

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ "Детский сад  
№224"  
№ 36 - осн. от 06.02.2026

04-03

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

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	170	6,48	6,03	29,20	196,99	175-1/5
	Чай сладкий с сахаром	200			6,00	23,99	392-2/4
	Хлеб с маслом	37	1,58	5,24	9,93	93,14	1-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>447</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>377</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,65	1,55	3,45	30,34	320-1/4
	Суп фасолевый с мясом и сметаной	180	7,99	6,50	22,54	180,50	87-1/4
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,47	5,96	8,43	97,12	336/4
	Котлета мясная	80	15,34	6,82	6,70	149,58	161-1/1
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,72	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>67</b>	<b>580</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Булочка "Дорожная"	70	5,99	6,01	42,19	246,69	470-2/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>323</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг из творога (Запеченный)	180	29,02	10,76	13,75	267,79	235/4
	Повидло	30	0,12		12,00	48,48	2-1/4
	Чай с молоком	190	2,85	2,38	11,47	78,62	394-1/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>35</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>504</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1807</b>	<b>86</b>	<b>57</b>	<b>233</b>	<b>1784</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	170	5,95	7,86	23,26	187,57	186-2/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	3,05	14,90	102,55	395-1/4
	Хлеб с маслом и повидлом	51	2,40	5,32	20,45	139,20	2-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>421</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>429</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,69	1,60	4,02	33,19	11-1/0
	Бульон из птицы детский	180	8,93	10,25	12,90	179,53	60-1/0
	Пюре картофельное	130	3,03	3,88	20,55	129,26	321-1/4
	Котлеты из мяса птицы	80	17,53	16,70	4,37	237,96	372-1/2
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		7,04	32,74	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>65</b>	<b>691</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401-1/4
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>390</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	<b>285</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные любительские	80	15,85	3,43	3,42	107,89	135/1
	Макаронны отварные	130	3,88	3,36	24,73	144,64	205-1/4
	Чай с сахаром	190			6,00	23,99	392-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>52</b>	<b>362</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1911</b>	<b>76</b>	<b>64</b>	<b>222</b>	<b>1767</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	170	6,25	7,86	24,76	194,76	270п/2
	Какао с молоком	200	4,19	3,43	13,22	100,51	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	51	6,02	9,04	14,85	164,82	3-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>421</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>460</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,75	1,55	4,40	34,54	34-1/4
	Суп картофельный с мясом птицы	180	6,64	6,38	12,77	135,06	61-2/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	14,51	6,02	3,75	127,31	286/4
	Овощи отварные с маслом (морковь) гарнир	150	1,90	5,15	10,07	94,16	320-1/4
	Кисель из варенья	180	0,11	0,05	19,92	80,59	383-1/4
	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>20</b>	<b>71</b>	<b>569</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	9,40	106,60	255/1
	Булочка "Нежная"	50	4,15	4,74	29,26	176,29	270/1
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>348</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из овощей	180	3,86	2,70	25,95	143,59	77/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114п-1/
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>69</b>	<b>400</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1971</b>	<b>68</b>	<b>58</b>	<b>247</b>	<b>1777</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>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,92	7,11	20,27	168,72	171п/2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,75	13,22	91,49	395/4
	Хлеб с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	1-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>437</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>49</b>	<b>440</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,69	1,60	4,02	33,19	11-1/0
	Свекольник с мясом и сметаной	180	4,20	4,73	15,61	121,69	58-1/4
	Плов из говядины	200	23,06	11,79	32,14	326,97	443/5
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>86</b>	<b>636</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401-1/4
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	580-1/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>331</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные	80	15,82	2,57	2,39	95,96	147/1
	Картофельное пюре	130	3,10	3,22	20,66	123,98	206/1
	Чай с молоком	200	2,70	2,25	11,23	75,95	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>382</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1787</b>	<b>82</b>	<b>59</b>	<b>232</b>	<b>1788</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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная жидкая	170	6,53	7,85	28,83	212,05	90/1
	Какао с молоком	200	4,17	3,42	12,21	96,24	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	51	6,02	9,04	14,85	164,82	3-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>461</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>56</b>	<b>536</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,75	2,05	4,40	39,03	34-1/4
	Суп гороховый с мясом	180	7,13	5,25	21,11	160,15	87-1/0
	Жаркое из сердца	200	16,65	8,53	24,90	242,90	276-1/4
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,72	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>565</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	9,40	106,60	255/1
	Булочка "Ванильная"	50	4,04	3,20	28,54	159,15	273/1
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>331</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога	180	23,67	9,89	20,76	266,68	117/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,42	4,12	31,50	351/4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,13	9,92	42,04	398/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>426</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1971</b>	<b>88</b>	<b>61</b>	<b>239</b>	<b>1858</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	200	11,56	13,10	46,67	350,72	206-1/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	392-3/4
	Хлеб с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	1-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>417</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>487</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	4,28	6,09	14,46	129,66	67-1/4
	Азу	80	14,28	6,78	1,12	122,65	370п/2
	Рис отварной(гарнир)	130	3,03	2,61	31,86	163,02	332-1/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>602</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	9,40	106,60	255/1
	Булочка "Творожная"	50	6,78	4,81	28,94	186,22	470-1/4
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>410</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>358</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,36	4,94	11,36	103,38	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	Чай с молоком	200	3,00	2,50	9,70	73,30	394-1/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п-1/
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>310</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1937</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>242</b>	<b>1757</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	170	6,83	8,43	26,81	210,34	96/1
	Какао с молоком	200	4,19	3,43	13,22	100,51	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	51	2,40	5,32	20,45	139,20	2-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>421</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	<b>450</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,71	3,05	4,14	46,76	34-1/4
	Суп с мясом из овощей со сметаной	180	3,94	7,09	13,20	132,23	148-1п/
	Печень говяжья тушенная в сметанном соусе	80	14,48	11,86	8,25	197,43	406п-1/
	Пюре картофельное	130	3,03	3,88	20,55	129,26	321-1/4
	Кисель из варенья	180	0,12	0,06	20,37	82,44	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>666</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401-1/4
	Вафли	40	0,96	0,84	24,33	108,72	-
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>400</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>48</b>	<b>287</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Тефтели рыбные	80	16,38	7,05	7,39	158,58	146/1
	Икра овощная	130	1,95	4,15	10,54	87,23	109/2
	Чай с сахаром	200			8,99	35,97	282/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>368</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1931</b>	<b>67</b>	<b>62</b>	<b>236</b>	<b>1771</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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная жидкая	170	5,61	7,84	24,38	190,51	204/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,04	13,59	96,89	395/4
	Хлеб с маслом и сыром	51	6,02	9,04	14,85	164,82	3-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>421</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>452</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,63	1,85	3,35	32,52	320-1/4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	4,32	3,91	17,63	122,87	76-1/4
	Свекла тушёная	150	2,22	3,41	12,86	91,00	145-1/4
	Рулет с луком и яйцами	80	16,51	7,49	6,04	157,59	295/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>558</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	9,40	106,60	255/1
	Булочка российская	50	4,03	4,00	28,53	166,23	457-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>273</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога с рисом	180	29,45	11,03	18,34	290,44	п.127-1
	Соус молочный (сладкий)	40	0,80	1,83	5,42	41,33	351/4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,13	8,93	38,04	398/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>456</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1811</b>	<b>86</b>	<b>59</b>	<b>215</b>	<b>1739</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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	170	7,03	9,15	25,63	212,96	272п/2
	Какао с молоком	180	3,78	3,10	11,60	89,31	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	47	2,38	5,32	18,85	132,74	2-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>437</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>498</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Лук бланшированный	50	0,69	1,60	4,02	33,19	11-1/0
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	7,94	10,00	18,83	197,01	56-1/4
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,21	13,61	23,63	281,82	302/4
	Компот из сушеных фруктов	200	1,28		11,03	49,24	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>73</b>	<b>639</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	9,40	106,60	255/1
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>390</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>278</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суфле рыбное	80	18,97	12,36	1,72	193,88	341п/2
	Маринад овощной с томатом	130	1,49	3,80	9,65	78,71	601/2
	Чай с сахаром	200			7,00	27,98	282/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>386</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1947</b>	<b>78</b>	<b>70</b>	<b>214</b>	<b>1802</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 "Дружба"	170	5,92	8,01	26,60	202,20	84/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	3,05	12,91	94,56	395/4
	Хлеб с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	1-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>447</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>476</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска из свеклы	50	0,75	1,55	4,40	34,54	34-1/4
	Суп картофельный с мясом и сметаной	180	4,35	5,03	17,94	134,30	77-1/4
	Биточки из говядины	80	15,04	6,99	4,73	142,00	96-1/5
	Гарнир перловый	130	3,65	2,61	26,13	142,56	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	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>615</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,94	255/1
	Пирожки печеные с яблоками	70	4,70	5,60	35,19	209,83	738/5
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>306</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из печени с рисом	180	19,21	6,34	18,93	209,64	294/4
	Соус сметанный	30	0,45	1,63	1,91	24,05	226/1
	Чай с молоком	200	3,00	2,50	12,69	85,28	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>405</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1827</b>	<b>80</b>	<b>59</b>	<b>238</b>	<b>1802</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>18900</b>	<b>777</b>	<b>608</b>	<b>2318</b>	<b>17845</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1890</b>	<b>78</b>	<b>61</b>	<b>232</b>	<b>1784</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>17</b>	<b>31</b>	<b>52</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.