

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 25.08.2026 №142

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<br>Неделя 1/День 1 | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                               |                                                  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| Завтрак                       | Каша гречневая рассыпчатая с<br>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<br>Неделя 1/День 2 | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>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<br>Неделя 1/День 3 | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>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>                       |             |

Неделя 1

День 4

Четверг

| Прием пищи<br>Неделя 1/День 4 | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>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<br>6        | 2,24<br>0,05         | 0,87<br>4,35 | 15,27<br>0,08 | 79,2<br>39,66                     | 117<br>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<br>Неделя 1/День 5 | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |                      |                       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Нормы<br>рецептур |
|-------------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------|
|                               |                                       |                | Белки                | Жиры                 | Углеводы              |                                   |                   |
| Завтрак                       | Запеканка из творога<br>соус молочный | 150<br>10      | 8,27<br>1,26         | 4,7<br>0,8           | 10,6<br>8,10          | 142,41<br>24,76                   | 319<br>446        |
|                               | Кофейный напиток с молоком            | 180            | 3,43                 | 3,04                 | 12,57                 | 70,33                             | 512               |
|                               | Батон с маслом сливочным, сыром       | 30<br>6<br>8   | 2,25<br>0,06<br>1,93 | 0,87<br>4,35<br>2,36 | 15,27<br>0,08<br>0,02 | 79,2<br>39,72<br>29,04            | 117<br>6<br>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<br>Неделя 2<br>День 6 | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |                      |                       | Энергетическая<br>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<br>0,06<br>1,93 | 0,87<br>4,35<br>2,36 | 15,27<br>0,08<br>0,02 | 79,2<br>39,72<br>29,04            | 117<br>6<br>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<br>Неделя 2/День 7 | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |                      |                       | Энергетическая<br>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<br>6<br>8   | 2,25<br>0,06<br>1,93 | 0,87<br>4,35<br>2,36 | 15,27<br>0,08<br>0,02 | 79,2<br>39,72<br>29,04            | 117<br>6<br>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<br>Неделя 2/День 8 | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>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<br>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<br>Неделя 2/День 9 | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>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<br>Неделя 2/День 10 | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|
|                                |                                       |                | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                                   |             |
| Завтрак                        | Запеканка из творога<br>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>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>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                        |

