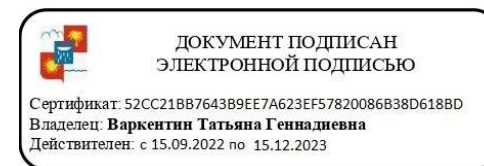


Утверждаю  
Заведующий МДОБУ  
детский сад №49 города Сочи



Приказ № 64 от 30.06.2023г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для детей с 3 – 7 лет**  
**в группах кратковременного пребывания**  
**с режимом пребывания до 5 часов в детском**  
**образовательном учреждении**

г. Сочи

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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 6	63,5149	9,7927	102,555 6	0,9507	0,0103	4,25	4,25
10	Горошек зеленый консервированный отварной	35	1,02	0,06	2,07	13		0,03	1,4	0,07	28,7595	6,16	6,3945	18,879	0,2132	0,0002	0,07	0,07
412	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	6,42	26			0,31		6,8641	1,647	0,99	1,7892	0,1683			
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>12,07</b>	<b>12,3</b>	<b>24,74</b>	<b>257</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>2,14</b>	<b>8,66</b>	<b>209,8 2</b>	<b>168,7 6</b>	<b>40,29</b>	<b>246,4</b>	<b>2,84</b>	<b>0,01</b>	<b>8,66</b>	<b>8,66</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>																		
84	Суп картофельный вегетарианский(с болгарским перцем)	200	1,79	3,47	8,02	70	10	0,05	9,05	4,12	235,480 3	33,6102	18,8565	43,4006	0,6091	0,0034	4,12	4,12
292	Жаркое по-домашнему с болгарским перцем	170	14,74	12,31	18,37	243	10	0,14	9,96	4,41	762,047 9	26,9456	41,5703	182,717 4	2,7383	0,0099	4,41	4,41
330	огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7		0,02	5	0,05	70,5	11,5	7	21	0,3	0,0015	0,05	0,05
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		13,54	54					0,2988	0,216		0,0324				
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>18,97</b>	<b>16,19</b>	<b>51,46</b>	<b>426</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>24,01</b>	<b>8,85</b>	<b>1 141, 83</b>	<b>82,77</b>	<b>81,53</b>	<b>294,5 2</b>	<b>4,85</b>	<b>0,02</b>	<b>8,85</b>	<b>8,85</b>
<b>Итого</b>			<b>31,42</b>	<b>28,49</b>	<b>86,48</b>	<b>726</b>	<b>120</b>	<b>0,42</b>	<b>26,95</b>	<b>17,61</b>	<b>1 454, 56</b>	<b>262,0 0</b>	<b>127,0 4</b>	<b>550,4 0</b>	<b>8,99</b>	<b>0,03</b>	<b>17,61</b>	<b>17,61</b>

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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
1	2	3	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	120	16,48	8,99	19,08	223	40	0,05	0,68	1,84	158,139 9	164,498 4	29,1485	213,463 2	0,6682	0,0033	1,84	1,84
369	Соус молочный (сладкий)	50	1,81	2,83	8,01	65	10	0,02	0,26	2,7	66,1095	53,9616	6,793	43,3434	0,0879	0,004	2,7	2,7
416	Какао с молоком	180	3,12	3,26	14,13	98	10	0,03	0,57		147,565 7	116,82	15,0597	91,8285	0,2123	0,0087		
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)	5	0,04	3,9	0,05	35	20			6,55	1,15	0,9	0,02	1,3	0,005		6,55	6,55
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>24</b>	<b>19,46</b>	<b>52,37</b>	<b>480</b>	<b>80</b>	<b>0,18</b>	<b>1,51</b>	<b>11,48</b>	<b>445,8 7</b>	<b>349,0 8</b>	<b>74,12</b>	<b>429,1 4</b>	<b>2,47</b>	<b>0,02</b>	<b>11,48</b>	<b>11,48</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	200	1,25	1,49	7,63	49	10	0,02	1,24	2,86	43,338	12,8251	7,2027	17,9046	0,278	0,0009	2,86	2,86
317	Куры отварные в сметанном соусе	60/30	11,05	13,12	3,82	178	40	0,04	0,07	4,18	113,678 1	19,6962	11,1881	96,2725	0,9418	0,0039	4,18	4,18
339	Пюре картофельное	90	2,24	2,94	14,23	92	10	0,09	7,3	4,02	449,108 4	29,6771	20,465	61,7526	0,7191	0,0055	4,02	4,02
23	Икра кабачковая с болгарским перцем	40	0,56	2,76	3,27	40		0,01	4,16	1,43	124,245 6	14,2358	8,72	13,0805	0,3129	0,0004	1,43	1,43
396	Витаминизированный напиток "Киселек"	170																
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>17,08</b>	<b>20,67</b>	<b>39,18</b>	<b>411</b>	<b>60</b>	<b>0,21</b>	<b>12,77</b>	<b>12,76</b>	<b>803,8 7</b>	<b>86,93</b>	<b>61,68</b>	<b>236,4 1</b>	<b>3,42</b>	<b>0,01</b>	<b>12,76</b>	<b>12,76</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,48</b>	<b>40,53</b>	<b>101,3</b>	<b>935</b>	<b>140</b>	<b>0,42</b>	<b>24,28</b>	<b>24,24</b>	<b>1 527, 71</b>	<b>452,0 1</b>	<b>144,8</b>	<b>676,5 1</b>	<b>8,1</b>	<b>0,03</b>	<b>24,24</b>	<b>24,24</b>

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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
<b>Завтрак</b>																		
190	Каша молочная рисовая	200	4,49	5,61	22,7	159	20	0,05	0,62	4,01	162,713 2	128,691 2	23,3264	120,738 6	0,2523	0,0098	4,01	4,01
412	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	6,42	26			0,31		6,8641	1,647	0,99	1,7892	0,1683			
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>8,94</b>	<b>10,3</b>	<b>40,25</b>	<b>289</b>	<b>50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>8,35</b>	<b>243,1 7</b>	<b>217,2 8</b>	<b>47,43</b>	<b>240,3 1</b>	<b>1,92</b>	<b>0,01</b>	<b>8,35</b>	<b>8,35</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	200	2,12	4,94	12,12	101	20	0,04	4,1	4,16	261,063 2	29,4518	17,6645	60,4041	0,6755	0,0033	4,16	4,16
432	Оладьи из печени	80	16,64	13,12	10,31	226	3 950	0,21	10,66	5,41	234,973	34,672	18,096	262,131	5,1869	0,0079	5,41	5,41
339	Пюре картофельное	100	2,69	3,26	16,14	105	10	0,09	8,16	4,03	508,367 4	40,9876	23,6764	74,6286	0,8015	0,0068	4,03	4,03
116	помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	12,5	0,2	145	7	10	13	0,45	0,001	0,2	0,2
418	Сок яблочный	180	0,72		20,34	84		0,02	3,6	0,18	223,2	21,6	10,8	19,8	2,7	0,0036	0,18	0,18
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>24,7</b>	<b>21,78</b>	<b>71,04</b>	<b>579</b>	<b>3 980</b>	<b>0,44</b>	<b>39,02</b>	<b>14,25</b>	<b>1 446, 1</b>	<b>144,2 1</b>	<b>94,34</b>	<b>477,3 6</b>	<b>10,98</b>	<b>0,02</b>	<b>14,25</b>	<b>14,25</b>
	<b>Итого</b>		<b>34,04</b>	<b>32,48</b>	<b>121,0</b>	<b>912</b>	<b>4 030</b>	<b>0,6</b>	<b>50,15</b>	<b>22,6</b>	<b>1 967, 27</b>	<b>377,4 0</b>	<b>150,7 7</b>	<b>728,6 7</b>	<b>15,11</b>	<b>0,03</b>	<b>22,6</b>	<b>22,6</b>



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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 лет**

**1-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	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>																		
227	Яйца вареные1/2	1/2	3,18	2,88	0,18	39	60	0,02			35	13,75	3	48	0,625				
179	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	100	10,83	3,2	57,18	301	10	0,22		9,93	0,5764	0,6371	0,02	227,748	3,8319	0,0088	9,93	9,93	
416	Какао с молоком	180	3,12	3,26	14,13	98	10	0,03	0,57		147,565	116,82	15,0597	91,8285	0,2123	0,0087			
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>21,52</b>	<b>14,02</b>	<b>82,62</b>	<b>542</b>	<b>110</b>	<b>0,35</b>	<b>0,77</b>	<b>14,27</b>	<b>256,7</b>	<b>218,1</b>	<b>41,19</b>	<b>485,3</b>	<b>6,17</b>	<b>0,02</b>	<b>14,27</b>	<b>14,27</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>																		
70	Борщ с капустой и картофелем(с болгарским перцем)	200	2,5	4,9	11,65	101	20	0,05	12,28	4,18	363,848	46,5976	24,5839	58,0192	0,9842	0,0057	4,18	4,18	
299	Котлеты, биточки из говядины	80	13,09	11,49	8,65	190	10	0,06	0,11	1,39	219,268	33,535	22,1476	150,396	2,0399	0,0066	1,39	1,39	
335	Макаронные изделия отварные	100	9,81	4,4	63,47	333	10	0,12		8,05	103,044	17,5217	13,938	76,821	1,3964	0,0013	8,05	8,05	
143	Капуста тушеная	50	0,73	2,94	2,65	40		0,01	5,35	1,55	69,9258	13,8237	6,2972	12,3244	0,2469	0,001	1,55	1,55	
391	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,11	16,3	67		0,01	19,8	0,06	69,5955	4,488	2,349	2,871	0,6134	0,0005	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>28,22</b>	<b>24,2</b>	<b>112,9</b>	<b>783</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>37,54</b>	<b>15,5</b>	<b>899,1</b>	<b>126,4</b>	<b>83,42</b>	<b>347,8</b>	<b>6,45</b>	<b>0,02</b>	<b>15,5</b>	<b>15,5</b>	
	<b>Итого</b>		<b>50,12</b>	<b>38,22</b>	<b>205,8</b>	<b>1 368</b>	<b>150</b>	<b>0,66</b>	<b>39,11</b>	<b>29,87</b>	<b>1 258,</b>	<b>355,1</b>	<b>129,8</b>	<b>842,7</b>	<b>13,93</b>	<b>0,04</b>	<b>29,87</b>	<b>29,87</b>	

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
	<b>Завтрак</b>																		
251	Запеканка творожно-рисовая	120	17,83	11,18	21,57	258	40	0,04	0,3	4,32	136,277	169,567	29,5034	235,665	0,6264	0,0026	4,32	4,32	
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	180	0,06	0,01	6,42	26			0,31		6,8641	1,647	0,99	1,7892	0,1683				
1	Хлеб пшеничный	30	7,55	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)	5	0,04	3,9	0,05	35	20			6,55	1,15	0,9	0,02	1,3	0,005		6,55	6,55	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>20,52</b>	<b>15,61</b>	<b>42,75</b>	<b>393</b>	<b>60</b>	<b>0,2</b>	<b>9,13</b>	<b>11,28</b>	<b>240,34</b>	<b>187,03</b>	<b>54,42</b>	<b>318,94</b>	<b>2,51</b>		<b>11,28</b>	<b>11,28</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)	200/25	9,17	9,53	11,96	170	10	0,07	6,24	3,82	474,847	20,548	26,3941	119,433	1,743	0,0071	3,82	3,82	
267	Рыба, тушеная с овощами	90	9,44	4,01	2,48	84	10	0,06	1,59	2,06	271,412	33,2635	37,4151	141,079	0,6549	0,0803	2,06	2,06	
339	Пюре картофельное	90	2,24	2,94	14,23	92	10	0,09	7,3	4,02	449,108	29,6771	20,465	61,7526	0,7191	0,0055	4,02	4,02	
330	огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7		0,02	5	0,05	70,5	11,5	7	21	0,3	0,0015	0,05	0,05	
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		13,54	54					0,2988	0,216		0,0324					
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>23,29</b>	<b>16,89</b>	<b>53,74</b>	<b>459</b>	<b>30</b>	<b>0,29</b>	<b>20,13</b>	<b>10,22</b>	<b>1 339,67</b>	<b>105,7</b>	<b>105,37</b>	<b>390,67</b>	<b>4,62</b>	<b>0,1</b>	<b>10,22</b>	<b>10,22</b>	
	<b>Итого</b>		<b>46,61</b>	<b>35,7</b>	<b>100,5</b>	<b>908</b>	<b>110</b>	<b>0,52</b>	<b>29,96</b>	<b>21,5</b>	<b>1 726,01</b>	<b>412,7</b>	<b>173,8</b>	<b>804,61</b>	<b>7,23</b>	<b>0,11</b>	<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<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	180	0,06	0,01	6,42	26			0,31		6,8641	1,647	0,99	1,7892	0,1683			
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)	10	2,32	2,95		36	30		0,07		8,8	88	3,5	50	0,1			
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,51</b>	<b>10,46</b>	<b>19,43</b>	<b>214</b>	<b>140</b>	<b>0,14</b>	<b>9,13</b>	<b>4,45</b>	<b>253</b>	<b>134,34</b>	<b>40,9</b>	<b>225,57</b>	<b>3,15</b>		<b>4,45</b>	<b>4,45</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	Свекольник на мясном бульоне	200	4,48	5,21	11,06	109	10	0,06	5,67	4,19	365,7563	33,5905	25,5499	75,2811	1,4328	0,0066	4,19	4,19
331	Запеканка из печени с рисом	90	15,17	7,07	10,47	166	3 950	0,18	10,88	5,64	214,5301	18,9464	20,9426	251,1864	5,1504	0,0056	5,64	5,64
339	Пюре картофельное	100	2,69	3,26	16,14	105	10	0,09	8,16	4,03	508,3674	40,9876	23,6764	74,6286	0,8015	0,0068	4,03	4,03
143	Капуста тушеная	50	0,73	2,94	2,65	40		0,01	5,35	1,55	69,9258	13,8237	6,2972	12,3244	0,2469	0,001	1,55	1,55
391	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,11	11,76	48		0,01	19,8	0,06	69,471	4,4	2,349	2,871	0,6003	0,0005	0,06	0,06
2	Хлеб ржаной	39	2,57	0,47	13,3	68		0,07		0,35	95,55	13,65	18,33	61,62	1,521	0,0017	0,35	0,35
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,75</b>	<b>19,06</b>	<b>65,38</b>	<b>536</b>	<b>3 970</b>	<b>0,42</b>	<b>49,86</b>	<b>15,82</b>	<b>1 323,6</b>	<b>125,4</b>	<b>97,15</b>	<b>477,91</b>	<b>9,75</b>	<b>0,02</b>	<b>15,82</b>	<b>15,82</b>
	<b>Итого</b>		<b>36,66</b>	<b>29,92</b>	<b>94,61</b>	<b>794</b>	<b>4 110</b>	<b>0,59</b>	<b>68,99</b>	<b>20,27</b>	<b>1 854,6</b>	<b>275,74</b>	<b>147,05</b>	<b>714,48</b>	<b>15,1</b>	<b>0,02</b>	<b>20,27</b>	<b>20,27</b>



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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 лет**

**2-ая неделя/Вторник**

№ рец. 1	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	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>																		
182	Каша манная молочная	200	7,66	7,39	30,72	220	30	0,08	0,94	4,38	251,191 2	195,923 2	26,6324	163,803 6	0,3706	0,0143	4,38	4,38
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,91	13,34	91	10	0,03	0,47		109,311	95,216	10,962	70,47	0,0731	0,0071		
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)	5	0,04	3,9	0,05	35	20			6,55	1,15	0,9	0,02	1,3	0,005		6,55	6,55
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>13,01</b>	<b>14,68</b>	<b>55,21</b>	<b>405</b>	<b>60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>11,32</b>	<b>434,5 5</b>	<b>304,9 4</b>	<b>60,71</b>	<b>314,7 7</b>	<b>1,95</b>	<b>0,02</b>	<b>11,32</b>	<b>11,32</b>
<b>Второй завтрак</b>																		
418	Сок яблочный	110	0,55		11,11	47				2,2								
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,55</b>		<b>11,11</b>	<b>47</b>				<b>2,2</b>								
<b>Обед</b>																		
117	Бульон с гренками, куриный	200/15	18,72	14,66	11,81	254	20	0,09	0,32	0,71	226,591 6	34,5763	39,4955	200,405 2	2,5655	0,0065	0,71	0,71
317	Куры отварные в сметанном соусе	60/30	11,05	13,12	3,82	178	40	0,04	0,07	4,18	113,678 1	19,6962	11,1881	96,2725	0,9418	0,0039	4,18	4,18
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	11,86	4,96	56,54	318	10	0,31		4,73	316,122 1	24,552	174,393 2	259,938 6	5,8821	0,0029	4,73	4,73
330	огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7		0,02	5	0,05	70,5	11,5	7	21	0,3	0,0015	0,05	0,05
396	Витаминизированный напиток "Киселек"	180								0,34	93,1	13,3	17,86	60,04	1,482	0,0017	0,34	0,34
2	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07										
	<b>Всего в Обед</b>		<b>44,54</b>	<b>33,25</b>	<b>86,43</b>	<b>823</b>	<b>70</b>	<b>0,53</b>	<b>5,39</b>	<b>10,01</b>	<b>819,9 9</b>	<b>103,6 2</b>	<b>249,9 4</b>	<b>637,6 6</b>	<b>11,17</b>	<b>0,02</b>	<b>10,01</b>	<b>10,01</b>
	<b>Итого</b>		<b>58,1</b>	<b>47,93</b>	<b>152,7</b>	<b>1 275</b>	<b>130</b>	<b>0,72</b>	<b>9</b>	<b>21,33</b>	<b>1 254, 54</b>	<b>408,5 6</b>	<b>310,6 5</b>	<b>952,4 3</b>	<b>13,12</b>	<b>0,04</b>	<b>21,33</b>	<b>21,33</b>



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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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	
																			4
<b>Завтрак</b>																			
182	Каша пшеничная вязкая молочная	200	5,14	5,14	21,99	155	20	0,08	0,52	5,31	121,877 2	106,163 2	12,1904 7	131,204 7	0,9483	0,0099	5,31	5,31	
416	Какао с молоком	180	3,12	3,26	14,13	98	10	0,03	0,57		147,565 7	116,82	15,0597	91,8285	0,2123	0,0087			
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>12,91</b>	<b>13,34</b>	<b>47,25</b>	<b>360</b>		<b>60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,31</b>	<b>9,65</b>	<b>343,0 3</b>	<b>320,4 2</b>	<b>50,36</b>	<b>346,2 1</b>	<b>2,66</b>	<b>0,02</b>	<b>9,65</b>	<b>9,65</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	200	7,85	3,96	13,42	121	10	0,08	5,48	4,47	389,039 1	63,8472	35,3363	111,064 2	0,9573	0,0035	4,47	4,47	
293	Гуляш из отварного мяса	90	13,08	11,27	4,71	173	10	0,05	1,42	3,08	264,919 4	25,6168	23,597	134,632 5	2,0017	0,0056	3,08	3,08	
335	Макаронные изделия отварные	100	9,81	4,4	63,47	333	10	0,12		8,05	103,044 7	17,5217	13,938	76,821	1,3964	0,0013	8,05	8,05	
116	помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	12,5	0,2	145	7	10	13	0,45	0,001	0,2	0,2	
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		13,54	54					0,2988	0,216			0,0324				
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>33,33</b>	<b>20,09</b>	<b>107,2 7</b>	<b>744</b>		<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>19,4</b>	<b>16,07</b>	<b>975,8</b>	<b>124,7</b>	<b>96,97</b>	<b>382,9 2</b>	<b>6,01</b>	<b>0,01</b>	<b>16,07</b>	<b>16,07</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,64</b>	<b>33,83</b>	<b>164,3 2</b>	<b>1 148</b>		<b>90</b>	<b>0,55</b>	<b>30,71</b>	<b>25,72</b>	<b>1 596, 02</b>	<b>461,1 2</b>	<b>156,3 2</b>	<b>740,1 2</b>	<b>10,87</b>	<b>0,03</b>	<b>25,72</b>	<b>25,72</b>

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 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	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>																			
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)	50	1,81	2,83	8,01	65	10	0,02	0,26	2,7	66,1095	53,9616	6,793	43,3434	0,0879	0,004	2,7	2,7	
412	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	6,42	26			0,31		6,8641	1,647	0,99	1,7892	0,1683				
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)	5	0,04	3,9	0,05	35	20			6,55	1,15	0,9	0,02	1,3	0,005		6,55	6,55	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>23,91</b>	<b>17,52</b>	<b>55,33</b>	<b>474</b>	<b>80</b>	<b>0,16</b>	<b>0,77</b>	<b>13,05</b>	<b>279,1 3</b>	<b>222,5 2</b>	<b>55,84</b>	<b>351,6 2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,01</b>	<b>13,05</b>	<b>13,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
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			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>3,36</b>	<b>3,84</b>	<b>4,92</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,84</b>		<b>175,2</b>	<b>144</b>	<b>16,8</b>	<b>114</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																			
70	Свекольник на мясном бульоне	200	4,48	5,21	11,06	109	10	0,06	5,67	4,19	365,756 3	33,5905	25,5499	75,2811	1,4328	0,0066	4,19	4,19	
304	Тефтели мясные	80	12,24	9,79	13,6	192	10	0,04	0,32	5,36	194,928	13,9445	22,4338	121,469 4	0,9416	0,0051	5,36	5,36	
143	Капуста тушеная	150	3,21	4,56	9,12	90		0,04	31,44	2,44	297,675 4	77,1232	26,9396	52,8786	1,039	0,0048	2,44	2,44	
391	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,12	11,88	49		0,01	17,46	0,07	70,8654	5,589	3,276	3,924	0,5643	0,0005	0,07	0,07	
2	Хлеб ржаной	39	2,57	0,47	13,3	68		0,07		0,35	95,55	13,65	18,33	61,62	1,521	0,0017	0,35	0,35	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>22,63</b>	<b>20,15</b>	<b>58,96</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>54,89</b>	<b>12,41</b>	<b>1 024, 78</b>	<b>143,9</b>	<b>96,53</b>	<b>315,1 7</b>	<b>5,5</b>	<b>0,02</b>	<b>12,41</b>	<b>12,41</b>	
	<b>Итого</b>		<b>49,9</b>	<b>41,51</b>	<b>119,2</b>	<b>1 050</b>	<b>120</b>	<b>0,42</b>	<b>56,5</b>	<b>25,46</b>	<b>1 479, 11</b>	<b>510,4</b>	<b>169,1</b>	<b>780,8</b>	<b>8,22</b>	<b>0,04</b>	<b>25,46</b>	<b>25,46</b>	

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

Сезон: **Летне-осенний**

Категория: **Дети ГКП 3-7 лет**

**2-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	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 6	63,5149	9,7927	102,555 6	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	180	0,06	0,01	6,42	26			0,31		6,8641	1,647	0,99	1,7892	0,1683			
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>11,92</b>	<b>12,29</b>	<b>24,44</b>	<b>255</b>	<b>100</b>	<b>0,14</b>	<b>1,94</b>	<b>8,65</b>	<b>205,7 1</b>	<b>167,8 8</b>	<b>39,38</b>	<b>243,7 1</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 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>																	
87	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,67	7,63	10,03	139	10	0,09	3,32	3,77	330,738 4	19,9408	23,9537	98,4927	1,5658	0,0045	3,77	3,77
267	Рыба, тушеная с овощами	90	9,44	4,01	2,48	84	10	0,06	1,59	2,06	271,412	33,2635	37,4151	141,079 2	0,6549	0,0803	2,06	2,06
330	огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7		0,02	5	0,05	70,5	11,5	7	21	0,3	0,0015	0,05	0,05
339	Пюре картофельное	110	2,76	4,52	17,44	122	20	0,1	8,93	6,66	549,833 9	36,8882	25,0744	76,212	0,8788	0,0069	6,66	6,66
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		13,54	54					0,2988	0,216		0,0324				
2	Хлеб ржаной	39	2,57	0,47	13,3	68		0,07		0,35	95,55	13,65	18,33	61,62	1,521	0,0017	0,35	0,35
	<b>Всего в Обед</b>		<b>22,9</b>	<b>16,68</b>	<b>58,09</b>	<b>474</b>	<b>40</b>	<b>0,34</b>	<b>18,84</b>	<b>12,89</b>	<b>1 318, 33</b>	<b>115,4 6</b>	<b>111,7 7</b>	<b>398,4</b>	<b>4,95</b>	<b>0,09</b>	<b>12,89</b>	<b>12,89</b>
	<b>Итого</b>		<b>35,2</b>	<b>28,97</b>	<b>92,81</b>	<b>772</b>	<b>140</b>	<b>0,49</b>	<b>21,58</b>	<b>21,64</b>	<b>1 626, 06</b>	<b>293,9</b>	<b>156,3 7</b>	<b>651,6 8</b>	<b>9,06</b>	<b>0,11</b>	<b>21,64</b>	<b>21,64</b>