

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №186»

М.С. Пачковских

60 сен 2015



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №186»

(МБДОУ «Детский сад №186»)

## Основное организованное меню

Возрастная категория: 2-3 года

г.Барнаул

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом	150	4,5	8,48	51,0	136	<b>204</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20,5	1,62	3,6	12,0	107,9	<b>1</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	-	8,96	79	<b>398</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>6,66</b>	<b>12,08</b>	<b>71,96</b>	<b>322,9</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	2,28	5,0	5,41	80,6	<b>67</b>
	Гуляш из сердца	50	6,43	6,34	0,67	108,09	<b>152</b>
	Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	110	3,08	6,22	19,72	159	<b>171,3</b>
	Свекла отварная порционная	30	0,8	0,04	0,05	5,2	<b>168</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	<b>148</b>
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	<b>442</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>17,77</b>	<b>18,58</b>	<b>62,56</b>	<b>564,89</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	0,58	0,67	15,5	110	<b>32</b>
	Кисломолочный продукт	170	4,35	3,75	7,56	118,5	<b>401в</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>4,42</b>	<b>23,06</b>	<b>228,5</b>	
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога (запечённый)	160	8,77	10,56	20,49	174,69	<b>235</b>
	Соус молочный сладкий	40	2,07	1,02	3,04	25	<b>351</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46,0	<b>147</b>
	Чай с лимоном	180	0,2	-	12,49	38	<b>79</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,64</b>	<b>11,78</b>	<b>45,42</b>	<b>283,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203</b>	<b>1400,0</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Полтавская жидкая на молоке со сливочным маслом	145	4,08	4,08	25,05	114,0	<b>182</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,62	3,6	12	78,0	<b>1</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	83,85	<b>54</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,07</b>	<b>9,68</b>	<b>42,01</b>	<b>275,85</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	1,29	2,57	21,78	78,97	<b>102</b>
	Зразы мясные из говядины с яйцом	50	6,6	9,34	9,01	123,0	<b>801</b>
	Пюре картофельное	110	2,56	3,52	10,78	87	<b>321</b>
	Огурец маринованный	30	0,46	0,03	2,16	6,5	<b>653</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	<b>148</b>
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	150	0,05	-	15,03	83,2	<b>383</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>15,76</b>	<b>16,06</b>	<b>86,16</b>	<b>512,67</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	5,82	8,21	21,52	183,6	<b>469</b>
	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,0	5,4	100,8	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,02</b>	<b>11,21</b>	<b>36,72</b>	<b>365,4</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	130	5,41	9,48	9,93	89,08	<b>367</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,98	30	<b>136</b>
	Фрукт	100	0,34	0,4	9,8	81	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,15</b>	<b>10,08</b>	<b>38,11</b>	<b>246,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,00</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная жидкая на молоке со сливочным маслом,	135	5,58	4,05	26,46	128,0	<b>280</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и с сыром	20/5/10	3,0	8,04	9,43	116,0	<b>2</b>
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	<b>83</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,73</b>	<b>14,81</b>	<b>48,85</b>	<b>333</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	150	1,73	3,03	5,04	74	<b>317</b>
	Тефтели мясные	50	2,28	4,22	5,15	124,49	<b>286</b>
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	1,79	4,3	21,99	77	<b>220</b>
	Горошек консервированный	30	0,39	0,03	2,16	24,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	<b>148</b>
	Сок яблочный	150	0.38	0.38	9.31	78	<b>442</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>11,37</b>	<b>11,56</b>	<b>71,05</b>	<b>512,24</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка российская	50	4.7	6.98	41.46	178.7	<b>457</b>
	Кисломолочный продукт	150	4.2	3,0	5.4	100.8	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,9</b>	<b>9,98</b>	<b>46,86</b>	<b>279,5</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	160	2,12	5,83	13,56	121,26	<b>449</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147/29</b>
	Чай с сахаром	180	1,2	-	13	45	<b>136</b>
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	<b>213</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,0</b>	<b>10,63</b>	<b>36,24</b>	<b>275,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,00</b>	<b>1400</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Манная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	3,78	12,26	40,9	134,78	<b>181</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5/	1,62	3,6	12	107,9	<b>1</b>
	Кофейный напиток с молоком	175	2,37	2	11,96	83,85	<b>81</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,77</b>	<b>17,86</b>	<b>64,86</b>	<b>326,53</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	9,51	10,07	6,71	85,3	<b>47</b>
	Бигус с курицей	160	3,12	4,26	11,45	139,0	<b>328</b>
	Морковь отварная порционная	30	3	2,9	5,2	75,61	<b>11</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	<b>148</b>
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84	<b>74</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>17,84</b>	<b>71,59</b>	<b>517,91</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушки	50	5,3	4,45	27,21	271,5	<b>21</b>
	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,0	5,4	100,8	<b>401в</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,3</b>	<b>7,45</b>	<b>32,61</b>	<b>372,3</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель запечённый с сыром	130	1,59	3,22	0,14	15,5	<b>217</b>
	Огурец соленый	30	0,46	0,03	2,16	6,5	
	Фрукт	100	0,34	0,4	9,8	81	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Чай с лимоном	150	0,18	-	12,44	35	<b>270</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>4,17</b>	<b>3,85</b>	<b>33,94</b>	<b>184</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,02</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	145	3,72	7.9	22.09	153,8	<b>91</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,62	3.6	12.0	107.9	<b>1</b>
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	<b>397</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,49</b>	<b>14.22</b>	<b>47,05</b>	<b>350,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	144	<b>770</b>
	Плов из мяса говядины	160	9.71	9.0	77.2	134.49	<b>304</b>
	Свекла отварная порционная	30	0,39	0,03	2,16	9,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3.2	0,4	18.0	88	<b>148</b>
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9.31	78	<b>442</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,32</b>	<b>12,94</b>	<b>121,16</b>	<b>500,42</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	30	3.83	0,22	11,42	138	<b>3</b>
	Молоко кипяченое	170	4,58	4,08	7,58	85	<b>400 118</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8.41</b>	<b>4,3</b>	<b>19,0</b>	<b>223</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо	40	3,08	4,6	0,28	63	
	Морковь тушеная	160	3.9	10.74	8.62	178.88	<b>915</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46	<b>147/205</b>
	Чай с лимоном	180	0,2	-	12.49	38	<b>270</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>8.78</b>	<b>15.54</b>	<b>30,79</b>	<b>325,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	145	7,01	10,46	19,76	72,53	<b>171</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,62	3,6	12	107,9	<b>2</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	79	<b>398</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>14,31</b>	<b>48,84</b>	<b>259,43</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	6,4	6,63	71,28	<b>76</b>
	Гуляш из отварного мяса	70	2,5	4,18	13,97	161,7	<b>277</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,91	4,71	25,8	125,9	<b>205</b>
	Кабачковая икра	30	0,54	2,12	3,47	35,1	<b>125</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,37	42,89	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	<b>148</b>
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	<b>442</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>13,41</b>	<b>18,39</b>	<b>85,55</b>	<b>602,87</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	0,58	0,67	15,5	110	<b>152</b>
	Кисломолочный продукт	170	4,35	3,75	7,56	118,5	<b>401в</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>4,42</b>	<b>23,06</b>	<b>228,5</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	150	9,75	8,56	14,61	168,2	<b>245</b>
	Соус молочный	40	2,07	1,02	3,04	25	<b>351</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	69	<b>147</b>
	Чай с лимоном	180	0,2		13,8	47	<b>270</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>14,42</b>	<b>9,88</b>	<b>45,55</b>	<b>309,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная жидкая на молоке со сливочным маслом	145	5.65	4.87	26.50	130	<b>91</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,62	3.6	12.0	107.9	<b>99</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	83,85	<b>395</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9.64</b>	<b>10.47</b>	<b>50.46</b>	<b>321.75</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,61	3,7	13,28	110,0	<b>103</b>
	Капуста тушёная с курицей	160	1.85	5.03	34.3	176.49	<b>96</b>
	Зелёный горошек	30	0,57	2,67	2,31	24.8	<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3.2	0,4	18	88	<b>148</b>
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	150	0,05	-	15,03	88,97	<b>335</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>8,88</b>	<b>12</b>	<b>92,32</b>	<b>534,26</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка российская	50	5.07	7,06	12.78	115.1	<b>472</b>
	Кисломолочный продукт	150	4,2	3.0	5,4	100.8	<b>401в</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9.27</b>	<b>10.06</b>	<b>18.18</b>	<b>215.9</b>	
<b>Ужин</b>	Фрукт	100	0,34	0.4	9,8	81	
	Запеканка из сердца	150	11.47	13.87	13.86	171.09	<b>311</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	<b>147</b>
	Чай с сахаром	150	0,8		8.98	30	<b>136</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>14.21</b>	<b>14.47</b>	<b>42,04</b>	<b>328.09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	3,78	12,26	40,9	134,78	<b>181</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5/	1,62	3,6	12,0	107,9	<b>5</b>
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	<b>397</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,55</b>	<b>18,58</b>	<b>65,86</b>	<b>331,68</b>	
<b>Обед</b>	Суп свекольник со сметаной	150	1,2	3,77	7,47	148,3	<b>55</b>
	Котлета мясная рубленая из говядины	60	5,71	3,12	2,12	160	<b>101/395</b>
	Каша рассыпчатая (ячневая)	120	4,15	3,84	16,77	158	<b>126</b>
	Огурец солёный	30	0,39	0,03	2,16	6,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46,0	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	<b>148</b>
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	<b>442</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>16,63</b>	<b>11,74</b>	<b>65,23</b>	<b>684,8</b>	
<b>Полдник</b>	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,44	0,16	16,04	36	<b>152</b>
	Молоко кипяченое	180	5,0	4,9	7,7	88	<b>401в</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,44</b>	<b>5,06</b>	<b>23,74</b>	<b>124,0</b>	
		150	8,58	11,42	26,28	175,52	<b>285</b>
	Пудинг рыбный запечённый						
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Чай с лимоном	180	0,2	-	12,49	38	<b>270</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>10,38</b>	<b>11,62</b>	<b>48,17</b>	<b>259,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	11,04	10,46	20,58	146	<b>237</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/10	3,0	8,04	9,43	116	<b>1</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	83,85	<b>395</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16.41</b>	<b>20.5</b>	<b>41.97</b>	<b>345.85</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,41	6,48	9,99	137,17	<b>2</b>
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	4,21	12,18	17,53	200,6	<b>374</b>
	Кукуруза консервированная	30	0,39	0,03	2,16	24,75	<b>11</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46,0	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88,0	<b>148</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,160	0,33	13,51	76	<b>123</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>10.97</b>	<b>19,62</b>	<b>70.59</b>	<b>572.52</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	60	3,4	1,8	29,45	183	<b>459</b>
	Кисломолочный продукт	170	4,35	3,75	7,56	118,5	<b>401в</b>
							<b>118</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,45</b>	<b>5,55</b>	<b>37.56</b>	<b>301.5</b>	
<b>Ужин</b>	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	130	4,43	0,73	24,7	23,13	<b>156</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Чай с сахаром	150	0,8	0	8,98	30	<b>136</b>
	Фрукты	100	0,34	0,4	9,8	81	<b>213</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>7.17</b>	<b>1.33</b>	<b>52.88</b>	<b>180.13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	2,31	3,95	35,2	170	<b>31</b>
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.62	3.6	12.0	107.9	<b>2</b>
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	<b>397</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7.08</b>	<b>10.27</b>	<b>60.16</b>	<b>366.9</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	6.48	11.45	20.03	157.22	<b>30</b>
	Рулет из говядины с яйцом	60	6	9.99	9,34	111.88	<b>282</b>
	Капуста тушёная	110	2,57	5,82	18,34	103	<b>161</b>
	Зелёный горошек	30	2,25	0,09	3,12	24	<b>11</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46.0	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	40	3.2	0,4	18.0	88	<b>148</b>
Сок яблочный	150	0,38	0,38	9.31	78	<b>442</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>22.48</b>	<b>28.33</b>	<b>87.54</b>	<b>608.1</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	30	3.83	0,22	11,42	138	<b>41</b>
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	<b>400</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.41</b>	<b>4.3</b>	<b>19,0</b>	<b>223</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель запеченный с сыром	150	1.85	3.5	0.9	51.0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	<b>147</b>
	Чай с лимоном	150	0,18	-	12,44	35	<b>270</b>
	Фрукты	100	0,4	0,4	13,56	70	<b>213</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>4.03</b>	<b>4.1</b>	<b>36.3</b>	<b>202</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400</b>	

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МБДОУ  
«Детский сад №186»  
М.С.Пачковских

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №186»  
(МБДОУ «Детский сад №186»)

## Основное организованное меню

Возрастная категория: 2-3 года

г.Барнаул