

**Российская Федерация**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6**

623950, г. Тавда Свердловская область, ул. Чекистов, 8 а,

тел. 8(34360)5-23-90, swetlana.tolkach@yandex.ru

ИИН – 6634007871 КПП – 667601001 ОГРН – 1026601905032

**Утверждено**

Приказом заведующего МКДОУ  
детский сад № 6 от 10.01.2025 № 2

## **Меню приготавливаемых блюд на 10 дней**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя первая

сезон:

зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
18/4	Каша молочная "ассорти" с маслом сливочным	150	3.7	4.4	19.8	132	86.2	0.4	0.1	0.1	0.4
13/10	Кофеинный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67	79.4	0.1	0	0.1	0.4
4/13	Хлеб "Пшеничный" с маслом и сыром	45	5	6.60	14.1	137	101.20	0.1	0.00	0	0.10
<i>Итого за прием</i>			<b>11</b>	<b>13.2</b>	<b>43.9</b>	<b>336</b>	<b>266.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>
<b>10:00</b>											
Сок фруктовый		100	0.40	0.4	9.8	42.7	16	2.2	0.03	0	10.00
<i>Итого за прием</i>			<b>0.40</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42.7</b>	<b>16</b>	<b>2.2</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>10.00</b>
<b>Обед</b>											
16/2	Суп картофельный с крупой	150	2	3.3	13.7	88	14.4	0.7	0.1	0	3.9
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1.7	1.8	11.2	58	36	1.2	0	0	3.8
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	11.9	13.6	2.7	181	44.2	1	0	0.1	0.3
6/11	Соус сметанный	20	0.2	1.5	0.9	18	5.1	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<i>Итого за прием</i>			<b>19.33</b>	<b>20.6</b>	<b>62.75</b>	<b>494</b>	<b>124.3</b>	<b>3.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>45.6</b>
<b>Полдник</b>											
17-2/12	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	70	4.1	3.5	43.7	215	21.9	0.9	0	0	0.1
Молоко кипяченое		150	4.30	4.50	6.80	84	167.1	0.1	0.00	0.20	0.80
<i>Итого за прием</i>			<b>8.4</b>	<b>8</b>	<b>50.5</b>	<b>299</b>	<b>189</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>
<i>Итого за день</i>			<b>39.13</b>	<b>42.20</b>	<b>166.95</b>	<b>1171.7</b>	<b>596.1</b>	<b>7.6</b>	<b>0.33</b>	<b>0.5</b>	<b>57.4</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя первая

сезон:

зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
2/6	Омлет запеченный	80	7.8	10.5	1.4	131	55.2	1.30	0	0.2	0.1
14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101	83.8	0.8	0	0.1	0.4
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
<b>Итого за прием</b>			<b>14.6</b>	<b>20.8</b>	<b>43.4</b>	<b>413</b>	<b>141.4</b>	<b>2.10</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>
<b>10:00</b>											
	Фрукт	100	0.12	0.04	8.34	32.6	2.05	0.11	0.05	0	45.00
<b>Итого за прием</b>			<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>32.6</b>	<b>2.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>45.00</b>
<b>Обед</b>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	2.6	5.2	43	9.6	0.3	0	0	1.8
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.1	1.90	5.6	40	24.6	0.4	0	0	8.1
3/4	Каша гречневая	120	3.7	3.2	19.2	109	5.5	1.9	0.1	0.1	0.0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	6.1	6.6	1.1	88	7	0.5	0.00	0	0.3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>14.93</b>	<b>14.7</b>	<b>65.35</b>	<b>429</b>	<b>71.3</b>	<b>4.00</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>47.8</b>
<b>Полдник</b>											
1/12, 22/12	Пирожок печенный с рыбным фаршем	70	8.04	5.77	25.49	187.56	23.71	0.64	0.1	0.08	0.2
12/10	Чай с молоком	150	1.10	1.10	8.40	46	39.8	0.1	0.00	0.00	0.20
<b>Итого за прием</b>			<b>9.14</b>	<b>6.87</b>	<b>33.89</b>	<b>233.56</b>	<b>63.51</b>	<b>0.74</b>	<b>0.1</b>	<b>0.08</b>	<b>0.4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38.79</b>	<b>42.41</b>	<b>150.98</b>	<b>1108.16</b>	<b>278.26</b>	<b>6.95</b>	<b>0.35</b>	<b>0.48</b>	<b>93.7</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, неделя первая

сезон: зимний возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Са	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.9	25.3	146	87.1	0.6	0.1	0.1	0.3
13/10	Кофеинный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67	79.4	0.1	0	0.1	0.4
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
<b>Итого за прием</b>			<b>10.7</b>	<b>13.8</b>	<b>58.9</b>	<b>394</b>	<b>168.9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.7</b>
<b>10:00</b>											
	Напиток "Витошка"	150	0.9	0	19	330	33	2.52	27	28	22.00
<b>Итого за прием</b>			<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>330</b>	<b>33</b>	<b>2.52</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>22.00</b>
<b>Обед</b>											
9/2	Рассольник со сметаной	150	1.1	2.0	7.8	51	12.6	0.4	0	0	2.8
8/3	Капуста тушеная	100	2.3	1.9	11.6	62	54.6	0.7	0	0	20.9
1/9	Мясо кур отварное	50	11.8	11.2	0.2	148	13.4	1	0	0.1	0.60
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>18.73</b>	<b>15.5</b>	<b>53.85</b>	<b>410</b>	<b>105.2</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>61.9</b>
<b>Полдник</b>											
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14.5	9.9	19.2	224	115.9	0.6	0	0.2	0.2
12/10	Чай с молоком	150	1.1	1.1	8.4	46	39.8	0.1	0	0	0.2
<b>Итого за прием</b>			<b>15.6</b>	<b>11</b>	<b>27.6</b>	<b>270</b>	<b>155.7</b>	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45.93</b>	<b>40.3</b>	<b>159.35</b>	<b>1404</b>	<b>462.8</b>	<b>6.92</b>	<b>27.2</b>	<b>28.500</b>	<b>85</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, неделя первая

сезон:

зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.5	24.4	154	73.1	0.8	0.1	0.1	0.3
14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101	83.8	0.8	0	0.1	0.4
4/13	Хлеб "Пшеничный" с маслом и сыром	45	5	6.60	14.1	137	101.20	0.1	0.00	0	0.10
<b>Итого за прием</b>			<b>12.8</b>	<b>13.7</b>	<b>56.9</b>	<b>392</b>	<b>258.1</b>	<b>1.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.8</b>
<b>10:00</b>											
15/10	Напиток из шиповника	100	0.10	0	9.1	33	2	0.1	0	0	44.50
<b>Итого за прием</b>			<b>0.10</b>	<b>0</b>	<b>9.1</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44.50</b>
<b>Обед</b>											
2/2	Борщ со сметаной	150	1.3	3.2	7.6	60	25.1	0.6	0	0	6.5
3/3	Картофельное пюре	100	2.1	2.8	14.9	90	24.7	0.7	0.1	0.1	7.2
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80	6.8	3.7	6.9	87	27.8	0.4	0	0	0.4
23/1	Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.51	3.9	0.1	0.1	0	0.1	0.1
517	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	0.9	0	21.3	90	13	0.3	0.00	0	45.1
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>14.47</b>	<b>10.13</b>	<b>70.56</b>	<b>425.9</b>	<b>104.4</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>59.3</b>
<b>Полдник</b>											
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5.6	8.4	32.0	223	40.1	0.6	0.1	0.1	0.1
<b>Итого за прием</b>			<b>9.9</b>	<b>12.9</b>	<b>38.8</b>	<b>307</b>	<b>207.2</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37.27</b>	<b>36.73</b>	<b>175.36</b>	<b>1157.9</b>	<b>571.7</b>	<b>5.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.70</b>	<b>105.5</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя первая

сезон:

ЗИМНИЙ

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2.6	3.1	10.9	81	81.4	0.2	0	0.1	0.4
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67	79.4	0.1	0	0.1	0.4
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
<b>Итого за прием</b>			<b>8.8</b>	<b>13</b>	<b>44.5</b>	<b>329</b>	<b>163.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.8</b>
<b>10:00</b>											
	Фрукт	100	0.12	0.04	8.34	32.6	2.05	0.11	0.05	0	45.00
<b>Итого за прием</b>			<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>32.6</b>	<b>2.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>45.00</b>
<b>Обед</b>											
29/2	Суп-пюре гороховый	150	3.9	1.3	13.1	72	24.5	1.2	0.1	0	0.4
34/2	Гренки	20	1.7	0.2	11.3	53	4.2	0.2	0	0	0
18/3	Рагу из овощей	100	1.6	2.5	10.7	65	22.8	0.6	0	0	7.1
1/9	Мясо кур отварное	50	11.8	11.2	0.2	148	13.4	1	0	0.1	0.60
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>22.53</b>	<b>15.6</b>	<b>69.55</b>	<b>487</b>	<b>89.5</b>	<b>3.90</b>	<b>0.2</b>	<b>0.100</b>	<b>45.7</b>
<b>Полдник</b>											
	Снежок	150	4.4	4.8	7.1	88	180	0.2	0.1	0.2	2
	Кондитерские изделия	55	9.84	4.40	25.30	226	24.9	0.5	0.1	0	0.10
<b>Итого за прием</b>			<b>14.24</b>	<b>9.2</b>	<b>32.4</b>	<b>314</b>	<b>204.9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45.69</b>	<b>37.84</b>	<b>154.79</b>	<b>1162.6</b>	<b>459.65</b>	<b>5.01</b>	<b>0.45</b>	<b>0.50</b>	<b>93.6</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 день, неделя вторая

сезон:

зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.8	5.6	21.9	151	78.5	0.9	0.1	0.1	0.3
14/10	Какао с молоком	150	3.5	3.1	22.1	121	100.6	1	0	0.1	0.5
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
<b><i>Итого за прием</i></b>			<b><i>12.2</i></b>	<b><i>16.4</i></b>	<b><i>67.6</i></b>	<b><i>453</i></b>	<b><i>181.5</i></b>	<b><i>1.9</i></b>	<b><i>0.1</i></b>	<b><i>0.2</i></b>	<b><i>0.8</i></b>
<b>10:00</b>											
Сок фруктовый		100	0.90	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.60
<b><i>Итого за прием</i></b>			<b><i>0.9</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>18.18</i></b>	<b><i>76</i></b>	<b><i>12.6</i></b>	<b><i>2.52</i></b>	<b><i>0.02</i></b>	<b><i>0.02</i></b>	<b><i>3.60</i></b>
<b>Обед</b>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	2.60	5.2	43	9.6	0.3	0.00	0.00	1.8
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1.2	3.9	7.3	65	17	0.4	0	0	5.1
4/9	Плов из мяса куры	180	17.2	15.7	31.4	331	20.8	1.7	0.1	0.1	1.3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b><i>Итого за прием</i></b>			<b><i>22.43</i></b>	<b><i>22.6</i></b>	<b><i>78.15</i></b>	<b><i>588</i></b>	<b><i>72</i></b>	<b><i>3.3</i></b>	<b><i>0.2</i></b>	<b><i>0.1</i></b>	<b><i>45.8</i></b>
<b>Полдник</b>											
5/12	Ватрушка с творогом	65	8.5	8.1	27	212	60.4	0.7	0.1	0.1	0.1
Молоко кипяченое		150	4.30	4.50	6.80	84	167.1	0.1	0.00	0.20	0.80
<b><i>Итого за прием</i></b>			<b><i>12.8</i></b>	<b><i>12.6</i></b>	<b><i>33.8</i></b>	<b><i>296</i></b>	<b><i>227.5</i></b>	<b><i>0.8</i></b>	<b><i>0.1</i></b>	<b><i>0.3</i></b>	<b><i>0.9</i></b>
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>48.33</i></b>	<b><i>51.6</i></b>	<b><i>197.73</i></b>	<b><i>1413</i></b>	<b><i>493.6</i></b>	<b><i>8.52</i></b>	<b><i>0.42</i></b>	<b><i>0.62</i></b>	<b><i>51.1</i></b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 день, неделя вторая

сезон:

зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6.3	5	27.7	178	81.9	0.7	0.1	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67	79.4	0.1	0	0.1	0.4
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
<b>Итого за прием</b>			<b>12.5</b>	<b>14.9</b>	<b>61.3</b>	<b>426</b>	<b>163.7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>
<b>10:00</b>											
	Фрукт	100	0.12	0.04	8.34	32.6	2.05	0.11	0.05	0	45.00
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>32.6</b>	<b>2.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>45.00</b>
<b>Обед</b>											
16/2	Суп картофельный с рисом	150	2	3.3	13.7	88	14.4	0.7	0.1	0	3.9
14/7	Суфле из рыбы	80	11.8	3.4	2.7	89	47.7	0.6	0	0.1	0.1
1/11	Соус молочный	20	0.4	1.2	1.4	17	12.5	0	0	0	0.1
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>17.73</b>	<b>8.3</b>	<b>52.05</b>	<b>343</b>	<b>99.2</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>41.7</b>
<b>Полдник</b>											
29/1	Винегрет	60	0.9	6	6.3	79	14.2	0.5	0	0	2.5
12/10	Чай с молоком	150	1.1	1.1	8.4	46	39.8	0.1	0	0	0.2
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>4</b>	<b>7.35</b>	<b>27</b>	<b>185</b>	<b>64.7</b>	<b>1</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34.35</b>	<b>30.59</b>	<b>148.69</b>	<b>986.6</b>	<b>329.65</b>	<b>4.11</b>	<b>0.41</b>	<b>0.2</b>	<b>89.8</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 день, неделя первая

сезон: зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
16/4	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	150	3.7	4.4	19.8	132	86.2	0.4	0.1	0.1	0.4
14/10	Какао с молоком	150	3.5	3.1	22.1	121	100.6	1	0	0.1	0.5
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
<b>Итого за прием</b>			<b>11.1</b>	<b>15.2</b>	<b>65.5</b>	<b>434</b>	<b>189.2</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>
<b>10:00</b>											
15/10	Напиток "Витошка"	150	0.11	0.05	8.34	32.5	2.05	0.10	0.00	0.01	44.5
<b>Итого за прием</b>			<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>8.34</b>	<b>32.5</b>	<b>2.05</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>44.5</b>
<b>Обед</b>											
5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0.7	2.6	4.8	42	18.7	0.3	0	0	15
5/2	Свекольник со сметаной	150	1.3	3.3	10.3	70	23.8	0.8	0	0	3.4
43/3-2/9	Лапшевник с мясом куры	150	22.4	14.3	23.1	265	6.34	0.34	0.03	0.01	0.00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>27.93</b>	<b>20.6</b>	<b>72.45</b>	<b>526</b>	<b>73.44</b>	<b>2.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>	<b>56</b>
<b>Полдник</b>											
	Кисломолочный напиток " Снежок"	150	4.4	4.8	7.1	88	180	0.2	0.1	0.2	2
6/5	Сырники из творога	100	17.10	9.50	20.80	237	135.9	0.6	0	0.2	0.20
	Повидло	20	0.08	0	13	2.8	0.26	0	0.00	0.00	0.01
<b>Итого за прием</b>			<b>21.58</b>	<b>14.3</b>	<b>40.9</b>	<b>327.8</b>	<b>316.16</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60.72</b>	<b>50.15</b>	<b>187.19</b>	<b>1320.3</b>	<b>580.85</b>	<b>4.64</b>	<b>0.33</b>	<b>0.62</b>	<b>103.61</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день, неделя вторая

сезон:

зимний

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
2/6	Омлет запеченный	80	7.8	10.5	1.4	131	55.2	1.30	0	0.2	0.1
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67	79.4	0.1	0	0.1	0.4
1/13	Хлеб Азанковский 1 сорт ,масло сливочное	50/10	3.9	7.70	23.6	181	2	0	0.00	0	0.00
	<i>Итого за прием</i>		<b>14</b>	<b>20.4</b>	<b>35</b>	<b>379</b>	<b>137</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>
	<b>10:00</b>										
15/10	Напиток из шиповника	100	0.10	0	9.1	33	2	0.1	0	0	44.50
	<i>Итого за прием</i>		<b>0.10</b>	<b>0</b>	<b>9.1</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44.50</b>
	<b>Обед</b>										
30/2	Уха рыбакская	150	5.1	1.6	8.2	65	16.6	0.6	0.1	0.1	4
18/3	Жаркое с отварным мясом куры	180	3.13	6.20	13.35	121	5.1	1.17	0.06	0.1	11.01
23/1	Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.51	3.9	0.1	0.1	0	0.1	0.1
517	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	0.9	0	21.3	90	13	0.3	0.00	0	45.1
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
	<i>Итого за прием</i>		<b>12.5</b>	<b>8.23</b>	<b>62.71</b>	<b>374.9</b>	<b>48.5</b>	<b>2.87</b>	<b>0.26</b>	<b>0.3</b>	<b>60.21</b>
	<b>Полдник</b>										
12/10	Чай с молоком	150	1.1	1.1	8.4	46	39.8	0.1	0	0	0.2
16/10	Пирожок с капустой	70	5.40	5.00	21.60	116.5	120.0	0.2	0.06	0.26	1.80
	<i>Итого за прием</i>		<b>6.5</b>	<b>6.1</b>	<b>30</b>	<b>162.5</b>	<b>159.8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>2</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>33.1</b>	<b>34.73</b>	<b>136.81</b>	<b>949.4</b>	<b>347.3</b>	<b>4.67</b>	<b>0.32</b>	<b>0.86</b>	<b>107.21</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 день, неделя вторая

сезон: зимне - весенний, возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
2/6	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3.8	21.4	133	702	0.3	0	0.1	0.3
14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101	83.8	0.8	0	0.1	0.4
4/13	Хлеб "Пшеничный" с маслом и сыром	45	5	6.60	14.1	137	101.20	0.1	0.00	0	0.10
<i>Итого за прием</i>			<b>11.9</b>	<b>13</b>	<b>53.9</b>	<b>371</b>	<b>887</b>	<b>1.2</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.8</b>
<b>10:00</b>											
	Фрукт	100	0.12	0.04	8.34	32.6	2.05	0.11	0.05	0	45.00
<i>Итого за прием</i>			<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>32.6</b>	<b>2.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>											
26/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и черносливом	40	0.5	3.3	8.8	62	14	0.5	0	0	0.7
	Суп с клецками	150	3.95	4.6	12.7	102	118.3	0.6	0.08	0.2	6.5
32/8	Голубцы ленивые	80	7.6	5.2	6.4	99	25.7	1.1	0	0	2.2
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	54	10.9	0.2	0.00	0	37.6
1	Хлеб Азанковский 1 сорт	25	2	0.25	12.3	60	10.7	0.4	0.06	0	0
1	Хлеб Азанковский 2 сорт	15	1.13	0.15	7.05	35	3	0.3	0.04	0	0
<i>Итого за прием</i>			<b>15.58</b>	<b>13.5</b>	<b>62.15</b>	<b>412</b>	<b>182.6</b>	<b>3.1</b>	<b>0.18</b>	<b>0.2</b>	<b>47</b>
<b>Полдник</b>											
	Кисломолочный напиток " Снежок"	150	4.4	4.8	7.1	88	180	0.2	0.1	0.2	2
	Кондитерские изделия	55	9.84	4.40	25.30	226	24.9	0.5	0.1	0	0.10
<i>Итого за прием</i>			<b>14.24</b>	<b>9.2</b>	<b>32.4</b>	<b>314</b>	<b>204.9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.1</b>
<i>Итого за день</i>			<b>41.84</b>	<b>35.74</b>	<b>156.79</b>	<b>1129.6</b>	<b>1276.55</b>	<b>5.11</b>	<b>0.43</b>	<b>0.60</b>	<b>94.9</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443835

Владелец Толкач Светлана Петровна

Действителен С 21.05.2025 по 21.05.2026