

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №101»
Приказ № 52-осн
от «22» апреля 2025
_____ Н.В. Чучманова

**Основное (организованное) меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет (ясли) и от 3 до 7 лет (сад)
в МБДОУ «Детский сад №101»**

г. Барнаул

1 неделя - понедельник

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	430	485	5,59	6,96	8,09	11,09	31,75	39,51	353,80	420,43	
1	Каша кукурузная молочная с маслом	130	150	3,02	3,49	0,44	0,51	0,44	0,51	125,80	145,15	85
2	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/5	2,19	3,07	7,27	10,18	12,25	17,50	85,00	119,0	101
3	Чай сладкий	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,75	11,70	98,35	109,28	94
4	Фрукты (Яблоко)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	118
	Обед	520	660	10,80	16,08	13,38	17,81	69,61	85,72	488,72	629,92	
1	Суп «Щи» из свежей капусты со сметаной	150	180	1,26	1,52	3,60	4,32	5,54	6,64	113,05	135,66	4
2	Котлета мясная	50	70	4,46	6,25	6,21	8,70	4,06	5,68	56,00	78,40	20
3	Пюре картофельное	110	130	2,38	2,82	2,33	2,82	14,19	16,77	130,04	153,68	63
4	Закуска из свежего лука	30	50	0,40	0,70	0,82	1,35	2,44	4,05	18,88	31,48	124
5	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
6	Хлеб пшеничный	10	20	1,60	2,40	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
7	Хлеб ржаной	20	30	1,30	1,95	0,20	0,30	8,40	12,60	42,00	63,00	103
	Полдник	200	250	6,39	8,35	6,06	8,38	20,96	32,42	130,24	233,94	
1	Печенье / пряник	20	50	0,90	2,25	1,17	2,94	8,92	22,32	28,24	120,60	107
2	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,10	4,89	5,44	7,57	10,10	102,00	113,34	90
	Ужин	405	460	15,97	17,68	17,51	19,46	78,54	82,51	489,17	526,26	
1	Творожный пудинг	130	150	9,88	11,40	11,55	13,33	19,11	22,05	185,90	214,50	72
2	Соус «Молочный»	10	15	0,01	0,02	0,04	0,06	0,12	0,19	10,01	15,22	134
3	Хлеб пшеничный	20	20	2,4	2,4	0,30	0,30	15,0	15,0	66,00	66,00	100
4	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,2	0,2	8,40	8,40	42,00	42,00	103
4	Яйцо вареное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
5	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,54	1,72	5,04	5,19	33,62	34,58	114,61	117,89	96
	Итого за день	1555	1855	38,75	49,07	45,04	56,74	200,86	240,16	1461,93	1810,55	

1 неделя - вторник

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	410	470	16,21	18,60	15,80	20,11	62,47	71,71	432,78	498,80	
1	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	130	150	3,38	3,90	5,33	6,15	18,46	21,30	127,50	147,12	83
2	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	20/8/12	11,16	12,76	7,27	10,18	17,89	20,44	141,40	161,60	102
4	Какао-напиток с молоком	150	180	1,29	1,54	2,82	3,38	16,81	20,17	119,23	143,08	97
4	Фрукты	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	118
	Обед	530	670	9,45	12,89	18,06	22,64	63,48	83,30	417,47	637,02	
1	Суп «Рыбный» из консервов	150	180	1,6	1,92	6,06	7,27	6,99	8,39	71,01	85,21	14
2	Субпродукт (печень, сердце)по-Строгановски	50	70	2,20	3,08	4,89	6,84	1,78	2,49	70,76	99,06	29
3	Отварные макароны с маслом	110	130	2,09	2,47	6,71	7,93	16,32	19,29	119,13	140,79	52
4	Закуска «Свекла отварная» порционная	30	50	0,60	1,00	0,00	0,00	3,30	5,50	14,70	24,50	116
5	Кисель из джема «С»	150	180	0,06	0,07	0,0	0,0	16,69	20,03	97,05	116,46	91
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
7	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,20	0,30	8,40	12,60	42,00	63,00	103
	Полдник	200	250	10,7	14,02	5,94	7,57	53,46	71,12	250,05	338,57	
1	Крендель «Сахарный»	50	70	5,9	8,26	2,19	3,07	34,86	48,8	122,55	185,57	109
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,80	5,76	3,75	4,50	18,60	22,32	127,50	153,00	99
	Ужин	400	450	6,99	7,74	2,79	3,31	38,48	42,72	347,37	408,27	
1	Овощное рагу	145	175	3,75	4,5	2,01	2,43	11,44	13,73	108,76	131,26	60
2	Яйцо вареное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
3	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,30	10,0	15,0	44,00	66,00	100
4	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,2	0,2	8,40	8,40	42,00	42,00	103
5	Чай сладкий	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,75	11,70	81,96	98,36	94
	Итого за день	1540	1840	43,35	53,25	42,59	53,63	217,89	268,85	1447,67	1882,66	

1 неделя - среда

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	455	16,87	19,36	19,98	24,60	71,90	79,29	469,08	523,08	
1	Каша пшеничная молочная с маслом	140	170	3,33	4,04	7,29	8,85	18,10	21,98	142,42	172,94	81
2	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	20/8/12	11,16	12,76	7,27	10,18	17,89	20,44	141,40	161,60	102
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,54	1,72	5,04	5,19	33,62	34,58	114,61	117,89	96
4	Яйцо варёное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
	Обед	530	670	14,47	18,75	19,89	24,60	61,98	88,73	461,61	592,27	
1	Суп «Гороховый» на мясном бульоне	150	180	4,29	5,14	6,40	7,63	12,09	14,50	127,56	153,07	7
2	Плов с мясом говядины	160	200	6,56	8,20	13,04	16,30	16,16	20,20	152,80	191,00	21
3	Закуска «Морковь отварная» порционная	30	50	0,39	0,66	0,03	0,05	2,07	3,45	10,50	17,5	117
4	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,60	2,40	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
6	Хлеб ржаной	20	30	1,30	1,95	0,20	0,30	8,40	12,60	42,00	63,00	103
	Полдник	200	250	8,19	10,55	7,68	9,93	34,53	46,83	232,0	293,80	
1	Булочка с изюмом «Веснушка»	50	70	3,62	5,06	3,6	5,04	26,96	37,74	147,0	191,8	110
2	Молоко кипяченое	150	180	4,57	5,49	4,08	4,89	7,57	9,09	85,00	102,00	90
	Ужин	400	450	8,97	10,50	14,12	16,90	46,86	55,02	286,22	377,23	
1	Рыбно-рисовое суфле запеченное	150	170	4,75	5,38	12,31	14,97	8,52	9,66	136,77	75,00	76
2	Соус сметанный	30	30	0,42	0,42	1,23	1,23	1,76	1,76	22,23	22,23	130
3	Хлеб пшеничный	20	30	1,60	2,40	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
4	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,2	0,2	8,40	8,40	42,00	42,00	103
5	Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,20	18,18	20,20	82,80	92,00	98
	Итого за день	1530	1825	48,50	59,16	61,67	76,03	234,03	273,40	1448,91	1806,38	

1 неделя - четверг

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	465	6,46	8,01	14,63	18,76	54,36	65,92	400,95	484,55	
1	Каша манная молочная с маслом	130	150	2,6	3,0	4,16	4,80	15,99	18,45	152,07	175,47	83
3	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/5	2,19	3,07	7,27	10,18	12,25	17,50	85,0	119,0	101
4	Какао-напиток с молоком	150	180	1,29	1,54	2,82	3,38	16,81	20,17	119,23	143,08	97
	Фрукты	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	118
	Обед	550	690	12,32	17,42	11,35	14,29	66,74	87,60	505,28	650,96	
1	Суп «Свекольник» со сметаной	150	180	2,81	3,37	1,28	1,53	7,64	9,17	115,65	138,78	5
2	Запеканка картофельная с мясом говядины	160	200	6,88	8,60	9,12	11,40	17,44	21,80	200,00	250,00	24
3	Закуска из свежего лука	30	50	0,40	0,70	0,82	1,35	2,44	4,05	18,88	31,48	124
4	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,60	2,40	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
6	Хлеб ржаной	20	30	1,30	1,95	0,20	0,30	8,40	12,60	42,00	63,00	103
	Полдник	200	250	6,60	8,25	8,56	10,94	20,53	30,72	182,52	250,20	
1	Печенье / пряник	30	50	1,5	2,25	1,76	2,94	13,39	22,32	72,36	120,60	107
2	Кисломолочный напиток	170	200	5,10	6,00	6,80	8,00	7,14	8,4	110,16	129,60	90
	Ужин	400	450	18,44	20,50	11,61	13,20	51,16	55,44	392,91	428,91	
1	Вареники «Ленивые» с маслом	135	165	13,90	15,96	10,73	12,32	15,72	18,05	132,30	151,90	70
2	Яйцо варёное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
3	Хлеб пшеничный	20	20	2,4	2,4	0,30	0,30	15,0	15,0	66,00	66,00	100
4	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,2	0,2	8,40	8,40	42,00	42,00	103
6	Чай сладкий	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,75	11,70	81,96	98,36	94
	Итого за день	1550	1855	43,82	54,18	46,12	57,19	192,79	239,68	1482,34	1814,62	

1 неделя - пятница

№	Наименование блюд	Вес Блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	455	17,96	20,69	20,69	25,47	70,33	77,38	463,06	515,77	
1	Творожная запеканка	140	170	4,42	5,37	8,00	9,72	16,53	20,07	136,40	165,63	71
2	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	20/8/12	11,16	12,76	7,27	10,18	17,89	20,44	141,40	161,60	102
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,54	1,72	5,04	5,19	33,62	34,58	114,61	117,89	96
4	Яйцо варёное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
	Обед	520	660	13,72	17,61	13,96	17,46	60,10	81,39	414,42	564,60	
1	Суп «Московский» с гречкой со сметаной	150	180	3,00	3,60	1,92	2,30	8,03	9,63	86,17	103,40	10
2	Капуста тушеная с мясом говядины «Бигус»	160	200	6,89	8,62	11,72	14,64	14,95	18,68	164,80	206,0	32
3	Закуска «Свекла отварная» порционная	30	50	0,60	1,00	0,00	0,00	3,30	5,50	14,70	24,50	116
4	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,60	2,40	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
6	Хлеб ржаной	20	30	1,30	1,95	0,20	0,30	8,40	12,60	42,00	63,00	103
	Полдник	200	250	7,82	10,11	7,84	10,15	32,65	49,83	239,00	319,6	
1	Булочка «Домашняя»	50	70	3,62	5,07	3,76	5,26	26,69	42,63	164,0	229,60	104
2	Молоко кипяченое	150	180	4,57	5,49	4,08	4,89	7,57	9,09	85,00	102,00	90
	Ужин	400	450	7,34	8,69	10,90	9,84	57,90	88,51	362,00	416,22	
1	Рулет из рыбы	60	70	1,86	2,17	4,05	4,73	5,92	6,91	75,8	90,12	43
2	Овощи тушеные	120	130	1,68	1,82	6,27	7,41	15,4	18,20	116,40	126,10	65
3	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
4	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	8,4	8,4	42,0	42,0	103
5	Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,20	18,18	20,20	82,80	92,00	98
	Итого за день	1520	1815	46,84	57,10	53,39	62,92	218,83	225,83	1468,48	1816,19	

2 неделя – понедельник

№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технолог ической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	465	8,39	10,49	11,43	14,94	53,74	64,89	388,91	496,86	
1	Макароны отварные, запеченные с яйцом	130	150	5,82	7,02	3,78	4,36	22,43	25,89	177,45	232,94	37
2	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/5	2,19	3,07	7,27	10,18	12,25	17,50	85,0	119,0	101
3	Чай сладкий	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	9,75	11,70	81,96	98,36	94
4	Фрукты	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	118
	Обед	530	660	13,74	17,79	6,87	8,76	72,04	89,34	479,91	601,11	
1	Суп «Овощной» на мясном бульоне	150	180	2,58	3,10	0,38	0,45	7,80	9,36	92,88	118,45	9
2	Гуляш из отварного мяса	50	70	4,25	5,95	2,85	3,99	2,00	2,80	89,80	125,72	33
3	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,08	3,64	3,22	3,80	19,72	23,30	109,78	139,74	50
4	Закуска «Свекла отварная» порционная	30	50	0,60	1,00	0,00	0,00	3,30	5,50	14,70	5,50	116
5	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
7	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,20	0,20	8,4	8,4	44,00	44,00	103
	Полдник	200	250	8,33	10,74	7,68	9,93	38,03	51,72	199,50	282,30	
1	Булочка с джемом «Гребешок»	50	70	3,75	5,25	3,60	5,04	30,45	42,63	124,50	180,30	111
2	Молоко кипяченое	150	180	4,57	5,49	4,08	4,89	7,57	9,09	85,00	102,00	90
	Ужин	400	450	11,97	13,80	10,73	11,67	65,87	72,84	364,64	420,52	
1	Сырники из творога	150	170	7,5	8,5	5,20	5,89	13,59	15,40	162,00	193,60	73
2	Соус молочный	30	30	0,03	0,03	0,09	0,09	0,26	0,26	2,03	2,03	134
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,20	0,20	10,0	10,0	44,00	44,00	100
4	Хлеб ржаной	20	30	1,30	1,95	0,20	0,30	8,4	12,6	42,00	63,00	103
5	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,54	44,72	5,04	5,19	33,62	34,58	114,61	117,89	96
	Итого за день	1530	1825	42,43	52,82	36,71	45,30	238,51	290,42	1432,96	1800,79	

2 неделя – вторник

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	465	6,85	8,46	16,32	20,71	51,78	62,95	378,88	469,08	
1	Вермишель в молоке	130	150	2,99	3,45	5,85	6,75	13,41	15,48	130,0	160,0	80
2	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/5	2,19	3,07	7,27	10,18	12,25	17,50	85,0	119,0	101
3	Какао-напиток с молоком	150	180	1,29	1,54	2,82	3,38	16,81	20,17	119,23	143,08	97
	Фрукты	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	118
	Обед	530	640	10,39	13,46	8,52	10,77	51,67	64,38	473,41	604,67	
1	Суп «Борщ» со сметаной	150	160	2,31	2,77	1,05	1,44	5,25	6,30	88,75	106,50	1
2	Курица отварная	50	70	2,13	2,98	2,10	2,94	0,02	0,03	96,0	134,40	31
3	Капуста тушенная	110	130	2,33	2,95	4,92	5,82	5,11	6,04	105,41	134,57	61
4	Закуска «Морковь отварная» порционная	30	50	0,39	0,66	0,03	0,05	2,07	3,45	10,50	17,5	117
5	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
7	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,20	0,20	8,4	8,4	44,00	44,00	103
	Полдник	200	250	3,80	5,06	10,48	14,62	38,98	49,32	233,80	303,40	
1	Калач «Сметанный»	50	70	2,90	4,06	5,30	7,42	20,80	29,12	151,00	211,40	112
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	92
	Ужин	405	455	7,21	8,35	5,32	6,90	50,96	58,9	376,25	426,05	
1	Картофель, запечённый в сметане	140	160	3,26	3,72	4,45	5,08	11,91	13,61	138,60	158,40	37
2	Яйцо варёное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,20	0,20	10,0	10,0	44,00	44,00	100
4	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,20	0,30	8,4	12,6	42,00	63,00	103
5	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,21	0,24	0,09	0,04	18,36	20,40	81,0	90,0	99
	Итого за день	1535	1810	28,25	35,33	40,64	53,00	193,39	235,55	1462,34	1803,20	

2 неделя - среда

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	455	17,96	20,69	19,81	24,40	68,03	74,59	465,26	518,44	
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	140	170	4,42	5,37	7,12	8,65	14,23	17,28	138,60	168,30	82
2	Яйцо варёное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/8/12	11,16	12,76	7,27	10,18	17,89	20,44	141,40	161,60	102
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,54	1,72	5,04	5,19	33,62	34,58	114,61	117,89	96
	Обед	530	660	11,51	14,97	8,51	11,72	60,04	74,69	466,94	595,94	
1	Суп «Вермишелевый» на курином бульоне	150	180	2,61	3,14	0,41	0,49	10,89	13,07	84,35	111,22	2
2	Суфле из курицы	50	70	3,75	5,25	5,75	8,05	2,64	3,52	103,20	137,60	26
3	Свекла, тушенная кубиком	110	130	1,79	2,11	1,13	1,33	8,98	10,62	75,46	89,18	62
4	Закуска из свежего лука	30	50	0,40	0,70	0,82	1,35	2,44	4,05	18,88	31,48	124
5	Кисель из джема «С»	150	180	0,06	0,07	0,0	0,0	16,69	20,03	97,05	116,46	91
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
7	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,20	0,20	8,4	8,4	44,00	44,00	103
	Полдник	200	250	10,48	12,75	6,27	7,97	42,44	57,89	252,57	356,59	
1	Булочка с творогом «Ватрушка»	50	70	5,90	8,26	2,19	3,07	34,86	48,80	167,56	254,58	113
2	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,49	4,08	4,90	7,58	9,09	85,01	102,01	90
	Ужин	400	450	10,04	11,49	9,52	10,64	44,51	51,62	308,58	355,20	
1	Рыба, тушенная с овощами	180	200	6,24	6,94	8,94	9,94	7,93	8,82	140,58	156,20	41
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,20	0,20	10,0	10,0	44,00	44,00	100
4	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,20	0,30	8,4	12,6	42,00	63,00	103
5	Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,20	18,18	20,20	82,80	92,00	98
	Итого за день	1530	1815	49,99	59,90	44,11	54,73	215,02	258,79	1493,35	1826,17	

2 неделя – четверг

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	465	7,16	8,82	17,20	21,73	52,78	65,32	379,94	471,84	
1	Каша «Полтавская» пшеничная с маслом	130	150	3,30	3,81	6,73	7,77	14,41	17,85	131,06	162,76	88
2	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/5	2,19	3,07	7,27	10,18	12,25	17,50	85,0	119,0	101
3	Какао-напиток с молоком	150	180	1,29	1,54	2,82	3,38	16,81	20,17	119,23	143,08	97
4	Фрукты	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	118
	Обед	530	660	14,44	17,37	13,12	16,20	65,63	82,37	431,70	527,61	
1	Суп «С клецками» со сметаной	150	180	3,83	4,59	5,79	6,94	8,17	9,81	98,32	117,99	12
2	Ленивые голубцы с мясом	160	200	11,69	14,62	6,91	8,64	14,94	18,68	145,93	192,42	22
3	Закуска «Свекла отварная» порционная	30	50	0,60	1,00	0,00	0,00	3,30	5,50	14,70	5,50	116
4	Компот из сухофруктов «С»	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,20	0,30	10,00	15,00	44,00	66,00	100
6	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,20	0,20	8,4	8,4	44,00	44,00	103
	Полдник	200	250	10,48	13,75	8,09	10,57	42,44	57,88	267,57	357,58	
1	Коржик «Молочный»	50	70	3,42	4,79	4,34	6,07	31,71	44,40	152,80	213,92	114
2	Кисломолочный напиток «Варенец»	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	92
	Ужин	400	450	9,83	11,28	6,81	7,77	48,37	56,24	383,25	434,18	
1	Макаронник с печенью запеченный	135	155	6,09	6,89	6,03	6,89	15,98	18,35	128,25	147,25	35
2	Яйцо варёное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,20	0,20	10,0	10,0	44,00	44,00	100
4	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,20	0,30	8,4	12,6	42,00	63,00	103
5	Чай сладкий	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,70	13,00	98,35	109,28	94
	Итого за день	1530	1825	41,91	51,22	45,22	56,27	209,22	261,81	1462,46	1791,21	

2 неделя - пятница

№	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ технолог ической карты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак	400	455	17,08	19,63	19,94	24,55	69,06	75,84	478,57	534,46	
1	Каша ячневая молочная с маслом	140	170	3,55	4,31	7,25	8,80	15,26	18,53	151,91	184,46	86
2	Яйцо вареное	45	45	0,84	0,84	0,38	0,38	2,29	2,29	70,65	70,65	133
2	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/8/12	11,16	12,76	7,27	10,18	17,89	20,44	141,40	161,60	102
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,54	1,72	5,04	5,19	33,62	34,58	114,61	117,89	96
	Обед	520	650	13,13	17,56	10,35	12,99	65,91	82,11	543,72	671,52	
1	Суп «Полевой» со сметаной	150	180	1,82	2,18	1,22	1,46	9,90	11,88	165,48	198,58	6
2	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	200	8,49	10,62	8,68	10,86	14,72	18,40	194,99	243,74	23
4	Закуска «Морковь отварная» порционная	30	50	0,39	0,66	0,03	0,05	2,07	3,45	10,50	17,5	117
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,70	93
6	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,10	0,20	5,0	10,0	22,0	44,0	100
7	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,20	0,20	8,4	8,4	44,00	44,00	103
	Полдник	200	250	6,39	8,35	6,06	8,38	16,49	32,42	130,24	183,94	
1	Печенье / пряник	20	50	0,90	2,25	1,17	2,94	8,92	22,32	28,24	70,60	106
2	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,10	4,89	5,44	7,57	10,10	102,00	113,34	90
	Ужин	400	450	11,26	13,31	9,10	10,37	54,82	62,88	381,81	450,54	
1	Рыбные биточки	60	70	5,01	5,84	5,33	6,22	3,88	4,52	75,54	88,13	51
2	Рис отварной с маслом	120	130	2,45	2,92	3,19	3,45	14,36	15,56	138,27	163,41	53
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,20	0,20	10,0	10,0	44,00	44,00	100
4	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,20	0,30	8,4	12,6	42,00	63,00	103
5	Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,20	18,18	20,20	82,80	92,00	98
	Итого за день	1520	1805	37,86	58,85	45,45	56,29	206,28	253,25	1534,34	1840,46	

Итого за весь период 10 дней

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
			Белки		Жиры		Углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Итого общий объем за 10 дней	15 405,00	18 295,00	421,70	539,88	468,97	582,10	2026,83	2618,54	14 711,25	18 193,49
Итого средний объем за 10 дней	1 540,50	1 829,50	42	54	47	58	203	262	1 471,12	1 819,35

Основное (организованное) меню разработано с учетом функционирования МБДОУ «Детский сад №101» в режиме 10,5 часового пребывания в соответствии с Приложением №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В меню предусмотрено:

- Организованы 4 приема пищи: завтрак (усиленный на 5%), обед, полдник и ужин;
- Отклонение от норм потребляемых калорий в день не превышает пяти процентов (п. 8.1.2.3);
- Второй завтрак отсутствует, количество калорий, потребляемых в основной завтрак, увеличен на пять процентов (п. 8.1.2.1.); Уплотненного полдника нет;
- отсутствует повторение одних и тех же блюд в один и тот же день и последующий день
- не содержит запрещенные продукты, указанные в Приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- С целью пополнения детского организма витаминами и необходимыми микроэлементами, детям выдается витаминизированная промышленная продукция (соки, поваренная йодированная пищевая соль) (п. 8.1.6);
- Ежедневно в меню включены молоко/кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты/соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2–3 раза в неделю