УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад №64»
_____Д.А.Герасимова
Приказ № 89-ОД от 29.08.2024

МЕНЮ

приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №64»
Заводского района г. Саратова

Период: две недели
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

ень: понедельник
еделя: первая
езон: Весенне-зимний период
озрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с вермишелью	200	7,6	9,65	29,43	224,08	0,48	0,15	1,82	1,2	4,38
	Батон с маслом	20/5	2,2	5,7	15,05	120	2,6	1,4	0	1,45	5,8
	Какао с молоком	200	0,2	6,41	24,6	183	2,6	1,2	44,4	4,4	5
		425	**10**	**21,76**	**69,09**	**527,08**	**5,68**	**2,75**	**45,82**	**7,05**	**15,18**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,6	121	2,34	13	0,5	22,32	1,08
		180	**5,04**	**7,2**	**7,6**	**121**	**2,34**	**13**	**0,5**	**22,32**	**1,08**
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,4	0,33	1,7	0,7	1
	Суп гороховый на к/бул	200	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,1	3,58	1,3
	Плов из птицы	200	31	32	32,8	316	6,2	4,8	1,6	2,4	11,4
	Компот из смеси с/фрукт	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		720	**47,26**	**39,78**	**121,27**	**790,24**	**19,34**	**11,71**	**9,84**	**13,43**	**33,6**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Творожно-морковная запеканка	200	23,32	20,84	47,56	468	5,8	9	2,8	4	8
	Соус сметанный сладкий	30	0,58	0,3	0,6	32,4	3,5	0,4	1,2	10,7	4
	Чай с сахаром	200	0,37	0	20,08	75,98	4	11,2	1,8	17,2	5,6
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
		440	**25,5**	**21,42**	**77,92**	**596,38**	**11,99**	**20,71**	**4,6**	**21,77**	**15,61**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1765**	**87,8**	**90,16**	**275,88**	**2034,7**	**39,35**	**38,17**	**60,76**	**64,57**	**65,47**

ень: вторник
дель: первая
он: весенне-зимний период
растная категория: сад 3-7 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша рисовая молочная	200	**9,8**	10,7	57,8	267	32,4	36	0,4	33,6	40,4
	Батон с маслом сыром	20/5/15	5,21	11,7	14,99	204,28	2,2	0,8	0	0,6	2
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6,4	22,3	171	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		440	**21,01**	**28,8**	**35,09**	**642,28**	**34,7**	**37,1**	**3**	**276**	**42,7**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	0,2	12	1,5
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,3	125	2,6	1,4	0	1,45	5,8
		180	**2,65**	**2,9**	**33,6**	**153**	**2,61**	**1,41**	**0,2**	**13,45**	**7,3**
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,4	0,33	1,7	0,7	1
	Борщ на мяс/бульоне. со сметаной	200	2,27	5,38	10,58	98,68	0	0	0	0	0
	Жаркое по-домашнему	200	19,3	23,8	47,5	338	13,4	22,2	22,4	4	32,1
	Компот из смеси с/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,8	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		720	**49,03**	**31,76**	**124,46**	**760,92**	**26,33**	**29,03**	**24,54**	**11,45**	**53**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Рыба в омлете	150	7,66	3,97	34,65	81	8,3	8	0,14	4,5	8,12
	Чай с сахаром	200	0,37	0,37	20,08	75,98	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
		490	**10,01**	**5,4**	**76,81**	**265,38**	**13,12**	**9,73**	**54,54**	**25,57**	**15,43**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1830**	**62**	**68,86**	**329,93**	**1821,58**	**76,76**	**77,27**	**82,28**	**326,47**	**118,43**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	11,3	26,8	242	9,4	2,2	0	3,8	8,8
	Батон с маслом сыром	20/5/15	5,21	11,7	14,99	204,28	2,1	3,8	0,12	16,1	2,2
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	24,6	183	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		440	**19,71**	**29,4**	**66,39**	**624,28**	**11,6**	**6,3**	**2,72**	**261,7**	**11,3**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	0,2	13,6	1,7
		150	**0,4**	**0**	**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**0,2**	**13,6**	**1,7**
	ОБЕД										
	Свекла отварная	70	1,14	2,1	5,72	47,98	0,6	0,5	2,2	1,2	11
	Суп полевой на м/бульоне	200	25,2	21	25,5	286	3,75	3	3,25	2,25	3,75
	Гречка рассыпчатая	120	4,5	6,4	21,9	263	0,17	0,09	0	11,4	3,6
	Бефстроганов из мяса говядины	80	11,52	4,62	2,84	97,21	5,3	11,1	1,9	3,8	17,8
	Компот из смеси с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		760	**51,64**	**36,64**	**120,84**	**810,03**	**22,35**	**21,19**	**7,79**	**145,4**	**56,05**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Ленивые вареники	160	19,53	15,29	35,07	354,33	0,1	0,3	0,4	223,31	1,1
	Соус молочный сладкий	30	5,02	4,48	9,1	138,71	6	3,5	0	2,5	6
	Чай с сахаром	200	0,37	0	20,08	75,98	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
		530	**26,9**	**20,83**	**85,61**	**677,42**	**10,92**	**5,53**	**54,8**	**246,78**	**14,41**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1880**	**98,65**	**86,87**	**284,14**	**2139,73**	**24,34**	**33,03**	**65,51**	**667,48**	**83,46**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша пшеничная молочная	200	9,7	9,1	47,7	311	6,2	8,4	1	11,4	7,4
	Батон с маслом	20/5	2,2	5,7	15,05	120	2,1	3,8	0,12	16,1	2,2
	Кофейный напиток на молоке	200	6	6,4	22,3	171	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		425	**17,9**	**21,2**	**85,05**	**602**	**8,4**	**12,5**	**3,72**	**269,3**	**9,9**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,6	121	2,34	13	0,5	22,32	1,08
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,3	125	2,6	1,4	0	1,45	5,8
		210	**7,29**	**10,1**	**29,9**	**246**	**4,94**	**14,4**	**0,5**	**23,77**	**6,88**
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,4	0,33	1,7	0,7	1
	Суп с вермишелью на м/б	200	8,9	5,9	19,5	167	5,8	19,8	7	3	15
	Голубцы ленивые с соусом том с овощ	200/50	16,88	10,64	25,04	263,34	10,8	12,3	19	5,8	17,4
	Компот из смеси с/фрукт	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,8	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		720	**35,54**	**19,12**	**111,2**	**754,58**	**29,53**	**38,93**	**21,84**	**16,25**	**53,3**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,1	0,1	0,3	39,7	1,1
	Пюре картофельное	120	4,5	5,8	26,9	158	0,34	0,07	0	56,3	3,31
	Чай с сахаром	200	0,37	0	20,08	75,98	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
	Фрукты	125	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
		545	**14,65**	**11,21**	**97,36**	**456,38**	**5,26**	**1,9**	**54,7**	**116,97**	**10,72**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1900**	**75,38**	**61,63**	**323,51**	**1958,96**	**48,13**	**67,73**	**80,76**	**426,29**	**80,8**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша «дружба» молочная	200	8,1	10,5	32,1	256	3,2	6,4	0,8	8,9	1,6
	Батон с маслом	20,5	2,2	5,7	15,05	120	2,1	3,8	0,12	16,1	2,2
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	24,6	183	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		425	**16,5**	**22,6**	**71,75**	**559**	**5,4**	**10,5**	**3,52**	**266,8**	**4,1**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	0,02	14,4	1,8
		150	**0,4**	**0**	**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**0,02**	**14,4**	**1,8**
	ОБЕД										
	Горошек зеленый	30	3	0,12	4,98	33	0,3	0,2	25	18,2	85,4
	Щи на кур/бульоне со сметаной	200	1,7	4,83	6,68	77	0,1	8,4	12,5	74	1,1
	Суфле из курицы	150	22,2	23,9	12,1	352	0,2	0,5	0,6	100,4	2,8
	Компот из смеси с/фрукт	200	1,04	0	26,96	174,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		670	**36,18**	**31,37**	**88,64**	**777,84**	**13,23**	**15,6**	**38,54**	**199,35**	**109,2**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Булочка с повидлом	100	4,51	5,04	28,47	189	0,1	0,1	0,1	2,4	3,1
	Рагу из овощей	60	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
		400	**7,73**	**8,2**	**69,47**	**400,38**	**7,62**	**3,87**	**63,3**	**28,07**	**54,41**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1645**	**60,81**	**62,17**	**241,16**	**1765,22**	**26,26**	**30,98**	**105,38**	**508,62**	**169,51**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша рисовая молочная	200	9,8	10,7	57,8	267	0,1	0,1	1,8	22	1
	Батон с маслом	20/5	2,2	5,7	15,05	120	2,6	1,4	0	1,45	5,8
	Кофейный напиток с молоком	200	6	6,4	22,3	171	2,6	1,2	44,4	4,4	5
		425	**18**	**22,8**	**95,15**	**558**	**5,3**	**2,7**	**46,2**	**27,85**	**11,8**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,6	121	2,34	13	0,5	22,32	1,08
		180	**5,04**	**7,2**	**7,6**	**121**	**2,34**	**13**	**0,5**	**22,32**	**1,08**
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,4	0,33	1,7	0,7	1
	Суп с клёцками на кур/бульоне	200	3,38	4,48	22,18	138,15	0,1	0,05	5,8	22,8	0,7
	Рагу овощ с куриным мясом	200	17,8	21,4	27,5	280	0,1	0,1	10	42	2,8
	Компот из смеси с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		720	**30,94**	**28,48**	**116,3,6**	**742,39**	**13,13**	**6,98**	**17,94**	**72,25**	**24,4**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Сырники творожные	120	7,85	8,75	18,57	240,9	0,2	0,4	0,7	204,2	2,1
	Сметанный соус сладкий	30	5,02	4,48	9,1	138,71	6	3,5	0	2,5	6
	Чай с сахаром	200	0,37	0	20,08	75,28	4	11,2	1,8	17,2	5,6
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
		360	**14,74**	**13,8**	**58,03**	**507,99**	**12,39**	**15,61**	**2,5**	**224,47**	**15,71**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1685**	**68,72**	**72,28**	**277,14**	**1929,38**	**33,16**	**38,29**	**67,14**	**346,89**	**52,99**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Суп с крупой молочный	200	5,76	6,63	18,28	156	0,1	0,2	1	159	0,2
	Батон с маслом сыром	20/5/15	5,21	11,7	14,99	204,28	2,2	0,8	0	0,6	2
	Какаона молоке	200	6,2	6,4	24,6	183	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		440	**17,17**	**24,8**	**57,87**	**543,28**	**2,4**	**1,3**	**3,6**	**401,4**	**2,5**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	0,2	12	1,5
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,3	125	2,6	1,4	0	1,45	5,8
		180	**2,65**	**2,9**	**33,6**	**153**	**2,61**	**1,41**	**0,2**	**13,45**	**7,3**
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,4	0,33	1,7	0,7	1
	Щи на мясн/булл со сметаной	200	7,11	2,35	29,25	117,3	0,3	0,1	5,3	59,8	2,7
	Вермишелевая запеканка с мясом с томатным соусом с овощами	200	20,7	18,2	32,6	377	0,1	0,1	0,1	19,04	2,32
	Компот из смеси с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		720	**37,57**	**23,13**	**128,23**	**818,54**	**13,33**	**7,03**	**7,54**	**86,29**	**25,92**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Тефтели из рыбы	80	7,8	4,35	28,3	414	0,1	0,1	0,3	39,7	1,1
	Гороховое пюре	60	1,14	2,1	5,72	47,98	1,7	2,04	8,8	4,7	44
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,2	55	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Батон	20	8	0,58	19,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
	Фрукты	120	0,4	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
		480	**11,02**	**7,51**	**78,3**	**325,38**	**6,62**	**3,87**	**63,5**	**65,37**	**52,41**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1820**	**68,41**	**58,34**	**298**	**1840,2**	**24,96**	**13,61**	**74,84**	**566,51**	**88,13**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша гречневая с мол	200	10,9	11,3	37,3	295	0,1	0,2	0,9	184,5	1,5
	Батон с сыром и маслом	20/15/5	5,21	11,7	14,99	204,28	2,1	3,8	0,12	16,1	2,2
	Кофейный напиток с мол	200	6	6,4	22,3	171	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		440	**22,11**	**29,4**	**74,59**	**670,28**	**2,3**	**4,3**	**3,62**	**442,4**	**4**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	0,2	13,6	1,7
		150	**0,4**	**0**	**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**0,2**	**13,6**	**1,7**
	ОБЕД										
	Горошек зеленый	30	0,3	0,12	4,98	33	0,3	0,2	25	18,2	85,4
	Рассольник на м/бульоне со сметаной	200	8,2	5,1	14,4	144	0,1	0,1	9,1	53,25	1,1
	Котлета мясная	80	53,4	15,3	14,4	219	0,1	0,1	0,1	34,8	1,2
	Картофельное пюре	120	4,5	5,8	26,9	158	0,34	0,07	0	56,3	3,31
	Компот из смеси с/ф	200	1,04	0	26,9	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		720	**78,32**	**28,84**	**125,56**	**669,84**	**13,27**	**6,97**	**34,55**	**169,3**	**110,91**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Запеканка творожная	120	13,79	18,58	18,95	304,68	0,1	0,5	0,3	151,2	2
	Соус молочный сладкий	30	4,08	6,02	10,1	159,14	0,1	0,1	0	17,5	0,9
	Чай с сахаром	200	0,37	0	20,08	75,98	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4					
		490	**20,13**	**25,66**	**71,21**	**648,2**	**2,83**	**1,82**	**54,7**	**189,1**	**8,2**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1800**	**122,33**	**83,9**	**282,66**	**1916,32**	**18,17**	**13,03**	**114,16**	**814,4**	**124,81**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний период
Возрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная	200	6,3	7,3	31,9	219	0,1	0,14	0,22	125,5	0,4
	Батон с маслом	20/5	2,2	5,7	15,05	120	2,1	3,8	0,12	16,1	2,2
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	24,6	183	4	11,2	1,8	17,2	5,6
		425	**14,7**	**19,4**	**71,55**	**522**	**6,2**	**15,14**	**2,14**	**158,8**	**8,2**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,6	121	2	10,8	0,4	18,6	0,9
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,3	125	2,6	1,4	0	1,45	5,8
		210	**7,29**	**10,1**	**29,9**	**246**	**4,6**	**12,2**	**0,4**	**20,05**	**6,7**
	ОБЕД										
	Свекла отварная	50	0,81	1,5	4,08	34,27	0,6	0,5	2,2	1,2	11
	Суп Харчо на м/бульоне	200	11,9	6,9	38,6	264	0,1	0,05	8,3	26	1
	Капуста туш с мясом	200	10	8,2	10,8	280	0,1	0,1	22,6	119	1,7
	Компот из смеси с/ф	200	1,05	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		740	**31,94**	**19,12**	**118,36**	**794,11**	**13,33**	**7,15**	**33,54**	**152,95**	**33,6**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Биточки из рыбы	80	20,2	9,1	14,2	220	0,1	0,1	0,2	22,2	0,6
	Картофельное пюре	120	4,5	5,8	26,9	158	0,1	10,5	3,1	55,08	0,7
	Чай с сахаром	200	0,37	0	20,08	75,98	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
		575	**27,05**	**15,96**	**83,26**	**462,38**	**5,02**	**12,33**	**57,7**	**98,25**	**8,61**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1950**	**80,98**	**64,58**	**303,07**	**1924,5**	**29,15**	**46,82**	**93,78**	**430,05**	**57,11**

ень: пятница
еделя: вторая
зон: весенне-зимний период
зрастная категория: сад 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав (г)			Калорийность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша пшенная молочная	200	6,7	9,1	23,4	257	0,1	0,2	1	186	0,1
	Батон с маслом	20/5	2,2	5,7	15,05	120	2,1	3,8	0,12	16,1	2,2
	Кофейный напиток с молоком	200	6	6,4	22,3	171	0,1	0,3	2,6	241,8	0,3
		425	**15,2**	**21,24**	**60,75**	**548**	**2,3**	**4,3**	**3,72**	**443,9**	**2,6**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	0,02	14,4	1,8
		150	**0,4**	**0**	**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**0,02**	**14,4**	**1,8**
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,4	0,33	1,7	0,7	1
	Свекольник на кур/б со сметаной	200/10	3,85	2,18	6,78	144	0,1	0,1	7	31,3	1,3
	Гуляш из курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
	Рис отварной	200	17,2	12,7	30,6	306	0,1	0,2	7,9	35	3,04
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,4	1,2	0,4	2,6	3,4
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,16	5,48	2,8	0,04	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,52	99,24	6,65	2,5	0	1,65	12,5
		730	**30,81**	**17,46**	**103,76**	**690,08**	**13,13**	**7,13**	**17,04**	**73,75**	**21,84**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Рагу овощное	120	4,14	6,48	18,86	150,2	0,04	0,1	15,8	83	1,2
	Булочка домашняя	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,1	0,1	21	52,3	1,3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	2,6	1,2	44,4	4,4	5
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,19	0,51	0	0,57	2,01
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,8	56	0,03	0,02	10	16	0,3
		535	**11,27**	**17,17**	**87,66**	**491,3**	**4,96**	**1,93**	**91,2**	**156,27**	**9,81**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1840**	**57,67**	**55,83**	**210,17**	**1757,38**	**20,4**	**13,71**	**90,98**	**653,52**	**39,05**

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью
11 (одиннадцать) листа(ов)
Заведующий МДОУ «Детский сад № 64»

Д.А. Герасимова