УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №199»
от 31.08.2026 №68/2-осн

Легостаева Анна Сергеевна
Подписано цифровой подписью: Легостаева Анна Сергеевна
Дата: 2026.09.02 13:26:11 +07'00'
А.С. Легостаева

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

**возрастная категория от 3 до 7 лет**
**МБДОУ «Детский сад №199»**

г. Барнаул 2026

# ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

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

- Молоко йодированное;
- Соль йодированная;
- Хлеб йодированный.

Используемая литература:


- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.4282-26 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь), 2021 год. Под редакцией А.Я. Перевалова и Н.В.Тапешкина.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва,2016 год.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск,2022

Утверждаю:
Заведующая А.С.Легостаева

**Меню приготавливаемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | йцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 267,00 |
| | Каша "Дружба" молочная с маслом | 200 | 6,10 | 7,45 | 31,17 | 208,01 | 229 |
| | Батон с маслом | 45 | 3,11 | 3,40 | 19,77 | 111,60 | 72/73/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 54-2гн |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **485** | **9,21** | **10,85** | **59,22** | **414,46** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Закуска из лука (вареная морковь порц.) | 50 | 0,71 | 3,10 | 4,13 | 47,23 | 11 |
| | Суп полевой со смет. | 180 | 2,48 | 6,00 | 15,69 | 130,79 | 86 |
| | Котлеты из говядины | 80 | 12,65 | 13,24 | 7,87 | 201,20 | 299 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,38 | 3,27 | 9,42 | 80,60 | 380 |
| | Компот из св. яблок и изюма с вит.С | 200 | 0,12 | | 11,27 | 45,56 | 54-4хн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **700** | **22,08** | **26,01** | **66,2** | **588,98** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 187,11 | 582 |
| | Сок | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 | 418 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **250** | **3,98** | **4,61** | **63,88** | **312,91** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 120 | 27,48 | 10,75 | 20,92 | 237,36 | 176/1 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,19 | 1,61 | 6,54 | 37,41 | 406 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,09 | 2,68 | 9,81 | 75,74 | 462/1 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,55 | 0,30 | 13,20 | 65,70 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 8,00 | 39,80 | 574/1 |
| | Яблоки | 100 | 0,39 | | 8,84 | 40,8 | 446 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **480** | **35,92** | **15,58** | **67,31** | **496,81** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1915** | **71,19** | **57,05** | **256,61** | **1813,16** | |

Утверждаю:
Заведующая А.С.Легостаева

**Меню приготавливаемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0,35 | | 8,50 | 35,40 | 446,00 |
| | Каша молочная из "Геркулеса" жидкая | 180 | 6,48 | 8,27 | 25,93 | 194,81 | 54-29к |
| | Батон с маслом, сыром | 42 | 4,17 | 5,17 | 15,09 | 123,55 | 72/73/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,75 | 3,84 | 14,91 | 109,18 | 465 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **522** | **14,75** | **17,28** | **64,43** | **462,94** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Икра кабачкова | 50 | 0,26 | | 1,93 | 8,73 | 150 |
| | Суп из овощей с зел.гор., со смет., на кур.б- | 200 | 2,27 | 4,76 | 12,08 | 103,50 | 116 |
| | Суфле куриное | 80 | 17,53 | 20,45 | 2,51 | 239,97 | 368 |
| | Каша вязкая перловая с маслом | 150 | 2,75 | 3,39 | 19,42 | 119,54 | 216 |
| | Кисель из прот.ягоды с сахаром | 200 | 0,12 | | 28,62 | 114,99 | 401 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **720** | **25,67** | **29** | **82,38** | **670,33** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,83 | 7,24 | 33,33 | 209,17 | 530/1 |
| | Кефир | 200 | 3,00 | 2,50 | 3,90 | 100,20 | 470 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **260** | **7,83** | **9,74** | **37,23** | **309,37** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Фрикадельки рыбные из минтая | 80 | 11,24 | 1,12 | 6,62 | 133,24 | 146 |
| | Свекла тушеная в сметане | 160 | 2,58 | 3,53 | 14,17 | 112,38 | 145 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 2,28 | 0,32 | 19,68 | 87,60 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 19,90 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **490** | **17,32** | **5,21** | **56,45** | **385,13** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1992** | **65,57** | **61,23** | **240,49** | **1827,77** | |

Утверждаю:
Заведующая А.С.Легостаева

**Меню приготавляемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептур* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | | 9,80 | 40,80 | 446,00 |
| | Каша гречневая молочная с маслом | 180 | 7,90 | 7,69 | 30,71 | 223,63 | 54-20к |
| | Батон с маслом | 45 | 3,11 | 3,40 | 19,77 | 122,04 | 72/73/1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,12 | 3,34 | 11,78 | 98,92 | 462 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **505** | **14,53** | **14,43** | **72,06** | **485,39** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи отварные (свекла) | 50 | 0,84 | 0,06 | 4,95 | 23,70 | 54-28з |
| | Рассольник ленинградский, со смет. | 200 | 2,22 | 4,82 | 16,50 | 125,28 | 98/1 |
| | Суфле из печени запеченное | 80 | 14,85 | 7,15 | 5,86 | 150,48 | 355 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 4,38 | 21,80 | 139,84 | 377 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,40 | 1,69 | 1,68 | 30,76 | 408 |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 200 | 0,34 | | 8,00 | 33,35 | 495/1 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,83 | 0,36 | 11,97 | 59,70 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **750** | **25,31** | **18,62** | **80,6** | **606,91** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочкасдобная | 60 | 4,83 | 7,24 | 33,33 | 199,52 | 541 |
| | Сок | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 72,00 | 501/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **260** | **5,43** | **7,44** | **63,73** | **271,52** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Запеканка морковная | 180 | 7,61 | 6,48 | 29,90 | 200,63 | 167 |
| | Соус молочный сладкий | 40 | 1,65 | 1,86 | 9,60 | 56,97 | 369 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 97,13 | 54-4гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,61 | 0,12 | 3,99 | 19,90 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **460** | **12,91** | **8,78** | **71,17** | **444,95** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1975** | **58,18** | **49,27** | **287,56** | **1808,77** | |

Утверждаю:
Заведующая _____ А.С.Легостаева

**Меню приготавливаемых блюд** **Возрастная категория : САд МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | | 9,80 | 40,80 | 446,00 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,92 | 19,89 | 168,73 | 100 |
| | Батон с маслом и сыром | 55 | 4,43 | 5,44 | 15,13 | 147,25 | 72/73/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,17 | 3,20 | 13,97 | 97,34 | 465 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **535** | **13,85** | **14,56** | **58,79** | **454,12** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурцы соленые/свежие овощи порц. | 50 | 0,45 | 0,03 | 2,64 | 12,63 | |
| | Суп " Волна" | 180 | 2,79 | 3,04 | 14,87 | 91,36 | 112 |
| | Котлеты из говядины | 80 | 16,53 | 16,38 | 7,41 | 243,14 | 322 |
| | Гороховое пюре | 130 | 10,11 | 4,06 | 24,34 | 174,30 | 389 |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 180 | 0,34 | | 8,00 | 33,35 | 495/1 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,83 | 0,36 | 11,97 | 59,70 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **670** | **33,57** | **24,03** | **79,07** | **658,28** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка витая | 60 | 4,83 | 7,24 | 33,33 | 232,92 | 541 |
| | Снежок | 200 | 0,45 | 0,15 | 20,20 | 84,46 | 501/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **260** | **5,28** | **7,39** | **53,53** | **317,38** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Шницельрыбный натуральный | 80 | 11,55 | 4,44 | 11,55 | 130,23 | 310 |
| | Картофель в молоке | 140 | 3,73 | 4,24 | 25,78 | 146,04 | 136 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,61 | 0,12 | 3,99 | 19,90 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **450** | **17,41** | **8,96** | **59,16** | **371,98** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1915** | **70,11** | **54,94** | **250,55** | **1801,76** | |

Утверждаю:
Заведующая _____ А.С.Легостаева

**Меню приготавляемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоки | 65 | 0,24 | | 5,88 | 24,48 | 446,00 |
| | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 20,23 | 8,04 | 13,82 | 197,54 | 254 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,10 | 2,00 | 7,85 | 53,81 | 406 |
| | Батон с маслом | 25 | 1,59 | 3,24 | 9,93 | 67,80 | 72/73/1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,77 | 4,02 | 13,75 | 98,69 | 462 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **450** | **26,69** | **17,3** | **51,23** | **442,32** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи отварные (морковь) | 50 | 0,73 | 0,06 | 3,88 | 18,97 | 54-27з |
| | Борщ с капустоц и картофелем | 200 | 2,57 | 4,94 | 14,59 | 113,12 | 95 |
| | Жаркое по домашнему | 200 | 18,85 | 17,25 | 23,79 | 325,80 | 328 |
| | Сок | 200 | | | 3,04 | 12,16 | 501 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 59,70 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **700** | **24,89** | **22,65** | **63,12** | **573,55** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пряники | 50 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 177,60 | 581 |
| | Молоко кип. | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 105,80 | 469 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **250** | **8,2** | **7,8** | **48,25** | **283,4** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Макаронник с печенью | 120 | 14,11 | 7,41 | 31,60 | 258,54 | 264 |
| | Овощи отварные | 100 | 1,68 | 2,11 | 9,86 | 47,15 | 338 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,94 | 11,33 | 82,47 | 54-4гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 76,65 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **475** | **21,2** | **12,86** | **70,61** | **504,61** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1875** | **80,98** | **60,61** | **233,21** | **1803,88** | |

Утверждаю:
Заведующая А.С.Легостаева

**Меню приготавливаемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | йцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 259,00 |
| | Каша манная молочная с маслом | 200 | 5,37 | 6,86 | 23,46 | 177,07 | 54-27к |
| | Батон с маслом | 45 | 2,35 | 3,32 | 14,85 | 116,82 | 72/73/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 457/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **485** | **12,8** | **14,78** | **46,59** | **388,74** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,15 | 0,02 | 1,03 | 4,88 | 150 |
| | Щи из св.капусты с картофелем | 200 | 2,27 | 5,92 | 12,22 | 111,21 | 54-1с |
| | Тефтели мясные | 80 | 13,29 | 12,37 | 7,56 | 194,76 | 303 |
| | Каша пшеничная с маслом | 130 | 5,67 | 3,43 | 24,59 | 151,83 | 223 |
| | Компот из св. яблок и изюма с вит.С | 200 | 0,34 | | 8,00 | 33,36 | 54-1хн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,22 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,22 | 0,36 | 11,97 | 59,70 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **710** | **24,46** | **22,32** | **75,21** | **599,54** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 5,90 | 37,45 | 187,11 | 582 |
| | Молоко кип. | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 118,40 | 469 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **250** | **9,55** | **12,3** | **46,85** | **305,51** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 150 | 19,76 | 10,58 | 17,17 | 242,89 | 189 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,19 | 1,40 | 4,54 | 35,52 | 369 |
| | Какао с молоком | 180 | 5,44 | 5,90 | 15,54 | 125,17 | 416 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 65,70 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,61 | 0,12 | 3,99 | 19,90 | 574/1 |
| | Яблоки | 60 | 0,24 | | 5,88 | 24,48 | 446 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **460** | **29,52** | **18,24** | **61,88** | **513,66** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1905** | **76,33** | **67,64** | **230,53** | **1807,45** | |

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ А.С.Легостаева

**Меню приготавляемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | | 9,80 | 40,80 | 446,00 |
| | Каша пшенная молочная с маслом | 180 | 7,00 | 7,91 | 29,67 | 217,79 | 54-6к |
| | Батон с маслом и сыром | 45 | 4,95 | 5,97 | 15,20 | 134,25 | 65,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,17 | 3,20 | 13,97 | 94,84 | 465 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **505** | **15,52** | **17,08** | **68,64** | **487,68** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Закуска из лука (вареная морковь порц.) | 50 | 0,71 | 2,10 | 4,13 | 38,24 | 11 |
| | Суп-лапша на кур.б-не, я яйцом | 200 | 4,79 | 5,72 | 16,28 | 135,79 | 88 |
| | Биточки рубленые из курицы | 80 | 18,94 | 21,06 | 7,50 | 205,03 | 54-28м |
| | Пюре из свеклы | 150 | 2,63 | 2,63 | 15,20 | 95,03 | 383 |
| | Компот из св. яблок и изюма с вит.С | 180 | 0,24 | | 14,21 | 57,80 | 54-4хн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **710** | **30,81** | **31,99** | **80,06** | **642,01** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка дорожная | 60 | 4,83 | 7,36 | 33,34 | 218,95 | 543 |
| | Кефир | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 83,46 | 470 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **260** | **10,23** | **12,36** | **54,94** | **302,41** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Суфле из рыбы | 80 | 11,16 | 5,54 | 2,75 | 120,49 | 303 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,40 | 4,48 | 21,94 | 141,62 | 377 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,61 | 0,12 | 3,99 | 19,90 | 574/1 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,29 | 1,38 | 1,23 | 18,55 | 410 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **490** | **17,74** | **11,76** | **52,67** | **402,89** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1965** | **74,3** | **73,19** | **256,31** | **1834,99** | |

Утверждаю:
Заведующая А.С.Легостаева

**Меню приготавляемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| | ***НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 24,00 | | 5,88 | 40,80 | 446,00 |
| | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 6,26 | 6,99 | 28,87 | 215,48 | 227 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,35 | 3,32 | 14,85 | 98,60 | 70,00 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,09 | 3,32 | 11,77 | 83,72 | 416 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **515** | **35,7** | **13,63** | **61,37** | **438,6** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Вареная морковь порц. | 50 | 0,89 | 1,91 | 4,56 | 39,00 | 54-27з |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,84 | 5,06 | 18,31 | 138,16 | 54-1с |
| | Печень по-строгановски | 80 | 13,69 | 7,52 | 6,22 | 147,27 | 54-16м |
| | Макароны отварные | 150 | 4,80 | 3,63 | 30,40 | 183,49 | 256 |
| | Сок | 180 | | | 3,04 | 12,16 | 501 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **710** | **27,72** | **18,6** | **85,27** | **630,2** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пирожки с яйцом | 70 | 6,63 | 7,78 | 32,12 | 224,96 | 535 |
| | Молоко кип. | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 118,40 | 469 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **270** | **12,43** | **14,18** | **41,52** | **343,36** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Пудинг из моркови | 200 | 5,33 | 4,68 | 20,31 | 224,37 | 188 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,19 | 1,61 | 6,54 | 45,40 | 369 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **480** | **10,02** | **6,77** | **57,59** | **411,9** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1975** | **85,87** | **53,18** | **245,75** | **1824,06** | |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ А.С.Легостаева

**Меню приготавляемых блюд** **Возрастная категория : Ясли МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| * | ***НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,24 | | 5,88 | 40,80 | 446,00 |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 180 | 5,36 | 6,90 | 31,45 | 210,60 | 54-21к |
| | Батон с маслом и сыром | 45 | 4,17 | 5,17 | 15,09 | 127,40 | 63,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,31 | 3,36 | 14,20 | 100,30 | 465 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **505** | **13,08** | **15,43** | **66,62** | **479,1** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурцы соленые/ свежие овощи порц. | 50 | 0,45 | 0,03 | 2,64 | 12,63 | |
| | Суп Московский на мяс.б-не, со смет. | 200 | 2,56 | 5,00 | 14,94 | 120,50 | 114 |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 19,19 | 16,87 | 9,42 | 266,24 | 54-32м |
| | Кисель из прот.ягоды с сахаром | 200 | 0,12 | | 28,56 | 114,99 | 483 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,24 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **700** | **25,82** | **22,38** | **78,3** | **624,48** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Крендель сахарный | 60 | 4,82 | 6,63 | 34,31 | 216,16 | 54-16в |
| | Снежок | 190 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 118,40 | 469 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **250** | **10,62** | **13,03** | **43,71** | **334,56** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Пудинг рыбный запеченный | 80 | 17,25 | 2,22 | 6,21 | 115,27 | 189 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 3,75 | 27,47 | 161,40 | 136 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,01 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,61 | 0,12 | 3,99 | 19,90 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **490** | **22,81** | **6,25** | **55,51** | **372,38** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1945** | **72,33** | **57,09** | **244,14** | **1810,52** | |

Утверждаю
Заведующая _____ А.С.Легостаева

**Меню приготавляемых блюд** **Возрастная категория : Сад МБДОУ"Детский сад № 199"**

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергет. ценность* | *№ рецептуры* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Б* | *Ж* | *У* | | |
| * | ***НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10*** | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,24 | | 5,88 | 40,80 | 446,00 |
| | Пудинг из творога | 150 | 23,49 | 9,20 | 21,28 | 220,55 | 249 |
| | Повидло | 20 | 0,11 | | 17,55 | 52,32 | 86 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,35 | 3,32 | 14,85 | 89,70 | 72/73/1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,77 | 4,02 | 13,75 | 106,25 | 416 |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК*** | **485** | **29,96** | **16,54** | **73,31** | **509,62** | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Морковная икра/свежие овощи порц. | 50 | 0,61 | 3,05 | 4,27 | 46,98 | 54 |
| | Свекольник на мяс.б-не, со смет. | 200 | 2,33 | 4,93 | 14,62 | 112,21 | 54-18с |
| | Гуляш из отварного мяса | 90 | 12,52 | 12,76 | 3,51 | 118,51 | 54-2м |
| | Гарнир гречневый | 150 | 5,11 | 4,40 | 22,93 | 151,68 | 179 |
| | Сок | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 66,45 | 418 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,22 | 0,12 | 7,98 | 39,80 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА ОБЕД*** | **740** | **24,67** | **25,7** | **98,47** | **605,95** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 1,60 | 1,40 | 40,55 | 181,20 | 580 |
| | Молоко кип. | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 118,40 | 469 |
| | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** | **250** | **7,4** | **7,8** | **49,95** | **299,6** | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 267 |
| | Рагу из овощей | 210 | 4,68 | 6,54 | 23,95 | 173,39 | 360 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,94 | 11,33 | 82,47 | 54-4гн |
| | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 43,80 | 573/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,61 | 0,12 | 3,99 | 19,90 | 574/1 |
| | ***ИТОГО ЗА УЖИН*** | **480** | **14,56** | **14,36** | **49,39** | **382,4** | |
| | ***ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ*** | **1955** | **76,59** | **64,4** | **271,12** | **1797,57** | |

Утверждаю: Заведующая _____А.С.Легостаева

| Прием пищи | Пищевые вещества,г. | | | Энергет.ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за весь период | 73,14 | 55,10 | 251,63 | 1812,99 |
| Среднее значение за период | 7,31 | 5,51 | 25,16 | 181,3 |
| Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от ккал-ти | 16,1 | 30,23 | 55,52 | |
| | | | | |