



УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ "Детский сад  
№224"  
№ 177-осн. от 05.12.2023

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №224"  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,59	4,88	34,31	211,54	186/1
	Чай с сахаром	200			6,00	23,99	392-1/4
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>476</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>408</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,63	1,85	3,35	32,52	320-1/4
	Суп фасолевый со сметаной на мясном бульоне	200	6,34	7,73	16,25	159,95	87-1/4
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,29	2,91	7,44	65,16	336/4
	Котлета мясная	80	13,45	12,69	7,69	198,84	161-1/1
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,72	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>599</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	399-1/4
	Булочка дорожная	50	3,50	6,45	29,41	189,62	470/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>274</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг из творога (Запеченный)	180	20,62	8,76	15,54	223,37	235/4
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	2-1/4
	Чай с молоком	190	2,76	3,04	11,47	84,22	394-1/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>71</b>	<b>503</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1866</b>	<b>74</b>	<b>59</b>	<b>241</b>	<b>1785</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная	200	8,09	8,58	33,33	242,89	186-1/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	11,97	89,80	395/4
	Хлеб с маслом и повидлом	50	2,39	4,59	23,94	146,59	2-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>479</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,71	2,05	4,14	37,77	34/4
	Бульон из птицы детский	200	5,79	8,42	7,98	130,82	60-1/0
	Пюре картофельное	130	2,88	4,06	19,04	124,24	321/4
	Котлеты из мяса птицы	70	11,70	11,87	4,40	171,16	372-1/2
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		7,04	32,74	376/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	19,60	99,40	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	<b>643</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401/4
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>335</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные любительские	80	12,83	8,49	3,42	141,43	352п/2
	Макаронны отварные	130	3,88	3,36	24,73	144,64	205/4
	Чай с сахаром	190			6,00	23,99	392-1/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>427</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1940</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>258</b>	<b>1884</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,38	6,49	29,11	200,40	270п/2
	Какао с молоком	200	3,83	4,09	12,85	103,56	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,01	8,31	14,84	158,21	3/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>462</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,40	1,86	2,34	27,64	11-1/0
	Свекольник с мясом и сметаной	180	1,44	3,57	8,90	73,44	58/4
	Плов из говядины	200	23,24	22,42	35,19	435,49	443/5
	Кисель из варенья	180	0,12	0,06	24,78	100,07	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>96</b>	<b>761</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>266</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из овощей	180	2,18	7,27	13,79	129,34	77/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Сок	190	0,95		19,19	80,56	399-1/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>390</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1900</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>253</b>	<b>1879</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,65	8,29	25,66	203,84	311/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	13,96	97,79	395/4
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>436</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>412</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,71	3,05	4,14	46,76	34-1/4
	Суп картофельный с клецками	200	2,69	3,41	16,79	108,65	37/1
	Овощи отварные с маслом (морковь)	130	1,67	3,03	8,74	68,90	320-1/4
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12,30	11,47	3,31	165,65	286-1/4
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,50	9,80	49,70	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>563</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401/4
	Булочка ванильная	60	4,71	5,07	33,71	199,36	467/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>42</b>	<b>312</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога	200	27,01	10,80	28,06	317,46	117/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,52	4,12	32,38	351/4
	Чай с молоком	180	2,64	2,88	12,09	84,82	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,00	1,00	19,60	99,40	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>581</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1826</b>	<b>79</b>	<b>66</b>	<b>241</b>	<b>1868</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,16	6,49	23,14	171,68	90/1
	Какао с молоком	200	3,83	4,09	12,85	103,56	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,01	8,31	14,84	158,21	3/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>51</b>	<b>496</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,40	1,86	2,34	27,64	11-1/0
	Суп с мясом из овощей со сметаной	200	3,35	7,98	8,61	119,62	148-1п/
	Жаркое из сердца	200	15,76	8,34	21,66	224,72	276-1/4
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,72	376-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>63</b>	<b>514</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Печенье	35	2,63	4,13	26,22	152,53	580-1/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>335</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>312</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка морковная	200	7,45	11,00	38,07	281,02	217/2
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,52	4,12	32,38	351/4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,13	12,33	51,69	398/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>480</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>79</b>	<b>482</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1985</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>238</b>	<b>1804</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Макароны запеченные с сыром	180	7,40	10,23	31,86	249,07	206-1/4
	Чай с сахаром	200			6,00	23,99	ткк12/5
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>416</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>383</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,63	1,85	3,35	32,52	320-1/4
	Щи с мясом из свежей капусты с картофелем	180	3,33	6,21	9,19	105,94	67/4
	Азу	80	8,40	9,16	1,12	120,55	370п/2
	Рис отварной(гарнир)	130	3,28	3,36	34,39	180,99	191/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>614</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Булочка домашняя	50	3,66	2,93	30,58	163,29	469/4
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>322</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Сырники из творога	180	29,19	9,29	30,71	323,29	129/1
	Соус молочный (сладкий)	20	0,40	0,91	2,74	20,71	351/4
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	9,70	79,20	394-1/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>540</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1886</b>	<b>75</b>	<b>59</b>	<b>256</b>	<b>1860</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,52	7,08	22,51	175,87	311/5
	Какао с молоком	200	3,83	4,09	12,85	103,56	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	50	2,39	4,59	23,94	146,59	2-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>426</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,71	3,05	4,14	46,76	34/4
	Суп гороховый с мясом	180	5,54	6,01	13,36	129,58	87-1/0
	Печень говяжья тушенная в соусе	80	15,94	12,01	8,68	206,45	406п/2
	Пюре картофельное	130	2,80	5,42	18,26	132,95	321/4
	Кисель из варенья	180	0,12	0,06	24,78	100,07	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>740</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401/4
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	-
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>262</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Зразы рыбные с яйцами	80	11,62	9,82	9,51	172,77	265/4
	Икра овощная	130	1,95	4,15	10,54	87,23	109/2
	Чай с сахаром	190			8,99	35,97	тпк12/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>413</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1900</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>249</b>	<b>1842</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	200	4,68	6,53	22,29	166,76	84/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,24	12,65	92,13	395/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,01	8,31	14,84	158,21	3/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>417</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,40	1,86	2,34	27,64	11-1/0
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	2,07	5,74	11,77	106,95	56/4
	Птица, тушенная в соусе с овощами	80	7,10	6,34	2,06	93,65	302/4
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,65	3,45	29,66	168,27	194/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>105</b>	<b>668</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка российская	50	3,70	4,55	27,26	164,83	457-1/4
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>283</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг из творога с рисом	200	25,71	10,06	19,58	271,67	127/1
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,98	2,72	21,26	351/4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,13	11,34	47,69	398/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>411</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1860</b>	<b>73</b>	<b>59</b>	<b>239</b>	<b>1779</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	5,91	7,92	21,95	182,71	272п/2
	Какао с молоком	200	3,83	4,09	12,85	103,56	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	50	2,39	4,59	23,94	146,59	2-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>496</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,65	1,50	3,38	29,56	320-1/4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	3,41	6,27	10,76	113,10	76-1/4
	Свекла тушёная	150	2,37	3,45	13,74	95,48	145-1/4
	Рулет с луком и яйцами	80	10,53	9,88	6,18	155,67	295/1
	Компот из сушеных фруктов	200	1,28		11,03	49,24	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>567</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	177,60	580-2/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>337</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суфле рыбное	80	15,48	11,54	1,72	172,59	341п/2
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,30	3,64	7,46	71,77	336/4
	Чай с сахаром	200			7,00	27,98	тТК12/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>390</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>2030</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>227</b>	<b>1789</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,62	6,37	22,99	167,80	311/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	11,97	89,80	395/4
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>476</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>50</b>	<b>430</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,40	1,86	2,34	27,64	11-1/0
	Суп картофельный с мясом и сметаной	200	3,03	5,71	8,04	95,58	77/4
	Биточки из говядины	80	12,28	14,13	5,81	199,51	451/5
	Гарнир перловый	130	3,94	3,36	28,17	158,71	330-1/0
	Соус томатный	20	0,23	0,23	1,10	7,39	228/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>88</b>	<b>689</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Пирожки печеные с яблоками	70	4,07	4,10	34,26	190,18	738/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>297</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из печени с рисом	200	20,96	6,87	21,34	231,08	294/4
	Соус сметанный	30	0,45	1,63	1,91	24,05	354/4
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	12,69	91,18	394-1/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>470</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>440</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1906</b>	<b>76</b>	<b>67</b>	<b>237</b>	<b>1857</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>19099</b>	<b>710</b>	<b>639</b>	<b>2440</b>	<b>18346</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1910</b>	<b>71</b>	<b>64</b>	<b>244</b>	<b>1835</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>31</b>	<b>53</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 0
1. Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011

5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.