

Утверждаю:  
Заведующий Червякова Т.В.

01.12.2022



**Примерное меню**  
**на две недели для возрастной группы**  
**воспитанников с 3 до 7 лет**  
**МБДОУ «Детский сад №96» г.о.Самара**  
(Осень -зима)

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ц-ть	Минералы			Вит	№ рецеп
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 Пон-к											
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная мол-ная	175/5	3,8	3,5	30	168	9,7	6,8	0,39	-	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Батон с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,31</b>	<b>11,07</b>	<b>54,02</b>	<b>341,8</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>1,29</b>	<b>0,03</b>	
<b>10-30</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>14,6</b>	<b>84</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,0</b>	<b>399</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>14,6</b>	<b>84</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39	8,5	7,0	0,35	1,15	93
	Суп картофельный с макаронными изд.на к/б	170/10	1,9	3,0	12,3	75	17,7	19,4	0,79	5,9	82
	Птица тушеная	35/35	8,2	8,5	2,0	94	24,5	10,4	0,77	0,23	301
	Ячка	130	4,14	3,5	26,7	156	33,63	20,55	0,78		165
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,02	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>19,72</b>	<b>17,13</b>	<b>93,71</b>	<b>587</b>	<b>152,43</b>	<b>84,94</b>	<b>5,38</b>	<b>7,84</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Булочка домашняя	70	5,1	9,0	37,72	250	13,86	19,18	0,91		469
	Варенец	180	5,2	4,5	7,2	90	216,0	25,2	0,18	1,26	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>13,5</b>	<b>44,92</b>	<b>340</b>	<b>229,86</b>	<b>44,38</b>	<b>1,09</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>											
	Омлет с рыбным филе	90/75	21,4	12,04	5,99	235	282,3	29,2	1,1	0,19	249
	Салат из свежей капусты	55	0,77	2,75	4,6	47,2	47,2	24,5	7,1	48	20
	Кофейный напиток	200	2,6	2,8	22,1	125	8,7	2,14	0,005		0001 84к
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	6,0	4,2	0,32		0002
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>27,15</b>	<b>17,89</b>	<b>47,19</b>	<b>430,47</b>	<b>344,2</b>	<b>60,04</b>	<b>8,525</b>	<b>48,19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1975</b>	<b>64,48</b>	<b>59,59</b>	<b>254,44</b>	<b>1783,27</b>	<b>769,49</b>	<b>215,36</b>	<b>19,085</b>	<b>61,32</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  Червякова Т.В.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн.ц-ть	Минералы(мг)				Вит (мг)	№ рец
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C		
Неделя 1 вторник												
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	175/5	4,5	6,4	28,40	189	21,3	47,3	1,33			168
	Кофейный нап-к на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17		395
	Хлеб с сыром	35/15	5,56	8,04	16,15	150	106,7	14,8	0,79	0,08		3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,91</b>	<b>16,85</b>	<b>58,91</b>	<b>430</b>	<b>241,2</b>	<b>74,7</b>	<b>2,24</b>	<b>1,25</b>		
<b>10-30</b>	<b>Йогурт</b>	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7		401
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>120,0</b>	<b>14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,7</b>		
<b>Обед</b>												
	Солёный огурец порц	50	0,4	0,05	1,5	6	11,5	7	0,3	2,5		п/п
	Борщ с капустой на к/м б-не со сметаной	165/10/5	1,3	3,5	9,2	73,8	31,95	18,9	0,86	7,4		57
	Тефтеля мясная	70	4,8	5,4	6,4	95	15,8	12,0	0,5	0,45		287
	Пюре картофельное	130	2,6	4,7	14,7	119	32,0	24,0	0,88	15,7		321
	Кисель из свежей ягоды	180	0,12	0,03	20,7	100	12,4	4,46	0,25	21,9		378
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16			0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2		0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>13,71</b>	<b>14,43</b>	<b>76,45</b>	<b>515,8</b>	<b>143,15</b>	<b>88,46</b>	<b>4,35</b>	<b>48,15</b>		
<b>Полд-к</b>												
	Бутерброд со сгущенным молоком	35/15	3,36	3,91	22,9	120	9,5	10,6	0,6	0,44		2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	14,2	2,4	0,36	3,1		393
	<b>Итого за полд-к</b>	<b>250</b>	<b>3,49</b>	<b>3,93</b>	<b>34,23</b>	<b>165,5</b>	<b>23,7</b>	<b>13,0</b>	<b>0,96</b>	<b>3,54</b>		
<b>Ужин</b>												
	Овощное рагу	200	3,17	14,98	17,97	220	44,6	36,9	1,2	10,5		137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43		397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16			0002
	Банан	200	3,0	1,0	40,0	190	16,0	84,0	1,2	20,0		368
	<b>Итого за ужин</b>	<b>595</b>	<b>11,03</b>	<b>19,32</b>	<b>81,04</b>	<b>552,0</b>	<b>200,7</b>	<b>142,2</b>	<b>2,99</b>	<b>31,93</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2030</b>	<b>44,04</b>	<b>57,03</b>	<b>254,63</b>	<b>1713,3</b>	<b>728,7</b>	<b>332,4</b>	<b>10,6</b>	<b>85,57</b>		



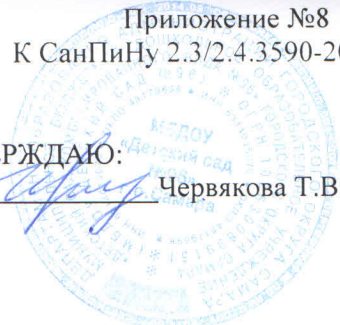

 УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн. ц-ть	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 среда											
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молоч	175/5	5,2	5,4	29	186	10,6	86,1	2,89		168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	13,9	0,37	1,2	394
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,32</b>	<b>15,29</b>	<b>57,93</b>	<b>411</b>	<b>133,8</b>	<b>109,9</b>	<b>3,88</b>	<b>1,2</b>	
<b>10-30</b>	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>19,0</b>	<b>12,0</b>	<b>2,3</b>	<b>5,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Свекла тушеная	50	1,2	3,6	3,7	61,28	27,9	10,1	0,7	0,6	134
	Рассольник на м/к б-не	170/10	2,0	3,63	9,2	74	24,8	17,3	0,5	4,9	74
	Голубцы ленивые	100/60	14,12	12,04	15,04	219	60,0	44,1	1,63	20,03	298
	Компот из яблок	180	0,21	0,12	20,0	102	13,9	3,2	0,5	1,5	373
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>22,02</b>	<b>20,14</b>	<b>71,89</b>	<b>578,28</b>	<b>166,1</b>	<b>96,8</b>	<b>4,89</b>	<b>27,23</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Батон с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,04	142	9,5	10,6	0,6	0,44	2
	Кофейный напиток	200	1,0		20,2	85,33	14,0	8,0	2,8	4,0	399
	<b>Итого за полд-к</b>	<b>250</b>	<b>3,26</b>	<b>3,57</b>	<b>45,24</b>	<b>227,33</b>	<b>23,5</b>	<b>18,6</b>	<b>3,4</b>	<b>4,44</b>	
<b>Ужин</b>											
	Запеканка из творога	150	15,49	14,44	26,0	301	220,9	33,3	1,03	0,36	237
	Соус из свежих ягод	70	0,03	0,01	8,88	35,8	4,8	1,0	0,06	0,4	361
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88	21,3	3,4	0,6	100,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,5	70	6,0	4,2	0,32		0002
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>18,57</b>	<b>15,02</b>	<b>70,08</b>	<b>494,8</b>	<b>253</b>	<b>41,9</b>	<b>2,01</b>	<b>100,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>54,57</b>	<b>54,32</b>	<b>255,44</b>	<b>1757,41</b>	<b>595,4</b>	<b>279,2</b>	<b>16,48</b>	<b>138,63</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн. ц-ть	Минералы(мг)			Вит (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя1 Четверг											
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	175/5	4,6	5,6	30,6	195	19,27	25,6	2,0		168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	35/15/5	3,61	5,7	14,62	145	117,4	16,3	0,86	0,08	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>8,27</b>	<b>11,32</b>	<b>54,62</b>	<b>377,8</b>	<b>146,67</b>	<b>43,2</b>	<b>3,14</b>	<b>0,11</b>	
<b>10-30</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>2,2</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,7	26,15	13	10,9	18,24	0,34	41
	Свекольник на кур/б-не со сметана	170/10	1,5	4,6	10,1	79	26,3	21,5	0,9	6,3	58
	Котлета из птицы	70	10,4	11	7,0	169	29,9	15,7	1,1	0,35	306
	Макаронны отварные с маслом	130	4,7	3,6	22,8	143	4,1	18,2	0,9		205
	Компот из изюма	180	0,4	0,01	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>22,11</b>	<b>20,01</b>	<b>94,45</b>	<b>640,15</b>	<b>141,4</b>	<b>93,8</b>	<b>23,83</b>	<b>7,55</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Пряник	70	4,5	5,7	47,8	261,1	11,9	14,4	0,8		493
	Какао на молоке	180	3,67	3,2	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	397
	<b>Итого за полд-к</b>	<b>250</b>	<b>8,17</b>	<b>8,9</b>	<b>63,62</b>	<b>368,1</b>	<b>148,9</b>	<b>33,6</b>	<b>1,23</b>	<b>1,43</b>	
<b>Ужин</b>											
	Палочка рыбная	70	9,36	4,29	6,99	95	36,8	21,1	0,5	0,3	255
	Отварной рис	130	3,1	2,7	32,6	168	5,0	22,2	0,4		165
	Соус томатный	35	0,4	1,5	2,8	26	5,5	4,0	0,16	0,83	348
	Кофейный напиток	200	2,6	2,8	22,1	125	8,7	2,14	0,005		0001 84к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,65</b>	<b>11,44</b>	<b>71,74</b>	<b>449</b>	<b>59</b>	<b>51,54</b>	<b>1,225</b>	<b>1,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>55,6</b>	<b>52,07</b>	<b>294,23</b>	<b>1879,05</b>	<b>511,97</b>	<b>231,14</b>	<b>31,625</b>	<b>20,22</b>	



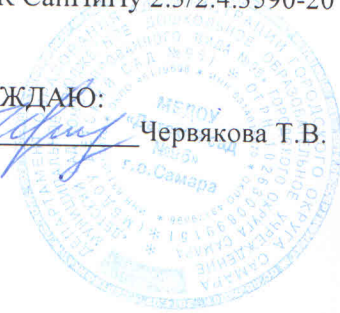
УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич-ность	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 Пятница											
<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с макар.изд	175/5	5,1	4,6	16,9	130,6	145,4	21,7	0,46	0,82	93
	Батон с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,4</b>	<b>14,56</b>	<b>45,88</b>	<b>357,6</b>	<b>267,9</b>	<b>44,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,99</b>	
<b>10-30</b>	<b>Сок</b>	100	0,5		10,1	42	7,0	4,0	1,4	2,0	399
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>7,0</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Свежий огурец порц	50	0,38	3,0	1,1	34	10,9	6,6	0,28	4,7	13
	Суп с рыбными консервами	155/25	6,1	6,0	10,33	110,42	32,61	34,09	0,91	6,57	87
	Овощное рагу с мясом	140/60	3,5	8,1	21	171	59,6	38,8	1,5	16,6	344
	Компот из кураги	180	0,4	0,01	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	4,0	2,8	0,21		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>15,27</b>	<b>17,91</b>	<b>83,7</b>	<b>550,42</b>	<b>118,21</b>	<b>107,69</b>	<b>5,43</b>	<b>28,43</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Ватрушка с повидлом	70	9,2	6,4	29,18	202	15,6	17,4	1,08	0,08	458
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	0,32	2,83	393
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,32</b>	<b>6,42</b>	<b>39,38</b>	<b>243</b>	<b>28,4</b>	<b>19,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,91</b>	
<b>Ужин</b>											
	Запеканка из творога с морк	150	17,49	15,44	30,67	351	170,4	34,2	1,05	1,05	238
	Соус черносмородиновый	50	0,17	0,06	33,67	136	7,4	5,2	0,32	13,6	360
	Какао с молоком	200	4,08	3,6	17,58	118	152,2	21,3	0,48	1,6	397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,4	9,8	44	34,0	13,0	0,3	60,0	368
	<b>Итого за ужин</b>	<b>515</b>	<b>23,75</b>	<b>19,65</b>	<b>98,97</b>	<b>684</b>	<b>367,0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,31</b>	<b>76,25</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1945</b>	<b>59,24</b>	<b>58,54</b>	<b>278,03</b>	<b>1877,02</b>	<b>788,51</b>	<b>251,29</b>	<b>11,74</b>	<b>111,58</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецеп
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
<b>Неделя 2</b>											
<b>Пон-к</b>											
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	175/5	2,6	0,38	32	144	5,0	18,6	0,4		168
	Батон с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	13,9	0,37	1,2	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,72</b>	<b>10,27</b>	<b>60,93</b>	<b>369</b>	<b>128,2</b>	<b>42,4</b>	<b>1,39</b>	<b>1,2</b>	
<b>10-30</b>	<b>Ряженка</b>	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	401
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>120,0</b>	<b>14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,7</b>	
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39	8,5	7,0	0,35	1,15	53
	Суп с клецками на к/б	170/10	1,5	2,4	8,7	63	16,3	13,05	0,48	4,1	85
	Суфле куриное	35/35	11,52	14,55	2,51	195	35,1	10,6	0,8	0,02	310
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,4	4,2	33,6	203	13,3	117,0	4,0		165
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>24,9</b>	<b>24,278</b>	<b>97,52</b>	<b>723</b>	<b>141,3</b>	<b>175,15</b>	<b>8,32</b>	<b>5,83</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Плюшка с сахаром	50	3,64	6,26	26,96	179	9,9	13,7	0,65		469
	Сок	200	1,0		20,2	84	14,0	8,0	2,8	4,0	399
	<b>Итого за полд-к</b>	<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>6,26</b>	<b>47,16</b>	<b>263</b>	<b>23,9</b>	<b>21,7</b>	<b>3,45</b>	<b>4,0</b>	
<b>Ужин</b>											
	Рыба тушенная с овощами	35/35	6,6	3,5	1,9	70	21,7	22,1	0,46	1,3	247
	Картофель отварной	150	2,95	4,0	23,25	141	15,6	29,7	1,3	21,2	125
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	21,3	3,4	0,6	100,0	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	<b>Груша</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	19,0	12,0	2,3	5,0	368
	<b>Итого за ужин</b>	<b>535</b>	<b>12,47</b>	<b>8,3</b>	<b>60,87</b>	<b>369</b>	<b>80,6</b>	<b>69,3</b>	<b>4,82</b>	<b>127,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1960</b>	<b>52,63</b>	<b>51,608</b>	<b>270,48</b>	<b>1774,0</b>	<b>494</b>	<b>337,4</b>	<b>18,08</b>	<b>139,23</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 вторник											
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	175/5	3,7	3,6	28,4	161,1	31,6	19,1	0,7		168
	Хлеб с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	Кофейный напиток	180	0,07	0	1,0	4,4	7,8	1,9	0,004		0001 84к
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,22</b>	<b>11,15</b>	<b>44,02</b>	<b>301,5</b>	<b>48,7</b>	<b>30,9</b>	<b>1,324</b>		
<b>10-30</b>	<b>Сок</b>	200	1,0		20,2	85,3	14,0	8,0	2,8	4,0	399
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>20,2</b>	<b>85,3</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,82	0,34	4,0	22,3	15,3	20,6	0,61	2,5	54
	Суп из овощей на м/к б-не	170/10	1,17	0,8	9,3	50,4	13,36	11,86	0,4	6,59	0001 2к
	Гуляш из отварного мяса	35/35	5,6	3,2	4,5	93,8	17,0	15,8	0,6	0,3	277
	Макаронные изделия отварные	130	3,7	3,6	22,8	143	4,1	18,2	0,9		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,12	0,03	24,7	99,7	12,4	4,46	0,25	21,9	378
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>15,9</b>	<b>8,72</b>	<b>89,25</b>	<b>531,2</b>	<b>101,6 6</b>	<b>93,02</b>	<b>4,32</b>	<b>31,49</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Гренка с сыром	35/15	5,9	8,01	29,96	177	130,4	25,1	1,3	0,09	117
	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,58	118	152,2	21,3	0,48	1,6	397
	<b>Итого за полд-к</b>	<b>250</b>	<b>9,98</b>	<b>11,56</b>	<b>47,54</b>	<b>295</b>	<b>282,6</b>	<b>46,4</b>	<b>1,78</b>	<b>1,69</b>	
<b>Ужин</b>											
	Гороховое пюре	130	6,7	4,5	14,1	116	33,06	29,5	2,27		211 к
	Бефстроганов	70	9,04	7,07	2,6	119	11,53	13,44	4,2	21,38	58к
	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	10,4	42	11,1	1,4	0,32	0,04	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	34,0	13,0	0,3	60,0	368
	<b>Итого за ужин</b>	<b>515</b>	<b>17,43</b>	<b>12,16</b>	<b>44,15</b>	<b>356</b>	<b>92,69</b>	<b>59,44</b>	<b>7,25</b>	<b>81,42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2005</b>	<b>50,53</b>	<b>43,59</b>	<b>245,16</b>	<b>1569</b>	<b>539,6 5</b>	<b>237,7 6</b>	<b>17,47</b>	<b>118,6</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  Червякова Т.В.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда)	Пищевые вещества(г)			Эне р	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рец
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 среда											
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога	150	15,0	14,7	14,36	364	194,9	34,3	1,45	0,28	235
	Соус клюквенный	50	0,02	0,007	6,3	25,57	3,4	0,75	0,04	0,3	361
	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	4,6	4,9	0,31	4,6	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,4	12,76	84	113,2	12,6	0,12	1,17	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19,1</b>	<b>20,88</b>	<b>40,73</b>	<b>541,57</b>	<b>316,1</b>	<b>52,55</b>	<b>1,92</b>	<b>6,35</b>	
<b>10-30</b>	<b>Яблоко</b>	150	0,6	0,6	14,7	66	24,0	13,5	3,3	15,0	368
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>24,0</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>15,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,8	26,0	13	10,9	18,24	0,34	41
	Щи на м/к б-не	170/10	1,2	3,4	4,8	55,8	31,1	16,0	0,57	13,3	67
	Плов из говядины	155/45	15,0	18,1	33,4	380	37,7	42,7	1,8	0,5	304
	Компот из изюма	180	0,4	0,01	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	4,0	2,8	0,21		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>22,11</b>	<b>22,35</b>	<b>95,27</b>	<b>696,8</b>	<b>151,2</b>	<b>95,2</b>	<b>5,49</b>	<b>23,86</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	14,2	2,4	0,36	3,1	393
	<b>Батон с повидлом</b>	30/20	2,26	3,57	25,04	142	9,5	10,6	0,6	0,44	2
	<b>Итого за полд-к</b>	<b>250</b>	<b>2,39</b>	<b>3,59</b>	<b>36,37</b>	<b>187,5</b>	<b>23,7</b>	<b>13</b>	<b>0,96</b>	<b>3,54</b>	
<b>Ужин</b>											
	Картофельное пюре	200	3,7	5,8	24,7	166,0	49,3	37,0	1,3	24,2	321
	Солёный огурец порц	35			1,5	4,2		4,9	0,21	1,7	п/п
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118	152,2	21,3	0,48	1,6	397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,97</b>	<b>9,5</b>	<b>51,03</b>	<b>323,2</b>	<b>212,5</b>	<b>65,3</b>	<b>2,15</b>	<b>27,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>53,05</b>	<b>59,96</b>	<b>234,17</b>	<b>1826,07</b>	<b>727,5</b>	<b>239,55</b>	<b>13,82</b>	<b>76,25</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  Червякова Т.В.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 пятница											
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	15,49	14,44	26	301	220,9	33,3	1,0	0,36	237
	Соус клюквенный	50	0,02	0,01	6,3	26	3,4	0,75	0,04	0,3	361
	Батон с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	401
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,63</b>	<b>25,19</b>	<b>62,74</b>	<b>570</b>	<b>370,6</b>	<b>63,15</b>	<b>2,09</b>	<b>2,09</b>	
<b>10-30</b>	<b>Сок</b>	100	0,5		10,1	42,6	7,0	4,0	1,4	2,0	399
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	<b>7,0</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Салат из свежей капусты и яблока	50	0,37	3,0	1,2	32,80	10,9	6,6	0,27	4,7	42к
	Суп «Харчо» на м/к б-не	170/10	1,9	4,7	13,0	153	14,7	8,9	0,5	4,0	000102
	Жаркое с говядиной	155/45	18,0	6,7	19,9	240	28,2	59,7	3,6	8,1	276
	Компот из кураги	180	0,45	0,02	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого в обед</b>	<b>675</b>	<b>25,21</b>	<b>15,17</b>	<b>82,95</b>	<b>648,8</b>	<b>121,9</b>	<b>102,7</b>	<b>7,06</b>	<b>17,36</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Пирожок с картошкой	70	4,22	5,32	25,88	168	15,8	192	0,92	0,72	454
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
		<b>250</b>	<b>7,07</b>	<b>7,73</b>	<b>40,24</b>	<b>259</b>	<b>129,0</b>	<b>204,6</b>	<b>1,04</b>	<b>1,89</b>	
	<b>Итого за полд-к</b>										
<b>Ужин</b>											
	Каша пшеничная вязкая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200,0	15,5	40,7	1,34		168
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	10,52	37,8	11,1	1,4	0,32	0,04	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Яблоко		0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>7,33</b>	<b>5,86</b>	<b>60,12</b>	<b>316,8</b>	<b>45,6</b>	<b>53,2</b>	<b>4,02</b>	<b>10,04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1965</b>	<b>61,74</b>	<b>53,95</b>	<b>256,15</b>	<b>1837,2</b>	<b>674,1</b>	<b>427,6</b>	<b>15,61</b>	<b>33,38</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий \_\_\_\_\_ Червякова Т.В.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг	Минералы(мг)			Вит(мг) С	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 пятница											
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	15,49	14,44	26	301	220,9	33,3	1,0	0,36	237
	Соус клюквенный	50	0,02	0,01	6,3	26	3,4	0,75	0,04	0,3	361
	Батон с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	0,62		1
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	401
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,63</b>	<b>25,19</b>	<b>62,74</b>	<b>570</b>	<b>370,6</b>	<b>63,15</b>	<b>2,09</b>	<b>2,09</b>	
<b>10-30</b>	<b>Сок</b>	100	0,5		10,1	42,6	7,0	4,0	1,4	2,0	399
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	<b>7,0</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>											
	Свежий огурец порц	50	0,38	3,0	1,1	34	10,9	6,6	0,28	4,7	13
	Суп «Харчо» на м/к б-не	170/10	1,9	4,7	13,0	153	14,7	8,9	0,5	4,0	000102
	Жаркое с говядиной	155/45	18,0	6,7	19,9	240	28,2	59,7	3,6	8,1	276
	Компот из кураги	180	0,45	0,02	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	36,5	20,0	1,4	0,2	0001
	<b>Итого в обед</b>	<b>675</b>	<b>25,22</b>	<b>15,17</b>	<b>82,85</b>	<b>650</b>	<b>121,9</b>	<b>102,7</b>	<b>7,07</b>	<b>17,36</b>	
<b>Полд-к</b>											
	Пирожок с капустой и яйцом	70	6,8	5,4	25,41	172,7	47,15	14,39	1,05	10,89	454
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
		<b>250</b>	<b>9,65</b>	<b>7,81</b>	<b>39,77</b>	<b>263,7</b>	<b>160,35</b>	<b>26,99</b>	<b>1,17</b>	<b>12,06</b>	
	<b>Итого за полд-к</b>										
<b>Ужин</b>											
	Каша пшеничная вязкая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200,0	15,5	40,7	1,34		168
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	10,52	37,8	11,1	1,4	0,32	0,04	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Яблоко		0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>7,33</b>	<b>5,86</b>	<b>60,12</b>	<b>316,8</b>	<b>45,6</b>	<b>53,2</b>	<b>4,02</b>	<b>10,04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1965</b>	<b>64,33</b>	<b>54,03</b>	<b>255,58</b>	<b>1843,1</b>	<b>705,45</b>	<b>250,04</b>	<b>15,75</b>	<b>43,55</b>	

	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са (мг)	Mg(мг )	Fe (мг)	С(мг)
		Б	Ж	У					
Среднее значение за период	1956г	54,56/ 51,98	60,18/ 60,10	260,84/ 261,31	1801,2/ 1799,9	867,87/ 836,52	201,01/ 202,03	10,18/ 10,10	57,29/ 47,29