

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 2 до 3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний период

Возрастная категория: ясли до 3 лет

| Наименование блюда            | Масса порции | Химический состав (г) |       |        | Калорийность (ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       |
|-------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|---------------------|-------------|-------|-------|--------------------------|-------|
|                               |              | Б                     | Ж     | У      |                     | В1          | В2    | С     | Ca                       | Fe    |
|                               |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                          |       |
| ЗАВТРАК                       |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                          |       |
| Суп молочный с вермишелью     | 150          | 6,46                  | 8,2   | 25,01  | 190,46              | 0,21        | 2,4   | 1,3   | 17,9                     | 2,3   |
| Булка с маслом                | 20/4         | 1,47                  | 3,8   | 10,03  | 80,0                | 2,6         | 1,4   | 0     | 1,45                     | 5,8   |
| Какао с молоком               | 180          | 4,7                   | 4,8   | 19,2   | 141                 | 2,6         | 1,2   | 44,4  | 4,4                      | 5     |
|                               | 354          | 12,63                 | 16,8  | 54,24  | 411,46              | 5,41        | 6     | 45,7  | 23,75                    | 13,1  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                          |       |
| Кисломолочный напиток         | 150          | 4,2                   | 6     | 6,3    | 100                 | 2,34        | 13    | 0,5   | 22,32                    | 1,08  |
|                               | 150          | 4,2                   | 6     | 6,3    | 100                 | 2,34        | 13    | 0,5   | 22,32                    | 1,08  |
| ОБЕД                          |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                          |       |
| Овощи по сезону               | 20           | 0,36                  | 0,05  | 1,13   | 6,3                 | 0,4         | 0,33  | 1,7   | 0,7                      | 1     |
| Суп гороховый на к/бул        | 180          | 4,3                   | 9,9   | 17,51  | 105,6               | 0,17        | 0,06  | 4,83  | 28,44                    | 1,03  |
| Плов из птицы                 | 150          | 26,4                  | 24,1  | 28,1   | 285                 | 6,2         | 4,8   | 1,6   | 2,4                      | 11,4  |
| Компот из смеси с/фрукт       | 150          | 0,78                  | 0     | 20,22  | 80,58               | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                      | 3,4   |
| Хлеб пшеничный                | 20           | 2,14                  | 0,9   | 8,7    | 54,8                | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                      | 4     |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 40           | 2,64                  | 0,48  | 13,68  | 79,39               | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                     | 12,5  |
|                               | 560          | 36,62                 | 35,43 | 89,34  | 611,67              | 19,3        | 11,69 | 8,57  | 38,29                    | 33,33 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК           |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                          |       |
| Творожно- морковная запеканка | 160          | 11,66                 | 10,42 | 23,78  | 234                 | 5,8         | 9     | 2,8   | 4                        | 8     |
| Соус сметанный сладкий        | 20           | 3,65                  | 5,51  | 7,92   | 133,62              | 3,5         | 0,4   | 1,2   | 10,7                     | 4     |
| Чай сладкий с сахаром         | 150          | 0,36                  | 0     | 19,08  | 73,98               | 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  |
|                               | 345          | 13,52                 | 11    | 53,14  | 460,38              | 11,99       | 20,71 | 4,6   | 21,77                    | 15,61 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                | 1409         | 66,97                 | 69,23 | 203,02 | 1583,51             | 39,04       | 41,82 | 59,37 | 106,13                   | 63,12 |



День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-зимний период  
Возрастная категория: ясли до 3 лет

| №<br>ТК             | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Химический состав ( г ) |       |        | Калорийность<br>(ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные<br>в-ва, мг |        |
|---------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------------------------|-------------|-------|-------|-------------------------|--------|
|                     |                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                        | В1          | В2    | С     | Са                      | Fe     |
|                     |                                 |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |        |
| ЗАВТРАК             |                                 |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |        |
|                     | Каша рисовая молочная           | 150             | 5,12                    | 6,62  | 32,61  | 210,13                 | 32,4        | 36    | 0,4   | 33,6                    | 40,4   |
|                     | Батон с маслом сыром            | 20/4/10         | 3,54                    | 7,96  | 10,19  | 138,91                 | 2,2         | 0,8   | 0     | 0,6                     | 2      |
|                     | Кофейный напиток на молоке      | 180             | 4,5                     | 4,8   | 17,8   | 133                    | 0,1         | 0,3   | 2,6   | 241,8                   | 0,3    |
|                     |                                 | 364             | 13,16                   | 19,38 | 60,6   | 482,04                 | 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            | 20              | 0,8                     | 1,08  | 8,2    | 46                     | 2,6         | 1,4   | 0     | 1,45                    | 5,8    |
|                     |                                 | 170             | 1,2                     | 1,08  | 19,5   | 74                     | 2,61        | 1,41  | 0,2   | 13,45                   | 7,3    |
| ОБЕД                |                                 |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |        |
|                     | Овощи по сезону                 | 20              | 0,36                    | 0,05  | 1,13   | 6,3                    | 0,4         | 0,33  | 1,7   | 0,7                     | 1      |
|                     | Борщ на мяс/бульоне со сметаной | 180             | 1,44                    | 2,79  | 7,31   | 81,23                  | 0           | 0     | 0     | 0                       | 0      |
|                     | Жаркое по-домашнему             | 150             | 15,4                    | 16,9  | 32,7   | 345                    | 13,4        | 22,2  | 22,4  | 4                       | 32,1   |
|                     | Компот из смеси с/фруктов       | 150             | 0,78                    | 0     | 20,22  | 80,58                  | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                     | 3,4    |
|                     | Хлеб пшеничный                  | 20              | 2,14                    | 0,9   | 8,7    | 54,8                   | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                     | 4      |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный            | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,68  | 79,39                  | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                    | 12,5   |
|                     |                                 | 560             | 22,76                   | 21,12 | 83,74  | 647,3                  | 26,33       | 29,03 | 24,54 | 11,45                   | 53     |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                 |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |        |
|                     | Рыба в омлете                   | 100             | 6,7                     | 3,47  | 30,32  | 70,88                  | 8,3         | 8     | 0,14  | 4,5                     | 8,12   |
|                     | Чай с сахаром                   | 150             | 0,36                    | 0     | 19,08  | 73,98                  | 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                          | 107             | 0,43                    | 0,43  | 10,49  | 50                     | 0,03        | 0,02  | 10    | 16                      | 0,3    |
|                     |                                 | 377             | 8,99                    | 4,48  | 70,17  | 247,26                 | 13,12       | 9,73  | 54,54 | 25,57                   | 15,43  |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                  | 1471            | 46,11                   | 46,06 | 224,01 | 1450,6                 | 76,76       | 77,27 | 82,28 | 326,47                  | 118,43 |



День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-зимний период  
Возрастная категория: ясли до 3 лет

| №<br>ТК             | Наименование блюда            | Масса<br>порции | Химический состав (г) |       |        | Калорийность<br>(ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные<br>в-ва, мг |       |
|---------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|------------------------|-------------|-------|-------|-------------------------|-------|
|                     |                               |                 | Б                     | Ж     | У      |                        | В1          | В2    | С     | Са                      | Fe    |
| ЗАВТРАК             |                               |                 |                       |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Каша геркулесовая молочная    | 150             | 6,33                  | 8,9   | 22,64  | 207,38                 | 9,4         | 2,2   | 0     | 3,8                     | 8,8   |
|                     | Батон с маслом сыром          | 20/4/10         | 3,54                  | 7,96  | 10,19  | 138,91                 | 2,1         | 3,8   | 0,12  | 16,1                    | 2,2   |
|                     | Какао с молоком               | 180             | 4,7                   | 4,8   | 19,2   | 141                    | 0,1         | 0,3   | 2,6   | 241,8                   | 0,3   |
|                     |                               | 364             | 14,57                 | 21,76 | 52,03  | 487,29                 | 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               | 50              | 0,81                  | 1,5   | 4,08   | 34,27                  | 0,6         | 0,5   | 2,2   | 1,2                     | 11    |
|                     | Суп полевой на м/бульоне      | 180             | 19,7                  | 14,8  | 18,4   | 164                    | 3,75        | 3     | 3,25  | 2,25                    | 3,75  |
|                     | Гречка рассыпчатая            | 100             | 3                     | 4,27  | 14,6   | 175,33                 | 0,17        | 0,09  | 0     | 11,4                    | 3,6   |
|                     | Бефстроганов из мяса говядины | 60              | 8,64                  | 3,47  | 2,13   | 72,9                   | 5,3         | 11,1  | 1,9   | 3,8                     | 17,8  |
|                     | Компот из смеси с/ф           | 150             | 0,78                  | 0     | 20,22  | 80,58                  | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                     | 3,4   |
|                     | Хлеб пшеничный                | 20              | 2,14                  | 0,9   | 8,7    | 54,8                   | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                     | 4     |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный          | 40              | 2,64                  | 0,48  | 13,68  | 79,39                  | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                    | 12,5  |
|                     |                               | 600             | 37,68                 | 25,42 | 81,81  | 661,27                 | 22,35       | 21,19 | 7,79  | 145,4                   | 56,05 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                               |                 |                       |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Ленивые вареники              | 120             | 17,7                  | 14    | 28,5   | 311                    | 0,1         | 0,3   | 0,3   | 19,5                    | 1,5   |
|                     | Соус молочный сладкий         | 20              | 4,14                  | 3,44  | 8,08   | 117,69                 | 6           | 3,5   | 0     | 2,5                     | 6     |
|                     | Чай с сахаром                 | 150             | 0,36                  | 0     | 19,08  | 73,98                  | 2,6         | 1,2   | 44,4  | 4,4                     | 5     |
|                     | Фрукты                        | 107             | 0,43                  | 0,43  | 10,49  | 52,4                   | 0,03        | 0,02  | 10    | 16                      | 0,3   |
|                     | Батон                         | 20              | 1,5                   | 0,58  | 10,28  | 50                     | 2,19        | 0,51  | 0     | 0,57                    | 2,01  |
|                     |                               | 417             | 24,13                 | 18,45 | 76,43  | 604,71                 | 10,92       | 5,53  | 54,7  | 218,47                  | 14,81 |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                | 15,31           | 76,78                 | 65,63 | 221,57 | 1579,23                | 44,88       | 33,03 | 65,41 | 639,18                  | 83,86 |



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний период

Возрастная категория: ясли до 3 лет

| №<br>ТК             | Наименование блюда          | Масса<br>порции | Химический состав (г) |       |        | Калорийность<br>(ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные<br>в-ва, мг |       |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|------------------------|-------------|-------|-------|-------------------------|-------|
|                     |                             |                 | Б                     |       |        |                        | В1          | В2    | С     | Ca                      | Fe    |
|                     |                             |                 | Б                     | Ж     | У      |                        |             |       |       |                         |       |
| ЗАВТРАК             |                             |                 |                       |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Каша пшеничная молочная     | 150             | 7,44                  | 8,07  | 35,28  | 244                    | 6,2         | 8,4   | 1     | 11,4                    | 7,4   |
|                     | Батон с маслом              | 20/4            | 1,47                  | 3,8   | 10,03  | 80                     | 2,1         | 3,8   | 0,12  | 16,1                    | 2,2   |
|                     | Кофейный напиток на молоке  | 180             | 4,5                   | 4,8   | 17,8   | 133                    | 0,1         | 0,3   | 2,6   | 241,8                   | 0,3   |
|                     |                             | 354             | 13,41                 | 16,67 | 60,55  | 457                    | 8,4         | 12,5  | 3,72  | 269,3                   | 9,9   |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК      |                             |                 |                       |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Кисломолочный напиток       | 150             | 4,2                   | 6     | 6,3    | 100                    | 2,34        | 13    | 0,5   | 22,32                   | 1,08  |
|                     | Кондитерское изделие        | 20              | 0,8                   | 1,08  | 8,2    | 46                     | 2,6         | 1,4   | 0     | 1,45                    | 5,8   |
|                     |                             | 170             | 5                     | 7     | 14,5   | 146                    | 4,94        | 14,4  | 0,5   | 23,77                   | 6,88  |
| ОБЕД                |                             |                 |                       |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Огурец соленый              | 20              | 0,36                  | 0,05  | 1,13   | 6,3                    | 0,4         | 0,33  | 1,7   | 0,7                     | 1     |
|                     | Суп с вермишелью на м/б     | 180             | 8,1                   | 4,4   | 14     | 128                    | 5,8         | 19,8  | 7     | 3                       | 15    |
|                     | Голубцы с соусом том с овощ | 150/30          | 12,66                 | 7,98  | 18,78  | 197,51                 | 10,8        | 12,3  | 19    | 5,8                     | 17,4  |
|                     | Компот из смеси с/фрукт     | 150             | 0,78                  | 0     | 20,22  | 80,58                  | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                     | 3,4   |
|                     | Хлеб пшеничный              | 20              | 2,14                  | 0,9   | 8,7    | 54,8                   | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                     | 4     |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный        | 40              | 2,64                  | 0,48  | 13,68  | 79,39                  | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                    | 12,5  |
|                     |                             | 600             | 26,68                 | 13,81 | 76,61  | 546,58                 | 29,53       | 38,93 | 21,84 | 16,25                   | 53,3  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                             |                 |                       |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Котлета рыбная              | 60              | 6,83                  | 3,81  | 24,8   | 99,75                  | 0,1         | 0,1   | 0,3   | 39,7                    | 1,1   |
|                     | Пюре картофельное           | 100             | 3,4                   | 5,3   | 20,1   | 104                    | 0,34        | 0,07  | 0     | 56,3                    | 3,31  |
|                     | Чай с сахаром               | 150             | 0,36                  | 0     | 19,08  | 73,98                  | 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                      | 107             | 0,43                  | 0,43  | 10,49  | 50                     | 0,03        | 0,02  | 10    | 16                      | 0,3   |
|                     |                             | 437             | 23,55                 | 16,2  | 158,52 | 435,2                  | 5,26        | 1,9   | 54,7  | 116,97                  | 10,72 |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              | 1561            | 57,61                 | 47,6  | 236,41 | 1529,71                | 48,13       | 67,73 | 80,76 | 426,29                  | 80,8  |



День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: весенне- зимний период  
Возрастная категория: ясли до 3 лет

Подростковая категория: если до 3 лет

| №<br>ТК             | Наименование блюда             | Масса<br>порции | Химический состав (г) |       |        | Калорийность<br>(ккал) | Витамины мг |       |        | Минеральные в-<br>ва, мг |        |  |
|---------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|------------------------|-------------|-------|--------|--------------------------|--------|--|
|                     |                                |                 | Химический состав (г) |       |        |                        | В1          | В2    | С      | Са                       | Fe     |  |
|                     |                                |                 | Б                     | Ж     | У      |                        |             |       |        |                          |        |  |
| ЗАВТРАК             |                                |                 |                       |       |        |                        |             |       |        |                          |        |  |
|                     | Каша «дружба» молочная         | 150             | 6,55                  | 8,33  | 24,1   | 188                    | 3,2         | 6,4   | 0,8    | 8,9                      | 1,6    |  |
|                     | Батон с маслом                 | 20/4            | 1,47                  | 3,8   | 10,23  | 80                     | 2,1         | 3,8   | 0,12   | 16,1                     | 2,2    |  |
|                     | Кофейный напиток с молоком     | 180             | 4,7                   | 4,8   | 19,2   | 141                    | 0,1         | 0,3   | 2,6    | 241,8                    | 0,3    |  |
|                     |                                | 354             | 12,72                 | 16,93 | 53,33  | 409                    | 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                | 20              | 2,25                  | 0,09  | 3,74   | 24,75                  | 0,3         | 0,2   | 25     | 18,2                     | 85,4   |  |
|                     | Щи на кур/ бульоне со сметаной | 180             | 1,36                  | 3,86  | 5,34   | 61,6                   | 0,1         | 8,4   | 12,5   | 74                       | 1,1    |  |
|                     | Суфле из курицы                | 120             | 19,1                  | 19,1  | 9,3    | 285                    | 0,2         | 0,5   | 0,6    | 100,4                    | 2,8    |  |
|                     | Компот из смеси с/фрукт        | 150             | 0,78                  | 0     | 20,22  | 80,58                  | 0,4         | 1,2   | 0,4    | 2,6                      | 3,4    |  |
|                     | Хлеб пшеничный                 | 20              | 2,14                  | 0,9   | 8,7    | 54,8                   | 5,48        | 2,8   | 0,04   | 2,5                      | 4      |  |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный           | 40              | 2,64                  | 0,48  | 13,68  | 79,39                  | 6,65        | 2,5   | 0      | 1,65                     | 12,5   |  |
|                     |                                | 530             | 28,27                 | 24,43 | 60,98  | 586,12                 | 13,23       | 15,6  | 38,54  | 199,35                   | 109,2  |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                |                 |                       |       |        |                        |             |       |        |                          |        |  |
|                     | Булочка с повидлом             | 80              | 3,87                  | 4,32  | 24,4   | 162                    | 0,1         | 0,1   | 0,1    | 2,4                      | 3,1    |  |
|                     | Рагу из овощей                 | 40              | 0,81                  | 1,5   | 4,08   | 34,27                  | 1,7         | 2,04  | 8,8    | 4,7                      | 44     |  |
|                     | Чай с сахаром                  | 150             | 0,06                  | 0     | 100,2  | 42                     | 2,6         | 1,2   | 44,4   | 4,4                      | 5      |  |
|                     | Фрукты                         | 107             | 0,43                  | 0,43  | 10,49  | 50                     | 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   |  |
|                     |                                | 397             | 28,24                 | 6,83  | 59,45  | 340,67                 | 7,62        | 3,87  | 63,3   | 28,07                    | 54,41  |  |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                  | 1431            | 69,63                 | 48,19 | 185,01 | 1363,79                | 26,26       | 29,98 | 105,38 | 508,62                   | 169,51 |  |



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний период

Возрастная категория: ясли до 3 лет

| №<br>ТК             | Наименование блюда            | Масса<br>порции | Химический состав ( г ) |       |        | Калорийность<br>(ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные<br>в-ва, мг |       |
|---------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------------------------|-------------|-------|-------|-------------------------|-------|
|                     |                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                        | В1          | В2    | С     | Са                      | Fe    |
| ЗАВТРАК             |                               |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Каша рисовая с изюмом         | 150             | 5,12                    | 6,62  | 32,61  | 210,13                 | 0,1         | 0,1   | 1,8   | 22                      | 1     |
|                     | Булка с маслом                | 20/4            | 1,17                    | 3,8   | 10,03  | 80                     | 2,6         | 1,4   | 0     | 1,45                    | 5,8   |
|                     | Кофейный напиток с молоком    | 180             | 4,5                     | 4,8   | 17,8   | 133                    | 2,6         | 1,2   | 44,4  | 4,4                     | 5     |
|                     |                               | 354             | 10,79                   | 15,22 | 60,44  | 423,13                 | 5,3         | 2,7   | 46,2  | 27,85                   | 11,8  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК      |                               |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Кисломолочный напиток         | 150             | 4,2                     | 6     | 6,3    | 100                    | 2,34        | 13    | 0,5   | 22,32                   | 1,08  |
|                     |                               | 150             | 4,2                     | 6     | 6,3    | 100                    | 2,34        | 13    | 0,5   | 22,32                   | 1,08  |
| ОБЕД                |                               |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Овощи по сезону               | 20              | 0,36                    | 0,05  | 1,13   | 6,3                    | 0,4         | 0,33  | 1,7   | 0,7                     | 1     |
|                     | Суп с клёцками на кур/бульоне | 180             | 2,09                    | 2,35  | 14,06  | 82,26                  | 0,1         | 0,05  | 5,8   | 22,8                    | 0,7   |
|                     | Рагу овощ с куриным мясом     | 150             | 14,7                    | 16,5  | 21,1   | 293                    | 0,1         | 0,1   | 10    | 42                      | 2,8   |
|                     | Компот из смеси с/ф           | 150             | 0,78                    | 0     | 20,22  | 80,58                  | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                     | 3,4   |
|                     | Хлеб пшеничный                | 20              | 2,14                    | 0,9   | 8,7    | 54,8                   | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                     | 4     |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный          | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,68  | 79,39                  | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                    | 12,5  |
|                     |                               | 560             | 22,71                   | 20,28 | 78,89  | 596,33                 | 13,13       | 6,98  | 17,94 | 72,25                   | 24,4  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                               |                 |                         |       |        |                        |             |       |       |                         |       |
|                     | Сырники творожные             | 100             | 6,28                    | 7,8   | 12,86  | 172,72                 | 0,2         | 0,4   | 0,7   | 204,2                   | 2,1   |
|                     | Молочный соус сладкий         | 20              | 4,14                    | 3,44  | 8,08   | 117,69                 | 6           | 3,5   | 0     | 2,5                     | 6     |
|                     | Чай с сахаром                 | 150             | 0,36                    | 0     | 19,08  | 73,98                  | 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  |
|                     |                               | 290             | 12,22                   | 11,82 | 50,3   | 513,81                 | 12,39       | 15,61 | 2,5   | 224,47                  | 15,71 |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                | 1354            | 49,92                   | 53,32 | 195,93 | 1533,27                | 33,16       | 38,29 | 67,14 | 346,89                  | 52,99 |



День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-зимний период  
Возрастная категория: ясли до 3 лет

|                                     |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|---------------------|-------------|-------|-------|----------------------|-------|
| Сезон: весенне-зимний период        |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
| Возрастная категория: ясли до 3 лет |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
| №<br>ТК                             | Наименование блюда                                         | Масса порции | Химический состав (г) |       |        | Калорийность (ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные в-ва, мг |       |
|                                     |                                                            |              | Б                     | Ж     | У      |                     | B1          | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| ЗАВТРАК                             |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
|                                     | Суп с крупой молочный                                      | 150          | 4,32                  | 4,97  | 13,71  | 117                 | 0,1         | 0,2   | 1     | 159                  | 0,2   |
|                                     | Батон с маслом сыром                                       | 20/4/10      | 3,54                  | 7,96  | 10,19  | 138,91              | 2,2         | 0,8   | 0     | 0,6                  | 2     |
|                                     | Какао с молоком                                            | 180          | 4,7                   | 4,8   | 19,2   | 141                 | 0,1         | 0,3   | 2,6   | 241,8                | 0,3   |
|                                     |                                                            | 364          | 12,56                 | 17,73 | 43,1   | 396,31              | 2,4         | 1,3   | 3,6   | 401,4                | 2,5   |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                      |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
|                                     | Сок фруктовый                                              | 150          | 0,6                   | 0     | 11,3   | 28                  | 0,01        | 0,01  | 0,2   | 12                   | 1,5   |
|                                     | Кондитерское изделие                                       | 20           | 0,8                   | 1,08  | 8,2    | 46                  | 2,6         | 1,4   | 0     | 1,45                 | 5,8   |
|                                     |                                                            | 170          | 1,4                   | 1,08  | 19,5   | 74                  | 2,61        | 1,41  | 0,2   | 13,45                | 7,3   |
| ОБЕД                                |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
|                                     | Овощи по сезону                                            | 20           | 0,36                  | 0,05  | 1,13   | 6,3                 | 0,4         | 0,33  | 1,7   | 0,7                  | 1     |
|                                     | Щи на м/б со сметаной                                      | 180/5        | 4,43                  | 1,25  | 19     | 100,34              | 0,3         | 0,1   | 5,3   | 59,8                 | 2,7   |
|                                     | Вермишелевая запеканка с мясом с томатным соусом с овощами | 150          | 17,7                  | 14    | 28,5   | 311                 | 0,1         | 0,1   | 0,1   | 19,04                | 2,32  |
|                                     | Компот из смеси с/ф                                        | 150          | 0,78                  | 0     | 29     | 80,58               | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                  | 3,4   |
|                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20           | 2,14                  | 0,9   | 8,7    | 54,8                | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                  | 4     |
|                                     | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40           | 2,64                  | 0,48  | 13,68  | 79,39               | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                 | 12,5  |
|                                     |                                                            | 570          | 28,05                 | 16,68 | 91,33  | 632,41              | 13,33       | 7,03  | 7,54  | 86,29                | 25,92 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                 |                                                            |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
|                                     | Биточки из рыбы                                            | 60           | 6,83                  | 3,81  | 24,8   | 99,75               | 0,1         | 0,1   | 0,3   | 39,7                 | 1,1   |
|                                     | Икра кабачковая                                            | 40           | 0,81                  | 1,5   | 4,08   | 34,27               | 1,7         | 2,04  | 8,8   | 4,7                  | 44    |
|                                     | Чай с сахаром                                              | 150          | 0,36                  | 0     | 19,08  | 73,98               | 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                                                     | 107          | 0,43                  | 0,43  | 10,49  | 50                  | 0,03        | 0,02  | 10    | 16                   | 0,3   |
|                                     |                                                            | 377          | 9,93                  | 6,32  | 68,72  | 310,4               | 6,62        | 3,87  | 63,5  | 65,37                | 52,41 |
|                                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                             | 1481         | 51,94                 | 41,81 | 222,56 | 1413,72             | 24,96       | 13,61 | 74,84 | 566,51               | 88,13 |



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний период

Возрастная категория: ясли до 3 лет

| По возрастной категории: если до 3 лет |                                     |              |                       |           |             |                     |             |       |        |                      |        |
|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------------|-----------|-------------|---------------------|-------------|-------|--------|----------------------|--------|
| №                                      | Наименование блюда                  | Масса порции | Химический состав (г) |           |             | Калорийность (ккал) | Витамины мг |       |        | Минеральные в-ва, мг |        |
|                                        |                                     |              | Б                     | Ж         | У           |                     | В1          | В2    | С      | Са                   | Fe     |
| ГК                                     | ЗАВТРАК                             |              |                       |           |             |                     |             |       |        |                      |        |
|                                        | Каша гречневая с мол                | 150          | 8,2                   | 8,7       | 29,2        | 228                 | 0,1         | 0,2   | 0,9    | 184,5                | 1,5    |
|                                        | Батон с сыром маслом                | 20/4/10      | 3,54                  | 7,96      | 10,19       | 138,91              | 2,1         | 3,8   | 0,12   | 16,1                 | 2,2    |
|                                        | Кофейный напиток с мол              | 180          | 4,5                   | 4,8       | 17,8        | 133                 | 0,1         | 0,3   | 2,6    | 241,8                | 0,3    |
|                                        |                                     | 364          | 16,24                 | 21,46     | 57,19       | 499,91              | 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          | 0,45                  | 0         | 11,3        | 28                  | 0,01        | 0,01  | 0,2    | 13,6                 | 1,7    |
|                                        | ОБЕД                                |              |                       |           |             |                     |             |       |        |                      |        |
|                                        | Горошек зеленый                     | 20           | 2,25                  | 0,09      | 3,74        | 24,75               | 0,3         | 0,2   | 25     | 18,2                 | 85,4   |
|                                        | Рассольник на м/бульоне со сметаной | 180          | 8,2                   | 5,1       | 14,4        | 144                 | 0,1         | 0,1   | 9,1    | 53,25                | 1,1    |
|                                        | Котлета мясная                      | 60           | 46,2                  | 12,7      | 11,7        | 198                 | 0,1         | 0,1   | 0,1    | 34,8                 | 1,2    |
|                                        | Картофельное пюре                   | 100          | 3,4                   | 5,3       | 20,1        | 104                 | 0,34        | 0,07  | 0      | 56,3                 | 3,31   |
|                                        | Компот из смеси с/ф                 | 150          | 0,78                  | 0         | 29          | 80,58               | 0,4         | 1,2   | 0,4    | 2,6                  | 3,4    |
|                                        | Хлеб пшеничный                      | 20           | 2,14                  | 0,9       | 8,7         | 54,8                | 5,48        | 2,8   | 0,04   | 2,5                  | 4      |
|                                        | Хлеб ржано-пшеничный                | 40           | 2,64                  | 0,48      | 13,68       | 79,39               | 6,65        | 2,5   | 0      | 1,65                 | 12,5   |
|                                        |                                     | 570          | 65,61                 | 24,57     | 92,54       | 585,52              | 13,27       | 6,97  | 34,55  | 169,3                | 110,91 |
|                                        | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                 |              |                       |           |             |                     |             |       |        |                      |        |
|                                        | Запеканка творожная                 | 100          | 11,7                  | 17,56     | 13,86       | 229,72              | 0,1         | 0,5   | 0,3    | 151,2                | 2      |
|                                        | Соус молочный сладкий               | 30           | 3,65                  | 5,51      | 7,92        | 133,62              | 0,1         | 0,1   | 0      | 17,5                 | 0,9    |
|                                        | Чай с сахаром                       | 150          | 0,36                  | 0         | 19,08       | 73,98               | 2,6         | 1,2   | 44,4   | 4,4                  | 5      |
|                                        | Фрукты, батон                       | 107/20       | 0,43/1,5              | 0,43/0,58 | 10,49/10,28 | 54,8/52,4           | 0,03        | 0,02  | 10     | 16                   | 0,3    |
|                                        |                                     | 387          | 17,9                  | 24,08     | 61,65       | 439,72              | 2,83        | 1,82  | 54,7   | 189,1                | 8,2    |
|                                        | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                      | 1491         | 100,15                | 64,11     | 202,58      | 1453,15             | 18,17       | 13,03 | 114,16 | 814,4                | 124,81 |



День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-зимний период  
Возрастная категория: ясли до 3 лет

| №<br>ТК             | Наименование блюда                 | Масса<br>порции | Химический состав ( г ) |       |        | Калорийность<br>Б<br>(ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные<br>в-ва, мг |       |
|---------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------|-------------|-------|-------|-------------------------|-------|
|                     |                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                             | В1          | В2    | С     | Са                      | Fe    |
|                     |                                    |                 |                         |       |        |                             |             |       |       |                         |       |
| ЗАВТРАК             |                                    |                 |                         |       |        |                             |             |       |       |                         |       |
|                     | Каша манная молочная               | 150             | 4,7                     | 5,7   | 24,2   | 167                         | 0,1         | 0,14  | 0,22  | 125,5                   | 0,4   |
|                     | Батон с маслом                     | 20/4            | 1,17                    | 3,8   | 10,03  | 80                          | 2,1         | 3,8   | 0,12  | 16,1                    | 2,2   |
|                     | Какао с молоком                    | 180             | 4,7                     | 4,8   | 19,2   | 141                         | 4           | 11,2  | 1,8   | 17,2                    | 5,6   |
|                     |                                    | 354             | 10,57                   | 14,3  | 53,43  | 388                         | 6,2         | 15,14 | 2,14  | 158,8                   | 8,2   |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК      |                                    |                 |                         |       |        |                             |             |       |       |                         |       |
|                     | Кисломолочный напиток              | 150             | 4,2                     | 6     | 6,3    | 100                         | 2           | 10,8  | 0,4   | 18,6                    | 0,9   |
|                     | Кондитерское изделие               | 20              | 0,8                     | 1,08  | 8,2    | 46                          | 2,6         | 1,4   | 0     | 1,45                    | 5,8   |
|                     |                                    | 170             | 5                       | 7,08  | 14,5   | 146                         | 4,6         | 12,2  | 0,4   | 20,05                   | 6,7   |
| ОБЕД                |                                    |                 |                         |       |        |                             |             |       |       |                         |       |
|                     | Свекла отварная порционная         | 250             | 0,81                    | 1,5   | 4,08   | 34,27                       | 0,6         | 0,5   | 2,2   | 1,2                     | 11    |
|                     | Суп Харчо на м/бульоне со сметаной | 180             | 10,1                    | 5     | 26,7   | 193                         | 0,1         | 0,05  | 8,3   | 26                      | 1     |
|                     | Капуста туш с мясом                | 150             | 9                       | 7,5   | 7,36   | 255                         | 0,1         | 0,1   | 22,6  | 119                     | 1,7   |
|                     | Компот из смеси с/ф                | 150             | 0,78                    | 0     | 20,22  | 80,58                       | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                     | 3,4   |
|                     | Хлеб пшеничный                     | 20              | 2,14                    | 0,9   | 8,7    | 54,8                        | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                     | 4     |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,68  | 79,39                       | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                    | 12,5  |
|                     |                                    | 590             | 25,44                   | 15,38 | 80,74  | 497,04                      | 13,33       | 7,15  | 33,54 | 152,95                  | 33,6  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                    |                 |                         |       |        |                             |             |       |       |                         |       |
|                     | Биточки из рыбы                    | 60              | 17,6                    | 7,7   | 11,6   | 187                         | 0,1         | 0,1   | 0,2   | 22,2                    | 0,6   |
|                     | Картофельное пюре                  | 100             | 3,4                     | 5,3   | 20,1   | 104                         | 0,1         | 10,5  | 3,1   | 55,08                   | 0,7   |
|                     | Чай с сахаром                      | 150             | 0,36                    | 0     | 19,08  | 73,98                       | 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                             | 107             | 0,43                    | 0,43  | 10,49  | 50                          | 0,03        | 0,02  | 10    | 16                      | 0,3   |
|                     |                                    | 437             | 23,29                   | 14,01 | 71,55  | 367,38                      | 5,02        | 12,33 | 57,7  | 98,25                   | 8,61  |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                     | 1551            | 64,3                    | 50,77 | 220,23 | 1398,42                     | 29,15       | 46,82 | 93,78 | 430,05                  | 57,11 |



день: пятница  
 еделя: вторая  
 сезон: весенне-зимний период  
 возрастная категория: ясли до 3 лет

| Наименование блюда              | Масса порции | Химический состав (г) |       |        | Калорийность (ккал) | Витамины мг |       |       | Минеральные в-ва, мг |       |
|---------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|---------------------|-------------|-------|-------|----------------------|-------|
|                                 |              | Б                     | Ж     | У      |                     | В1          | В2    | С     | Ca                   | Fe    |
|                                 |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
| ЗАВТРАК                         |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
| Каша пшеничная молочная         | 150          | 6,04                  | 7,27  | 34,29  | 227,16              | 0,1         | 0,2   | 1     | 186                  | 0,1   |
| Батон с маслом                  | 20/4         | 1,17                  | 3,8   | 10,03  | 80                  | 2,1         | 3,8   | 0,12  | 16,1                 | 2,2   |
| Кофейный напиток с молоком      | 180          | 4,7                   | 4,8   | 19,3   | 141                 | 0,1         | 0,3   | 2,6   | 241,8                | 0,3   |
|                                 | 324          | 11,9                  | 15,87 | 63,52  | 448,16              | 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                 | 20           | 0,36                  | 0,05  | 1,13   | 6,3                 | 0,4         | 0,33  | 1,7   | 0,7                  | 1     |
| Свекольник на кур/б со сметаной | 180/5        | 3,08                  | 1,74  | 5,42   | 92                  | 0,1         | 0,1   | 7     | 31,3                 | 1,3   |
| Гуляш из курицы                 | 60           | 14,1                  | 10,2  | 22,6   | 239                 | 0,1         | 0,2   | 7,9   | 35                   | 3,04  |
| Рис отварной                    | 100          | 3                     | 4,27  | 14,6   | 175,33              | 0,17        | 0,09  | 0     | 11,4                 | 3,6   |
| Компот из сухофруктов           | 150          | 1,04                  | 0     | 26,96  | 107,44              | 0,4         | 1,2   | 0,4   | 2,6                  | 3,4   |
| Хлеб пшеничный                  | 20           | 2,14                  | 0,9   | 8,7    | 54,8                | 5,48        | 2,8   | 0,04  | 2,5                  | 4     |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 40           | 2,64                  | 0,48  | 13,08  | 79,39               | 6,65        | 2,5   | 0     | 1,65                 | 12,5  |
|                                 | 565          | 23,36                 | 13,37 | 78,49  | 558,93              | 13,13       | 7,13  | 17,04 | 73,75                | 21,84 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК             |              |                       |       |        |                     |             |       |       |                      |       |
| Рагу овощное                    | 100          | 3,1                   | 4,86  | 14,14  | 112,65              | 0,04        | 0,1   | 15,8  | 83                   | 1,2   |
| Булочка домашняя                | 60           | 3,61                  | 6,88  | 23,94  | 129,58              | 0,1         | 0,1   | 21    | 52,3                 | 1,3   |
| Чай с сахаром и лимоном         | 150          | 0,06                  | 0     | 10,2   | 42                  | 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                          | 107          | 0,43                  | 0,43  | 10,49  | 50                  | 0,03        | 0,02  | 10    | 16                   | 0,3   |
|                                 | 437          | 8,7                   | 12,72 | 69,05  | 386,63              | 4,96        | 1,93  | 91,2  | 156,27               | 9,81  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                  | 1476         | 43,97                 | 41,96 | 222,33 | 1421,72             | 20,4        | 13,71 | 90,98 | 653,52               | 39,05 |



Пронумеровано, прошито,  
скреплено печатью

11 ( Оригинал ) листа(ов)  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 64»

Д.А. Герасимова

