

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ  
детский сад №49 города Сочи



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 52CC21BB7643B9EE7A623EF57820086B38D618BD  
Владелец: **Варкентин Татьяна Геннадиевна**  
Действителен: с 15.09.2022 по 15.12.2023

Приказ № 64 от 30.06.2023г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для детей от 1,5 – 3 и с 3 – 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием в детском  
образовательном учреждении

г. Сочи

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Т.Г. Варкентин

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
229	Омлет натуральный	80	6,34	7,29	5,12	111	70	0,04	0,21	4,25	100,602	63,5149	9,7927	102,555	0,9507	0,0103	4,25	4,25	
10	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2	0,06	24,651	5,28	5,481	16,182	0,1827	0,0002	0,06	0,06	
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	4,6	19			0,24		6,1711	1,4535	0,9405	1,7127	0,1625				
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39	
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93	
7	Сыр (порциями)	8	2,08	2,12		27	20		0,22	0,02		84		43,2			0,02	0,02	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,91</b>	<b>12,29</b>	<b>22,62</b>	<b>248</b>	<b>100</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>8,65</b>	<b>205,0</b>	<b>167,6</b>	<b>39,33</b>	<b>243,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>8,65</b>	<b>8,65</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
418	Сок яблочный	100	0,38		10,28	43		0,01	0,8	0,1	102,92	10,56	5,22	9,57	1,305	0,0018	0,1	0,1	
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>43</b>		<b>0,01</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>102,9</b>	<b>10,56</b>	<b>5,22</b>	<b>9,57</b>	<b>1,31</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																			
84	Суп картофельный вегетарианский(с болгарским перцем)	150	1,39	3,41	5,83	60	10	0,04	7,13	4,07	171,130	28,3742	14,5587	33,4826	0,4603	0,0026	4,07	4,07	
292	Жаркое по-домашнему с болгарским перцем	150	10,73	9,42	14,64	186	10	0,1	7,94	4,27	594,060	18,92	31,4	135,389	2,0245	0,0076	4,27	4,27	
330	огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,65	4		0,01	2,5	0,03	35,25	5,75	3,5	10,5	0,15	0,0008	0,03	0,03	
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1		13,97	56					0,249	0,18		0,027					
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27	
<b>Всего в Обед</b>			<b>14,4</b>	<b>13,22</b>	<b>45,32</b>	<b>358</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>17,57</b>	<b>8,64</b>	<b>874,1</b>	<b>63,72</b>	<b>63,56</b>	<b>226,7</b>	<b>3,83</b>	<b>0,01</b>	<b>8,64</b>	<b>8,64</b>	
<b>Полдник</b>																			
199	Каша "Геркулес" на молоке	150	5,51	6,81	19,28	160	20	0,1	0,68	4,25	213,011	146,995	38,2904	159,540	0,7099	0,0114	4,25	4,25	

1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
420	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009		
14	печенье	20	1,5	2,36	4,72	46		0,02		0,7	22	5,8	4	18	0,42		0,7	0,7
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>11,51</b>	<b>12,69</b>	<b>35,5</b>	<b>301</b>	<b>40</b>	<b>0,2</b>	<b>1,38</b>	<b>5,21</b>	<b>429,6</b>	<b>281,4</b>	<b>71,69</b>	<b>325,3</b>	<b>2,23</b>	<b>0,02</b>	<b>5,21</b>	<b>5,21</b>
	<b>Итого</b>		<b>38,2</b>	<b>38,2</b>	<b>113,7</b>	<b>950</b>	<b>160</b>	<b>0,55</b>	<b>21,62</b>	<b>22,6</b>	<b>1 611,7</b>	<b>523,3</b>	<b>179,8</b>	<b>805,3</b>	<b>10,17</b>	<b>0,05</b>	<b>22,6</b>	<b>22,6</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
252	Запеканка из творога с морковью	100	13,28	8,1	13,86	181	40	0,04	0,54	3,07	131,314	133,460	23,497	173,016	0,5559	0,0032	3,07	3,07
369	Соус молочный (сладкий)	30	1,09	2,24	5	45	10	0,01	0,16	2,67	39,8234	32,5072	4,0786	26,187	0,0539	0,0024	2,67	2,67
416	Какао с молоком	150	2,86	2,97	10,98	82	10	0,03	0,52		135,373	106,207	13,8417	83,9985	0,1992	0,0079		
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>19,8</b>	<b>16,13</b>	<b>40,97</b>	<b>388</b>	<b>70</b>	<b>0,16</b>	<b>1,22</b>	<b>10,06</b>	<b>380,1</b>	<b>285,6</b>	<b>64,53</b>	<b>363,1</b>	<b>2,31</b>	<b>0,01</b>	<b>10,06</b>	<b>10,06</b>
<b>Второй завтрак</b>																		
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,03</b>	<b>10</b>		<b>278</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																		
91	Суп на курином бульоне с вермишелью	150	2,17	1,58	13,72	78	10	0,03	1,16	2,99	46,9055	12,6372	7,2685	23,5596	0,3923	0,0009	2,99	2,99
317	Куры отварные в сметанном соусе	50/30	9,33	11,5	3,76	156	40	0,04	0,07	4,16	97,5761	18,2882	9,6221	81,9175	0,8026	0,0033	4,16	4,16
339	Пюре картофельное	100	2,69	3,26	16,14	105	10	0,09	8,16	4,03	508,367	40,9876	23,6764	74,6286	0,8015	0,0068	4,03	4,03
023	Икра кабачковая с болгарским перцем	30	0,45	2,74	2,51	36		0,01	3,34	1,4	93,8921	12,965	6,9026	10,4705	0,2519	0,0004	1,4	1,4
418	Сок яблочный	153	0,61		17,29	72		0,02	3,06	0,15	189,72	18,36	9,18	16,83	2,295	0,0031	0,15	0,15
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27
	<b>Всего в Обед</b>		<b>17,23</b>	<b>19,44</b>	<b>63,65</b>	<b>499</b>	<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>15,79</b>	<b>13</b>	<b>1 009,96</b>	<b>113,7</b>	<b>70,75</b>	<b>254,8</b>	<b>5,71</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>																		
101	Суп молочный с пшеном	150	3,51	4,42	10,96	98	20	0,05	0,52	2,64	135,623	107,917	17,9676	94,9692	0,2476	0,0083	2,64	2,64
452	Булочка домашняя	50	5,07	10,37	30,51	236	20	0,06	0,1	8,95	72,9072	30,6689	8,673	55,8888	0,5617	0,003	8,95	8,95

412	Чай	150	0,04	0,01	6,37	26		0,01		4,2911	1,017	0,792	1,4832	0,1665				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,62</b>	<b>14,8</b>	<b>47,84</b>	<b>360</b>	<b>40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,63</b>	<b>11,59</b>	<b>212,82</b>	<b>139,6</b>	<b>27,43</b>	<b>152,34</b>	<b>0,98</b>	<b>0,01</b>	<b>11,59</b>	<b>11,59</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,05</b>	<b>50,77</b>	<b>162,26</b>	<b>1 291</b>	<b>170</b>	<b>0,54</b>	<b>27,64</b>	<b>34,65</b>	<b>1 880,00</b>	<b>554,96</b>	<b>171,71</b>	<b>781,33</b>	<b>11,2</b>	<b>0,04</b>	<b>34,65</b>	<b>34,65</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**1-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
190	Каша молочная рисовая	150	3,37	4,73	16,34	121	20	0,04	0,47	3,99	122,159	96,624	17,4974	90,7236	0,1879	0,0073	3,99	3,99	
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	4,6	19			0,24		6,1711	1,4535	0,9405	1,7127	0,1625				
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39	
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93	
7	Сыр (порциями)	7	1,82	1,86		24	20		0,2	0,02		73,5		37,8			0,02	0,02	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>7,81</b>	<b>9,42</b>	<b>32,07</b>	<b>244</b>	<b>50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,91</b>	<b>8,33</b>	<b>201,9</b>	<b>185,0</b>	<b>41,55</b>	<b>210,2</b>	<b>1,85</b>	<b>0,01</b>	<b>8,33</b>	<b>8,33</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																		
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,03</b>	<b>10</b>		<b>278</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>				
	<b>Обед</b>																		
82	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	4,16	5,43	8,9	101	20	0,04	3,07	2,84	234,691	20,7633	15,8591	68,4255	0,8414	0,0033	2,84	2,84	
432	Оладьи из печени	60	8,7	11,12	6,94	163	1970	0,11	5,36	4,94	126,077	23,012	10,005	136,851	2,6222	0,0045	4,94	4,94	
339	Пюре картофельное	100	2,69	3,26	16,14	105	10	0,09	8,16	4,03	508,367	40,9876	23,6764	74,6286	0,8015	0,0068	4,03	4,03	
116	помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	5		0,02	6,25	0,1	72,5	3,5	5	6,5	0,225	0,0005	0,1	0,1	
418	Сок яблочный	160	0,64		18,08	75		0,02	3,2	0,16	198,4	19,2	9,6	17,6	2,4	0,0032	0,16	0,16	
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>18,45</b>	<b>20,22</b>	<b>61,24</b>	<b>501</b>	<b>2 000</b>	<b>0,33</b>	<b>26,04</b>	<b>12,34</b>	<b>1 213,54</b>	<b>117,9</b>	<b>78,24</b>	<b>351,4</b>	<b>8,06</b>	<b>0,02</b>	<b>12,34</b>	<b>12,34</b>	
	<b>Полдник</b>																		
140	Котлеты морковные	100	3,27	3,79	16,88	115	10	0,06	1,9	1,88	191,306	65,6128	34,4868	74,2806	0,7578	0,0062	1,88	1,88	
369	Соус молочный (сладкий)	30	1,09	2,24	5	45	10	0,01	0,16	2,67	39,8234	32,5072	4,0786	26,187	0,0539	0,0024	2,67	2,67	

414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,51	10,06	72	10	0,02	0,42		97,1183	84,6032	9,744	62,64	0,06	0,0063		
1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,43</b>	<b>8,86</b>	<b>39,34</b>	<b>271</b>	<b>30</b>	<b>0,14</b>	<b>2,48</b>	<b>4,81</b>	<b>376,8</b>	<b>191,3</b>	<b>63,71</b>	<b>215,9</b>	<b>1,87</b>	<b>0,02</b>	<b>4,81</b>	<b>4,81</b>
	<b>Итого</b>		<b>35,09</b>	<b>38,9</b>	<b>142,4</b>	<b>1 060</b>	<b>2 080</b>	<b>0,62</b>	<b>39,43</b>	<b>25,48</b>	<b>2 070,2</b>	<b>510,3</b>	<b>192,5</b>	<b>788,5</b>	<b>13,99</b>	<b>0,04</b>	<b>25,48</b>	<b>25,48</b>





101	Суп молочный с гречневой крупой	150	5,55	6,02	19,18	153	20	0,1	0,62	4,09	209,143	130,768	49,4264	146,490	1,2389	0,0101	4,09	4,09
											4			6				
1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
412	Чай	150	0,04	0,01	6,37	26			0,01		4,2911	1,017	0,792	1,4832	0,1665			
14	печенье	15	1,13	1,77	3,54	35		0,01		0,53	16,5	4,35	3	13,5	0,315		0,53	0,53
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,42</b>	<b>8,12</b>	<b>36,49</b>	<b>253</b>	<b>20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,63</b>	<b>4,88</b>	<b>278,5</b>	<b>144,7</b>	<b>68,62</b>	<b>214,2</b>	<b>2,72</b>	<b>0,01</b>	<b>4,88</b>	<b>4,88</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,4</b>	<b>39,55</b>	<b>212,6</b>	<b>1 408</b>	<b>150</b>	<b>0,74</b>	<b>30,8</b>	<b>30,33</b>	<b>1 361,3</b>	<b>449,3</b>	<b>184,9</b>	<b>939,9</b>	<b>14,85</b>	<b>0,04</b>	<b>30,33</b>	<b>30,33</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**  
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
251	Запеканка творожно-рисовая	100	14,22	8,73	15,02	196	40	0,04	0,24	2,93	107,211	134,86	22,714	186,719	0,502	0,0022	2,93	2,93	
379	Соус фруктовый(яблочный)	50	0,04	0,04	3,61	15		0,08	8,52	0,02	23,1487	2,0124	0,81	0,99	0,2061	0,0002	0,02	0,02	
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	4,6	19			0,24		6,1711	1,4535	0,9405	1,7127	0,1625				
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39	
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>16,88</b>	<b>11,6</b>	<b>34,36</b>	<b>310</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>7,27</b>	<b>210,1</b>	<b>151,7</b>	<b>47,58</b>	<b>269,4</b>	<b>2,37</b>		<b>7,27</b>	<b>7,27</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
420	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>		<b>146</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																			
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	150\25	5,44	6,68	10,17	123	10	0,06	5,32	3,71	367,494	15,1835	19,5741	79,7094	1,1575	0,0053	3,71	3,71	
267	Рыба, тушеная с овощами	70	7,81	3,04	1,71	65	10	0,05	1,24	1,55	218,913	25,2763	29,6165	114,857	0,5153	0,0667	1,55	1,55	
339	Пюре картофельное	100	2,69	3,26	16,14	105	10	0,09	8,16	4,03	508,367	40,9876	23,6764	74,6286	0,8015	0,0068	4,03	4,03	
330	огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,65	4		0,01	2,5	0,03	35,25	5,75	3,5	10,5	0,15	0,0008	0,03	0,03	
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1		13,97	56					0,249	0,18			0,027				
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>18,22</b>	<b>13,37</b>	<b>52,87</b>	<b>405</b>	<b>30</b>	<b>0,26</b>	<b>17,22</b>	<b>9,59</b>	<b>1 203,77</b>	<b>97,88</b>	<b>90,47</b>	<b>327,1</b>	<b>3,82</b>	<b>0,08</b>	<b>9,59</b>	<b>9,59</b>	
<b>Полдник</b>																			
101	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,15	4,85	16,03	124	20	0,05	0,62	2,77	156,131	128,796	16,015	101,981	0,2166	0,0097	2,77	2,77	

416	Какао с молоком	150	2,86	2,97	10,98	82	10	0,03	0,52		135,373	106,207	13,8417	83,9985	0,1992	0,0079		
1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,71</b>	<b>8,14</b>	<b>34,41</b>	<b>245</b>	<b>30</b>	<b>0,13</b>	<b>1,14</b>	<b>3,03</b>	<b>340,1</b>	<b>243,6</b>	<b>45,26</b>	<b>238,7</b>	<b>1,42</b>	<b>0,02</b>	<b>3,03</b>	<b>3,03</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,61</b>	<b>36,31</b>	<b>125,7</b>	<b>1 016</b>	<b>130</b>	<b>0,62</b>	<b>28,06</b>	<b>19,89</b>	<b>1 900</b>	<b>613,2</b>	<b>197,3</b>	<b>930,2</b>	<b>7,71</b>	<b>0,11</b>	<b>19,89</b>	<b>19,89</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**  
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
	<b>Завтрак</b>																		
227	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03				56	22	4,8	76,8	1			
330	огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,65	4		0,01	2,5	0,03	35,25	5,75	3,5	10,5	0,15	0,0008	0,03	0,03	
116	помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	5		0,02	6,25	0,1	72,5	3,5	5	6,5	0,225	0,0005	0,1	0,1	
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	4,6	19			0,24		6,1711	1,4535	0,9405	1,7127	0,1625				
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39	
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21		10		3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93	
7	Сыр (порциями)	7	1,82	1,86		24		20	0,2	0,02		73,5		37,8			0,02	0,02	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10</b>	<b>9,37</b>	<b>17,61</b>	<b>195</b>		<b>130</b>	<b>0,14</b>	<b>9,19</b>	<b>4,47</b>	<b>243,5</b>	<b>119,6</b>	<b>37,35</b>	<b>213,2</b>	<b>3,04</b>		<b>4,47</b>	<b>4,47</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,03</b>	<b>10</b>		<b>278</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>				
	<b>Обед</b>																		
70	Борщ с капустой на мясном бульоне	150	4,53	4,55	9,52	97		10	0,04	11,51	2,85	341,296	40,4888	23,7058	69,1128	1,1971	0,0051	2,85	2,85
331	Запеканка из печени с рисом	60	10,09	5,4	10,3	130		2 470	0,12	6,84	4,05	142,386	12,628	15,8062	167,997	3,3095	0,004	4,05	4,05
339	Пюре картофельное	100	2,69	3,26	16,14	105		10	0,09	8,16	4,03	508,367	40,9876	23,6764	74,6286	0,8015	0,0068	4,03	4,03
143	Капуста тушеная	40	0,77	2,68	2,68	38			0,01	5,92	1,41	71,1729	15,6904	6,7634	12,9543	0,252	0,0011	1,41	1,41
391	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	15,41	63			0,01	13,2	0,04	46,5215	3,15	1,62	1,98	0,4365	0,0004	0,04	0,04
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52			0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27
	<b>Всего в Обед</b>		<b>20,14</b>	<b>16,33</b>	<b>64,28</b>	<b>485</b>		<b>2 490</b>	<b>0,32</b>	<b>45,63</b>	<b>12,65</b>	<b>1 183,24</b>	<b>123,4</b>	<b>85,67</b>	<b>374,0</b>	<b>7,17</b>	<b>0,02</b>	<b>12,65</b>	<b>12,65</b>
	<b>Полдник</b>																		
199	Каша пшённая молочная	150	4,27	4,63	17,01	127		20	0,07	0,52	2,67	147,930	109,551	23,0185	109,158	0,4167	0,0085	2,67	2,67

420	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56	20	0,03	0,7	146	120	14	95	0,1	0,009			
1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
14	печенье	20	1,5	2,36	4,72	46		0,02		0,7	22	5,8	4	18	0,42		0,7	0,7
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>10,27</b>	<b>10,51</b>	<b>33,23</b>	<b>268</b>	<b>40</b>	<b>0,17</b>	<b>1,22</b>	<b>3,63</b>	<b>364,5</b>	<b>243,9</b>	<b>56,42</b>	<b>274,9</b>	<b>1,94</b>	<b>0,02</b>	<b>3,63</b>	<b>3,63</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,81</b>	<b>36,61</b>	<b>124,9</b>	<b>992</b>	<b>2 660</b>	<b>0,66</b>	<b>66,04</b>	<b>20,75</b>	<b>2 069,3</b>	<b>503,0</b>	<b>188,4</b>	<b>873,3</b>	<b>14,34</b>	<b>0,04</b>	<b>20,75</b>	<b>20,75</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**2-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
182	Каша манная молочная	150	5,63	5,49	21,94	160	20	0,06	0,73	2,92	191,713 4	151,747 2	20,191	124,862 4	0,2593	0,0111	2,92	2,92	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,51	10,06	72	10	0,02	0,42		97,1183	84,6032	9,744	62,64	0,06	0,0063			
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39	
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,57</b>	<b>10,82</b>	<b>43,13</b>	<b>312</b>	<b>40</b>	<b>0,16</b>	<b>1,15</b>	<b>7,24</b>	<b>362,4 2</b>	<b>249,7 9</b>	<b>53,05</b>	<b>267,4 8</b>	<b>1,82</b>	<b>0,02</b>	<b>7,24</b>	<b>7,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
418	Сок яблочный	100	0,38		10,28	43		0,01	0,8	0,1	102,92	10,56	5,22	9,57	1,305	0,0018	0,1	0,1	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>43</b>		<b>0,01</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>102,9 2</b>	<b>10,56</b>	<b>5,22</b>	<b>9,57</b>	<b>1,31</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																			
117	Бульон с гренками, куриный	150/10	13,1	10,83	5,03	170	20	0,05	0,24	0,37	149,018 4	21,6753	22,0852	124,464 9	1,4348	0,0046	0,37	0,37	
317	Куры отварные в сметанном соусе	50/30	9,33	11,5	3,76	156	40	0,04	0,07	4,16	97,5761	18,2882	9,6221	81,9175	0,8026	0,0033	4,16	4,16	
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	9,5	5,07	45,25	265	10	0,24		5,88	253,091 1	15,0374	139,233 1	208,312 8	4,6692	0,0023	5,88	5,88	
330	огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,65	4		0,01	2,5	0,03	35,25	5,75	3,5	10,5	0,15	0,0008	0,03	0,03	
396	Кисель плодово-ягодный(полуфабрикат)	150			13,62	54		0,24	6,4		0,3735	1,998			0,0405				
2	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,91	56		0,06		0,29	78,4	11,2	15,04	50,56	1,248	0,0014	0,29	0,29	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>34,24</b>	<b>27,81</b>	<b>79,22</b>	<b>705</b>	<b>70</b>	<b>0,64</b>	<b>9,21</b>	<b>10,73</b>	<b>613,7 1</b>	<b>73,95</b>	<b>189,4 8</b>	<b>475,7 6</b>	<b>8,35</b>	<b>0,01</b>	<b>10,73</b>	<b>10,73</b>	
<b>Полдник</b>																			
148	Рагу из овощей с болгарским перцем	150	2,05	4,53	15,81	112	10	0,08	11,96	4,15	548,508 1	24,6448	25,102	52,5724	0,9816	0,0036	4,15	4,15	
1	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65				
412	Чай	150	0,04	0,01	6,37	26			0,01		4,2911	1,017	0,792	1,4832	0,1665				

14	печенье	15	1,13	1,77	3,54	35	0,01		0,53	16,5	4,35	3	13,5	0,315		0,53	0,53	
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>4,42</b>	<b>6,52</b>	<b>30,77</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>0,12</b>	<b>11,97</b>	<b>4,68</b>	<b>605,75</b>	<b>35,69</b>	<b>38,94</b>	<b>102,01</b>	<b>2,11</b>		<b>4,68</b>	<b>4,68</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,61</b>	<b>45,15</b>	<b>163,4</b>	<b>1 260</b>	<b>120</b>	<b>0,93</b>	<b>23,13</b>	<b>22,75</b>	<b>1 684,8</b>	<b>369,9</b>	<b>286,6</b>	<b>854,8</b>	<b>13,59</b>	<b>0,04</b>	<b>22,75</b>	<b>22,75</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Т.Г. Варкентин

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**2-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша пшеничная вязкая молочная	150	3,49	4,21	16,13	116	10	0,06	0,36	4,83	85,5232	74,4832	8,5364	89,5491	0,6264	0,0069	4,83	4,83
416	Какао с молоком	150	2,86	2,97	10,98	82	10	0,03	0,52		135,373	106,207 2	13,8417	83,9985	0,1992	0,0079		
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93
7	Сыр (порциями)	5	1,3	1,33		17	10		0,14	0,02		52,5		27			0,02	0,02
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,22</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>295</b>	<b>40</b>	<b>0,17</b>	<b>1,02</b>	<b>9,17</b>	<b>294,4 9</b>	<b>246,6 3</b>	<b>45,49</b>	<b>280,5 3</b>	<b>2,33</b>	<b>0,02</b>	<b>9,17</b>	<b>9,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>																	
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,03</b>	<b>10</b>		<b>278</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>			
	<b>Обед</b>																	
95	Суп с рыбными консервами	150	7,29	3,85	9,49	102	10	0,06	3,74	4,42	285,114 8	59,9576	29,3768	96,5004	0,7451	0,0026	4,42	4,42
335	Макаронные изделия отварные	80	7,85	3,52	50,78	266	10	0,1		6,44	82,4505	14,6573	11,1882	61,4568	1,1221	0,0011	6,44	6,44
293	Гуляш из отварного мяса	70	11,18	9,86	3,89	149	10	0,04	0,98	3,01	216,394 3	15,4739	18,7581	113,256 6	1,6402	0,0047	3,01	3,01
116	помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	5		0,02	6,25	0,1	72,5	3,5	5	6,5	0,225	0,0005	0,1	0,1
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1		13,97	56					0,249	0,18			0,027			
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27
	<b>Всего в Обед</b>		<b>28,68</b>	<b>17,64</b>	<b>89,31</b>	<b>630</b>	<b>30</b>	<b>0,27</b>	<b>10,97</b>	<b>14,24</b>	<b>730,2 1</b>	<b>104,2 7</b>	<b>78,42</b>	<b>325,1 1</b>	<b>4,93</b>	<b>0,01</b>	<b>14,24</b>	<b>14,24</b>
	<b>Полдник</b>																	
140	Котлеты свекольные	100	3,3	3,78	17,61	118	10	0,04	3,3	1,6	233,138 7	51,2688	20,0448	61,1436	1,1841	0,0072	1,6	1,6
369	Соус молочный (сладкий)	30	1,09	2,24	5	45	10	0,01	0,16	2,67	39,8234	32,5072	4,0786	26,187	0,0539	0,0024	2,67	2,67



412	Чай	150	0,04	0,01	6,37	26			0,01		4,2911	1,017	0,792	1,4832	0,1665			
1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>6,13</b>	<b>6,35</b>	<b>36,38</b>	<b>228</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>3,47</b>	<b>4,53</b>	<b>325,8</b>	<b>93,39</b>	<b>40,32</b>	<b>141,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,01</b>	<b>4,53</b>	<b>4,53</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,43</b>	<b>35,72</b>	<b>173,7</b>	<b>1 197</b>	<b>90</b>	<b>0,57</b>	<b>25,46</b>	<b>27,94</b>	<b>1 628,5</b>	<b>460,2</b>	<b>173,2</b>	<b>758,2</b>	<b>11,86</b>	<b>0,04</b>	<b>27,94</b>	<b>27,94</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
245	Сырники из творога	100	19,45	10,3	29,75	289	50	0,06	0,2	3,41	132,106 5	153,114 7	24,9333	225,991 2	0,8426	0,0017	3,41	3,41	
369	Соус молочный (сладкий)	30	1,09	2,24	5	45	10	0,01	0,16	2,67	39,8234	32,5072	4,0786	26,187	0,0539	0,0024	2,67	2,67	
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	4,6	19			0,24		6,1711	1,4535	0,9405	1,7127	0,1625				
1	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08		0,39	72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,39	0,39	
6	Масло (порциями)	3	0,02	2,34	0,03	21	10			3,93	0,69	0,54	0,012	0,78	0,003		3,93	3,93	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>23,16</b>	<b>15,37</b>	<b>50,48</b>	<b>433</b>	<b>70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>251,6 9</b>	<b>200,5 2</b>	<b>53,06</b>	<b>333,8 7</b>	<b>2,56</b>	<b>0,01</b>	<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
420	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>		<b>146</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																			
70	Свекольник на мясном бульоне	150	3,99	4,48	7,98	88	10	0,03	4,05	2,83	274,761 8	26,2231	19,3816	61,7265	1,1568	0,0052	2,83	2,83	
304	Тефтели мясные	60	8,53	7,3	10,18	141	10	0,03	0,24	3,9	134,513 5	9,1995	15,3633	85,347	0,6756	0,0038	3,9	3,9	
143	Капуста тушеная	120	2,59	4,52	7,74	82		0,04	24,4	2,41	242,036 3	60,9893	21,837	44,1003	0,8554	0,0039	2,41	2,41	
391	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,1	11,36	47		0,01	13,51	0,06	57,446	4,7916	2,8368	3,384	0,4464	0,0004	0,06	0,06	
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05		0,27	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0014	0,27	0,27	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>17,2</b>	<b>16,76</b>	<b>47,49</b>	<b>410</b>	<b>20</b>	<b>0,16</b>	<b>42,2</b>	<b>9,47</b>	<b>782,2 6</b>	<b>111,7</b>	<b>73,52</b>	<b>241,9 6</b>	<b>4,3</b>	<b>0,01</b>	<b>9,47</b>	<b>9,47</b>	
<b>Полдник</b>																			
432	Оладьи	100	6,8	12,96	38,02	296	10	0,08	0,26	6,06	118,698 3	66,5377	13,8965	85,956	0,7035	0,0055	6,06	6,06	
17	повидло	29	0,12		18,94	76			0,15		37,41	4,06	2,03	2,61	0,377				
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,51	10,06	72	10	0,02	0,42		97,1183	84,6032	9,744	62,64	0,06	0,0063			

<b>Всего в Полдник</b>	9,29	15,47	67,02	444	20	0,1	0,83	6,06	253,2 3	155,2	25,67	151,2 1	1,14	0,01	6,06	6,06
<b>Итого</b>	52,45	50,8	169,0 0	1 343	130	0,44	44,33	25,93	1 433, 10	587,4 2	166,2 5	822,0 2	8,11	0,04	25,93	25,93



101	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,15	4,85	16,03	124	20	0,05	0,62	2,77	156,131	128,796	16,015	101,981	0,2166	0,0097	2,77	2,77
											3	8		4				
420	Кефир	120	3,36	3,84	4,92	68	20	0,04	0,84		175,2	144	16,8	114	0,12	0,0108		
1	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05		0,26	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,26	0,26
14	печенье	15	1,13	1,77	3,54	35		0,01		0,53	16,5	4,35	3	13,5	0,315		0,53	0,53
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>10,34</b>	<b>10,78</b>	<b>31,89</b>	<b>266</b>	<b>40</b>	<b>0,15</b>	<b>1,46</b>	<b>3,56</b>	<b>396,4</b>	<b>285,7</b>	<b>51,21</b>	<b>282,2</b>	<b>1,65</b>	<b>0,02</b>	<b>3,56</b>	<b>3,56</b>
											3	5		8				
	<b>Итого</b>		<b>37,52</b>	<b>35,75</b>	<b>114,2</b>	<b>929</b>	<b>160</b>	<b>0,54</b>	<b>18,19</b>	<b>21,82</b>	<b>1 698,7</b>	<b>553,6</b>	<b>173,9</b>	<b>807,0</b>	<b>9,32</b>	<b>0,09</b>	<b>21,82</b>	<b>21,82</b>