

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 25.08.2025 №151  
заведующий  
МБДОУ «Детский сад №145»  
\_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И  
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №145»  
(МБДОУ «Детский сад №145»)  
(возрастная категория 3-7 лет)**

г. Барнаул

## ПРИЛОЖЕНИЕ

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

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 год.

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)

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №145»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Неделя 1

День 1

Понедельник

Прием пищи Неделя 1/День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,72	7,46	11,71	170,3	182
	Чай сладкий	180	0,08	0,02	5,01	20,51	411
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>8,49</b>	<b>13,10</b>	<b>41,87</b>	<b>356,67</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Борщ с мясом курицы и сметаной	180	1,52	5,21	11,4	105,17	62
	Плов с мясом говядины	200	11,16	13,68	32,66	314,0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	31,49	153,0	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>17,73</b>	<b>19,99</b>	<b>101,45</b>	<b>703,57</b>	
Полдник	Крендель сахарный	50	4,41	3,4	41,58	202,8	574
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,21</b>	<b>9,8</b>	<b>50,98</b>	<b>322,8</b>	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	70	6,49	5,96	8,97	65,1	293
	Пюре картофельное	130	2,71	5,46	18,99	139,66	434
	Чай с молоком сладкий	200	3,53	3,28	15,12	96,22	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,77</b>	<b>15,8</b>	<b>65,83</b>	<b>416,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1836</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №145»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи Неделя 1/День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	150	3,79	9,37	25,60	221	199
	Какао с молоком	180	3,63	2,95	16,87	137,88	416
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>506</b>	<b>12,79</b>	<b>22,3</b>	<b>58,1</b>	<b>540,54</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,1	3,1	11,5	109
	Суп фасолевый, с мясом курицы и сметаной	180	4,77	5,07	18,54	136,13	41
	Биточки из мяса говядины	70	3,63	12,94	4,85	152,01	299
	Картофель тушеный	130	1,25	4,12	21,32	131,43	144
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	182,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>14,49</b>	<b>23,53</b>	<b>96,71</b>	<b>729,52</b>	
Полдник	Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>6,62</b>	<b>55,09</b>	<b>213,91</b>	
Ужин	Сырники из творога	170	15,46	2,39	13,8	85,77	245
	Соус молочный	30	0,2	0,71	0,52	8,4	446
	Чай сладкий с молоком	200	4,42	3,75	14,03	105,86	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24,12</b>	<b>7,95</b>	<b>51,10</b>	<b>316,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1866</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №145»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Неделя 1

День 3

Среда

Прием пищи Неделя 1/День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая, молочная	150	2,4	3,00	19,7	126,5	331
	Кофейный напиток с молоком	180	1,43	3,04	8,57	90,33	414
	Батон с сыром	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>8,88</b>	<b>10,26</b>	<b>53,37</b>	<b>379,33</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом курицы	180	2,14	4,3	15,12	130,43	88
	Пюре гороховое	130	5,79	4,28	16,57	151,3	422
	Гуляш из мяса говядины	70	6,34	7,44	3,18	243,4	294
	Компот из изюма	180	0,36	0,00	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,27</b>	<b>17,12</b>	<b>81,93</b>	<b>742,59</b>	
Полдник	Калач творожный	50	3,35	6,4	30,64	159	443
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,95</b>	<b>13,4</b>	<b>40,04</b>	<b>279,10</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	70	9,72	9,43	13,59	135,58	271
	Солянка овощная	130	1,1	4,3	20,97	114,62	149
	Чай сладкий с лимоном	200	0,10	0,02	7,07	28,78	412
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,96</b>	<b>14,85</b>	<b>64,38</b>	<b>394,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>240</b>	<b>1800</b>	

Прием пищи Неделя 1/День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	6,47	9,9	15,7	91,24	182
	Чай сладкий с молоком	180	2,9	3,38	11,22	102,94	413
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>12,06</b>	<b>18,9</b>	<b>52,07</b>	<b>360,04</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Суп с клецками, с мясом курицы	180	6,86	12,45	13,77	155	95
	Ласточкино гнездо из мяса говядины	70	9,36	6,5	0,26	194,73	299
	Икра свекольная (гарнир)	130	2,81	3,46	29,15	148,4	179
	Компот из сухофруктов	200	1,54	0,02	30	143,66	531
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
	<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>25,21</b>	<b>23,53</b>	<b>99,08</b>	<b>812,79</b>
Полдник	Печенье	50	1,88	5,9	37,45	138,31	609
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>6,62</b>	<b>61,71</b>	<b>213,91</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	200	10,7	10,11	31,75	269,4	164
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,9</b>	<b>11,23</b>	<b>61,48</b>	<b>413,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1846</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1800</b>	

Неделя 1

День 5

пятница

Прием пищи Неделя 1/День 5	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога соус молочный	150	8,27	4,7	10,6	142,41	319
		10	1,26	0,8	8,10	24,76	446
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	70,33	512
	Батон с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>484</b>	<b>17,6</b>	<b>16,52</b>	<b>56,44</b>	<b>362,13</b>	
Обед	Огурчик соленый порционно	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп – харчо с мясом курицы и сметаной	180	2,83	5,12	14,82	152,9	86
	Бефстроганов из мяса говядины	70	8,47	9,2	5,5	199,25	373
	Картофельное пюре	130	2,25	5,46	19,11	137,8	339
	Компот из кураги	180	1,04	0,06	17,18	70,86	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,03</b>	<b>20,99</b>	<b>80,36</b>	<b>682,31</b>	
Полдник	Расстегай с повидлом	50	4,25	2,37	37,56	206,51	584
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,05</b>	<b>7,37</b>	<b>57,56</b>	<b>354,51</b>	
Ужин	Рагу из овощей	180	1,93	5,32	23,94	116,39	148
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Чай сладкий, с молоком	200	4,42	3,75	14,03	105,86	413
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>13,47</b>	<b>14,53</b>	<b>61,0</b>	<b>401,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1874</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>255</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №145»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Неделя 2

День 6

Понедельник

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	150	3,96	6,33	44,17	151,34	218
	Чай сладкий	180	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Батон с маслом сливочным, сыром	30/6/8	2,25	0,87	15,27	79,2	117
			0,06	4,35	0,08	39,72	6
			1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>514</b>	<b>11,84</b>	<b>18,69</b>	<b>76,6</b>	<b>436,96</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,1	3,1	11,5	109
	Щи с мясом курицы, сметаной	180	3,73	6,36	9,78	133,26	72
	Гарнир пшеничный с маслом	130	2,63	5,4	26,29	156,6	330
	Азу из мяса говядины	70	4,33	6,94	7,14	149,8	370
	Кисель из повидла	180	0,20	0,20	26,15	142,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>15,53</b>	<b>20,1</b>	<b>95,21</b>	<b>709,61</b>	
Полдник	Булочка дорожная	60	5,70	1,72	27,52	106,8	1
	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	120,1	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,3</b>	<b>8,72</b>	<b>36,92</b>	<b>226,9</b>	
Ужин	Жаркое из говяжьего сердца и картофеля	200	10,97	13,04	21,68	287,43	144
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,73</b>	<b>15,46</b>	<b>62,07</b>	<b>479,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1884</b>	<b>54</b>	<b>63</b>	<b>271</b>	<b>1800</b>	

Неделя 2

День 7

вторник

Прием пищи Неделя 2/День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная, жидкая	150	3	3,2	22,5	128	199
	Чай сладкий с молоком	180	3,33	3,92	10,46	80,83	227
	Батон с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>474</b>	<b>10,97</b>	<b>15,1</b>	<b>58,13</b>	<b>403,79</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Рассольник с мясом курицы, сметаной	180	1,2	8,05	12	181,3	139
	Голубцы ленивые из мяса говядины в сметанном соусе	200	9,62	14,2	16,57	308	315
	Компот из изюма	180	0,36	0	21,16	86,06	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>15,82</b>	<b>23,4</b>	<b>75,63</b>	<b>706,76</b>	
Полдник	Печенье	50	3,81	5,9	37,45	138,31	609
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,61</b>	<b>10,9</b>	<b>57,45</b>	<b>286,31</b>	
Ужин	Творожный пудинг с повидлом	200	11,67	7,56	18,56	259,39	254
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,87</b>	<b>8,68</b>	<b>48,29</b>	<b>403,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1834</b>	<b>49</b>	<b>58</b>	<b>240</b>	<b>1800</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №145»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Неделя 2

День 8

Среда

Прием пищи Неделя 2/День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная, молочная	150	6,96	8,16	37,3	192,75	199
	Какао с молоком	180	2,63	2,95	16,87	137,34	416
	Батон с сыром	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		10	2,41	2,95	0,03	36,3	7
	Яйцо вареное	40	3,08	4,36	0,28	62,8	227
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,72</b>	<b>19,69</b>	<b>79,55</b>	<b>555,39</b>	
Обед	Свекла отварная порционно	50	0,60	0,1	3,1	11,5	109
	Суп лапша с мясом курицы	180	6,29	7,59	6,6	158,4	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	4,92	12,44	27,62	217,99	292
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,20	30,27	162,45	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>16,25</b>	<b>21,43</b>	<b>90,34</b>	<b>666,34</b>	
Полдник	Булочка творожная	50	2,66	7,11	26,65	159,27	441
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,38</b>	<b>7,83</b>	<b>44,29</b>	<b>234,87</b>	
Ужин	Тефтели рыбные	70	4,41	4,17	9,15	114,28	277
	Рагу из овощей	130	4,1	6,12	21,9	134,67	148
	Чай с шиповником	200	1,5	0,06	6,49	25,4	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,05</b>	<b>11,45</b>	<b>60,29</b>	<b>390,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1847</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №145»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Неделя 2

День 9

четверг

Прием пищи Неделя 2/День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба», молочная	150	4,85	5,06	19,2	118,28	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,43	3,04	12,57	90,33	512
	Батон с маслом сливочным	30	2,24	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,05	4,35	0,08	39,66	6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>10,97</b>	<b>13,72</b>	<b>56,92</b>	<b>374,47</b>	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,6	0,05	3,15	15,4	55
	Свекольник с мясом курицы, сметаной и яйцом	180	5,82	7,76	6,55	187,87	136
	Гуляш из мяса говядины	70	8,56	7,44	3,18	156,08	294
	Макароны отварные со сливочным маслом	130	4,02	5,4	16,56	147,91	218
	Кисель из повидла	180	0,06	0,00	18,83	73,94	401
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>23,1</b>	<b>21,7</b>	<b>83,27</b>	<b>697,2</b>	
Полдник	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	176,5	489
	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	20	148	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,75</b>	<b>8,25</b>	<b>55,25</b>	<b>324,5</b>	
Ужин	Биточки рыбные запеченные	70	5,24	7,52	9,96	132,97	271
	Капуста тушеная	130	3,08	3,51	16,25	127	362
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,52</b>	<b>12,15</b>	<b>55,94</b>	<b>403,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1826</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>251</b>	<b>1800</b>	

Неделя 2

День 10

Пятница

Прием пищи Неделя 2/День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога соус молочный	150	6,27	4,7	15,6	162,41	251
		10	1,26	0,8	8,10	44,76	446
	Чай сладкий с молоком	180	3,33	2,92	10,46	80,83	227
	Батон с маслом сливочным, сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	117
		6	0,06	4,35	0,08	39,72	6
		8	1,93	2,36	0,02	29,04	7
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>Итого за завтрак</b>		<b>474</b>	<b>15,5</b>	<b>16,4</b>	<b>59,33</b>	<b>482,96</b>	
Обед	Огурчик соленый порционно	50	0,4	0,05	1	5,5	109
	Суп гороховый с мясом курицы	180	5,92	9,02	11,02	118,8	87
	Тефтели из мяса говядины	70	4,67	10,06	11,08	189,32	303
	Картофельное пюре	130	2,25	5,46	19,11	205,14	434
	Компот из кураги	180	1	0,03	15,73	66,93	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
	<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>18,28</b>	<b>25,72</b>	<b>80,69</b>	<b>701,69</b>
Полдник	Печенье	50	2,74	4,64	33,3	153,4	442
	Сок	200	0,72	0,72	17,64	75,6	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,46</b>	<b>5,36</b>	<b>50,94</b>	<b>229</b>	
Ужин	Гуляш из говяжьего сердца	70	6,9	4,68	14,56	125,7	290
	Гарнир пшеничный	130	4,97	6,29	31,98	138,76	330
	Чай сладкий	200	0,16	0,02	6,98	27,86	411
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,5	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,55	55,5	115
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,07</b>	<b>12,09</b>	<b>76,27</b>	<b>408,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1844</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>267</b>	<b>1823</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №145»  
\_\_\_\_\_ С.В. Кремлева

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	529.00	591.00	2593.00	18070,00
Среднее значение за период	53	59	259	1807,00

