,492/23,851	113,166/12,643	255
	Напиток из плодов шиповника	150/180	2,940/0,732	3,210/0,390	11,694/15,765	82,182/0,732	411
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/2,280	0,160/0,240	9,840/14,760	47,000/2,280	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/4,500	0,360/0,600	10,020/18,01	39,000/61,000	115
Итого за ужин		380/450	1,545/54,174	10,74/63,158	29,476/260,276	319,848/54,174	
Итого за 9 день.		1540/ 1855	42,631/ 54,174	47,877/ 63,158	210,457/ 260,276	1417,958/ 1801,37	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Но репе п- ры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша пшенная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	14,172/16,563	14,710/8,333	38,385/23,590	171,25/187,800	251
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	0,866/0,508	0,933/0,792	11,103/13,270	28,804/25,092	415
	Батон с маслом	20/25/5	0,665/1,962	0,475/5,534	7,790/11,058	43,700/85,575	1
	Фрукты	95/100	17,384/0,700	10,862/0,500	66,757/8,200	56,000/46,000	386
Итого за завтрак		420/490	12,282/20,935	17,825/16,934	59,219/62,623	372,790/355,467	
Обед							
	Морковь отварная дольками	40/55	0,292/0,750	0,970/0,05	1,289/4,400	9,249/30,000	427
	Суп гороховый	150/180	1,676/3,526	1,481/1,965	6,737/14,803	91,586/143,821	87
	Бифстроганов из печени	60/80	7,755/2,875	6,192/4,676	7,246/14,182	120,561/169,089	299
	Картофельное пюре	120/150	4,710/3,180	18,385/10,331	39,182/11,577	221,430/231,546	179
	Компот из сушеных фруктов с сахаром + вит. С	150/180	0,345/0,936	0,075/0,054	18,104/19,06	56,175/58,590	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/1,520	0,160/0,160	9,840/9,840	47,000/47,000	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/3,300	0,360/0,600	10,020/16,700	39,000/65,000	115
Итого за обед		560/695	25,210/16,087	25,990/17,835	93,15/90,562	584,340/745,046	
Полдник							
	Печенье/вафли/пряник	20/25	0,020/3,750	14,157/4,900	59,140/37,200	214,000/280,000	608
	Сок	150/180	0,160/5,800	9,84/6,400	47,000/9,400	114,000/140,000	418
Итого за полдник		170/205	6,020/9,550	7,100/11,300	28,430/46,600	328,000/420,000	
Ужин							
	Яйцо вареное	40/40	28,00/22,432	5,000/17,182	0,320/56,882	52,000/22,432	227
	Рагу из овощей	150/180	3,123/3,470	1,995/2,217	14,284/15,871	80,658/89,620	144
	Чай с сахаром с молоком	150/180	2,940/3,528	3,210/3,852	11,694/14,033	24,182/98,618	413
	Хлеб пшеничный	20/25	1,520/2,280	0,160/0,240	9,840/14,760	47,000/70,500	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,980/3,300	0,360/0,600	10,020/16,700	39,000/65,000	115
Итого за ужин		380/450	10,383/12,078	10,366/11,309	36,138/44,984	261,84/310,738	
Итого за 10 день.		1530/ 1840	48,359/ 54,65	47,138/ 60,378	203,325/ 264,769	1420,426/ 1831,251	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения Андрейчикова С.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репеп- v- ры
			Б	Ж	У		
Итого спелнее за период		1560,50/1869,50	42,031/42,031	47,016/47,016	203,150/203,150	1423,000/1845,000	-
Солепжание Б.Ж.У в меню за период в % от кал-ти		-	13/13	31,1/29,4	55,9/42,4		-