

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 12 г. Пугачева Саратовской области»*

СОГЛАСОВАНО  
Советом родителей  
МДОУ «Детский сад № 12»  
Протокол от 29.02.2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 29.02.2024 г. № 47

*Заведующий*  
*Воспит. Т.В. Волкогон*



***Примерное  
двухнедельное меню  
при четырехразовом питании  
на 2023 — 2024 учебный год***

***для детей от 1,6 до 3-х лет***

**первая неделя      первый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Отварные рожки с сахаром	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03	-	5,0	1,14	2/204
2. Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	6,91	4,52	41,17	234	0,084	0,202	0,02	116,5	1,63	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на м/к бульоне с фрикадельками	180	4,25	3,31	9,87	86	0,09	0,074	7,17	18,56	0,94	38 / 83
2. Жаркое с отварным мясом	150	17,83	4,57	15,86	176	0,15	0,22	6,22	20,57	2,62	47 / 276
3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	138	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	560	23,48	7,82	71,02	537	0,311	0,289	22,49	268,1	2,871	
<b>Полдник</b>											
1. Творожно-манная запеканка	130	8,77	6,03	8,58	124	0,03	0,13	0,12	73,7	0,35	8 / 237
2. Молочный соус	30	0,69	1,75	2,36	28	0,01	0,03	0,11	21,94	0,06	58 / 350
3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
4. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	330	10,62	7,76	24,63	215	0,062	0,164	8,24	204,9	0,9	
<b>Общий итог</b>	1340	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**первая неделя**

**второй день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Суп рисовый молочный	150	3,62	3,81	12,62	99	0,05	0,15	0,68	119,12	0,06	11 / 94
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	7,95	6,68	32,51	223	0,114	0,299	1,88	237,32	0,33	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Щи на м/к бульоне	180	1,11	3,13	5,43	54	0,04	0,03	11,82	27,73	0,51	13 / 67
2. Котлета из мяса в томатном соусе	60/30	9,32	7,07	9,64	139	0,057	0,099	0,09	26,1	0,9	21/282
3. Отварные макароны	100	3,78	2,31	18,15	108	0,04	0,015	-	3,2	0,76	2 / 204
4. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	46	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	570	16,84	8,88	84,74	484	0,242	0,205	27,08	163,13	3,71	
<b>Полдник</b>											
1. Каша пшеничная молочная	100	2,51	2,11	16,69	96	0,05	0,02	-	10,75	1,16	26 / 168
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Пирожок с повидлом	60	3,48	1,21	23,96	120	0,08	0,032	-	10,54	0,71	57/454
<b>Итого</b>	330	10,76	5,81	52,27	279	0,224	0,151	1,79	189,05	1,36	
<b>Общий итог</b>	1350	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**первая неделя**

**третий день**

Прием пищи наименование блюда	масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Омлет натуральный	150	5,73	11,04	1,10	127	0,04	0,24	0,10	46,4	1,18	18 / 215
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,001	0,006	-	1,2	0,01	
<b>Итого</b>	355	10,11	17,54	21,06	284	0,195	0,309	1,3	165,8	1,9	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	180	1,72	1,8	10,97	67	0,07	0,04	5,28	15,74	0,7	19 / 82
2. Гороховое пюре	100	2,19	2,10	14,15	94	0,04	0,015	-	18,55	0,40	6 / 168
3. Подлива из рыбы в томатном соусе	30	4,59	0,61	1,89	31	0,03	0,03	0,56	7,8	0,32	42/244
4. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	133	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	600	18,7	11,77	84,93	462	0,269	0,158	18,57	283,48	2,06	
<b>Полдник</b>											
1. Картофельное пюре	150	3,07	4,08	20,44	137	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01	31/321
2. Овощная подлива	30	0,49	2,34	4,20	40	0,01	0,01	0,79	7,87	0,21	39/347
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	6,11	6,61	29,17	240	0,116	0,188	10,88	140,22	1,44	
<b>Общий итог</b>	1405	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**первая неделя      четвертый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша пшённая молочная	150	6,35	6,69	28,95	177	0,14	0,13	2,61	112,1	1,17	43 / 169
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4.Сыр	4	1,16	1,33	-	48	0,004	0,01	0,03	44,0	0,5	
<b>Итого</b>	354	10,69	9,56	48,84	349	0,204	0,279	3,81	230,3	1,88	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне с клецками	180	1,32	1,98	8,05	55	0,05	0,03	3,68	14,58	0,43	23 / 85
2. Каша рисовая с отвар. мясом	150	3,50	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,60	11,4	0,62	24 / 166
3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	15	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	560	21,91	15,52	84,98	393	0,235	0,169	20,13	221,77	2,65	
<b>Полдник</b>											
1. Овощное рагу	100	1,26	7,26	7,49	100	0,04	0,04	5,21	19,2	0,53	32 / 137
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4.Сдоба	60	1,98	2,03	13,62	81	0,03	0,02	-	5,6	0,35	17/470
<b>Итого</b>	330	6,5	11,21	49,5	244	0,141	0,207	6,81	137,43	0,87	
<b>Общий итог</b>	1344	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**первая неделя      пятый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша манная молочная	150	3,40	3,96	22,94	141	0,033	0,015	-	8,4	0,34	22 / 168
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,10	27 / 395
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	6,93	6,11	40,5	246	0,087	0,134	0,98	106,2	0,74	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Борщ с мясом птицы	180	1,3	3,2	9,03	70	0,047	0,035	5,62	22,44	0,86	44 / 58
2. Гречневая каша с отварным мясом	150	7,90	5,16	35,39	220	0,19	0,11	0,60	19,8	4,20	48 / 166
3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	34	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	560	14,67	9,14	94,59	461	0,353	0,194	6,52	381,7	3,92	
<b>Полдник</b>											
1. Рожки в молоке	150	4,31	3,91	14,13	109	0,07	0,15	0,68	12,22	0,38	41 / 93
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3/392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	0,03	0,03	0,04	9,3	0,45	
<b>Итого</b>	320	4,1	2,76	23,34	279	0,14	0,327	23,25	92,3	0,74	
<b>Общий итог</b>	1330	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**вторая неделя**

**шестой день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Суп с яйцом и пшеном	150	1,23	2,96	4,41	149	0,02	0,01	7,11	26,48	0,5	49 / 72
2. Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	2,45	3,12	18,33	212	0,044	0,342	7,13	138	0,99	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне «Ленинградский»	180	1,26	1,75	9,33	58	0,06	0,04	5,28	14,58	0,57	51 / 80
2. Овощи тушеные с отварным мясом	150	7,33	8,14	17,93	174	0,08	0,08	19,48	48,8	1,03	25 / 406
3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	202	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	560	14,08	10,7	78,98	571	0,256	0,169	23,4	259,8	3,55	
<b>Полдник</b>											
1. Пудинг из творога с рисом	130	7,37	4,72	9,96	112	0,02	0,11	0,10	60,5	0,31	29 / 236
2. Молочный соус	30	0,69	1,75	2,36	28	0,01	0,03	0,11	21,94	0,06	58 / 350
3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
4. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	330	9,22	6,45	26,01	203	0,28	0,144	0,22	191,7	0,86	
<b>Общий итог</b>	1340	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**вторая неделя**

**седьмой день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в мг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша манная молочная	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	-	8,4	0,34	22 / 168
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	7,74	6,83	42,83	265	0,097	0,164	1,20	126,6	1,05	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне перловый	180	1,61	1,78	10,88	66	0,06	0,04	5,28	16,58	0,65	35 / 80
2. Отварные рожки	100	3,78	2,31	18,15	108	0,04	0,015	-	3,2	0,76	2 / 204
3. Гуляш из мяса в томатном соусе	60	7,71	6,20	1,98	94	0,02	0,05	0,3	14,6	0,57	45/277
4. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	37	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	600	17,87	5,74	84,63	442	0,276	0,34	27,76	363,55	2,96	
<b>Полдник</b>											
1. Каша пшеничная молочная	100	2,51	2,11	16,69	96	0,05	0,02	-	10,75	1,16	26 / 168
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Пирожок с картошкой	60	3,48	1,21	23,96	120	0,08	0,03	-	10,54	0,71	10/454
<b>Итого</b>	330	11,63	6,4	51,76	279	0,207	0,151	1,79	199,35	1,39	
<b>Общий итог</b>	1380	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	



**вторая неделя**

**восьмой день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ техноло- гической карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша рисовая молочная	150	4,21	5,29	30,10	185	0,05	0,10	2,45	77,8	0,60	52 / 169
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	12 / 397
3.Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4.Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,001	0,006	-	1,2	0,01	
<b>Итого</b>	355	9,3	12,44	51,23	342	0,125	0,285	3,81	225,8	1,35	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Щи на мясо-костном бульоне	180	1,11	3,13	5,43	54	0,04	0,03	11,82	27,73	0,51	13 / 67
2. Гороховое пюре	100	2,19	2,10	14,15	94	0,04	0,015	-	18,55	0,40	6 / 168
3. Тефтеля из рыбы в томатном соусе	60/30	7,30	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	14/261
4. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	80	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	570	16,48	12,21	71,73	448	0,212	0,249	12,42	137,3	2,76	
<b>Полдник</b>											
1. Каша гречневая молочная	150	4,63	1,24	25,76	133	0,11	0,06	-	8,2	2,48	54/ 168
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3/392
3.Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	320	10,05	2,52	58,55	196	0,243	0,121	14,52	226,4	1,29	
<b>Общий итог</b>	1345	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**вторая неделя      девятый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции в ( гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Рожки в молоке	150	4,01	3,91	14,13	109	0,07	0,15	0,68	121,2	1,13	41 / 93
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4.Сыр	4	1,16	1,33	-	48	0,004	0,01	0,03	44,0	0,5	
<b>Итого</b>	354	8,65	6,78	34,02	281	0,167	0,299	1,88	239,4	1,09	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Борщ на мясе птицы	180	1,3	3,2	9,03	70	0,047	0,035	5,62	23,44	0,86	44/ 58
2. Каша перловая с отварным мясом	150	4,27	3,75	29,53	169	0,05	0,03	0,60	23,9	0,93	50 / 166
3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	101	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	560	11,04	7,73	88,73	477	0,213	0,114	18,08	190,94	2,6	
<b>Полдник</b>											
1. Тушёный картофель на молоке	100	2,34	2,49	13,16	84	0,09	0,09	10,77	39,8	0,62	34 / 319
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4.Сдоба	60	1,98	2,03	13,62	81	0,03	0,02	-	5,6	0,35	17/470
<b>Итого</b>	330	6,96	9,62	53,15	228	0,174	0,124	10,79	159,16	1,71	
<b>Общий итог</b>	1344	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

**вторая неделя      десятый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		Белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша молочная « Дружба»	150	5,32	6,15	22,17	165	0,11	0,14	2,54	97,4	1,68	40 / 171
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	27 / 395
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	350	8,53	7,54	38,86	270	0,126	0,119	3,49	199,13	1,6	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на м/к бульоне гороховый	180	3,51	3,38	10,45	86	0,14	0,05	3,72	24,37	1,3	36 / 81
2. Ленивые голубцы с отварным мясом	150	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23	53 / 298
3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	6	0,06	0,02	-	9,2	0,8	
<b>Итого</b>	560	19,59	10,97	75,66	393	0,32	0,215	19,05	262,67	2,51	
<b>Полдник</b>											
1. Каша пшеничная молочная	150	4,08	4,08	25,05	153	0,08	0,03	-	16,6	1,74	26/168
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8,0	0,19	3/392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	0,03	0,03	0,04	9,3	0,45	
<b>Итого</b>	345	7,42	6,16	43,41	323	0,134	0,151	8,21	127,7	1,29	
<b>Общий итог</b>	1355	31,5	35,25	152,25	<b>1050</b>	0,6	0,675	33,75	600	7,5	

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 12 г. Пугачева Саратовской области»*

СОГЛАСОВАНО  
Советом родителей  
МДОУ «Детский сад № 12»  
Протокол от 29.02.2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 29.02.2024 г. № 47  
*Заведующий*  
*Васильев Т. В. Волкогон*



***Примерное  
двухнедельное меню  
при четырехразовом питании  
на 2023 — 2024 учебный год  
для детей с 3-х до 7-ми лет***

**первая неделя      первый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи - ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Отварные рожки с сахаром	200	7,57	4,63	36,31	217	0,08	0,03	-	6,4	1,52	2 / 204
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	6,93	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	420	8,82	4,8	53,23	292	0,129	0,058	0,03	24,7	2,41	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне с фрикадельками	200	5,31	4,14	12,34	108	0,108	0,09	8,96	23,2	1,17	38 / 83
2. Жаркое с отварным мясом	200	25,03	6,79	19,96	241	0,19	0,31	8,16	28,27	3,66	47 / 276
3. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	198	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	690	32,44	27,35	90,01	767	0,418	0,45	29,36	138,9	8,76	
<b>Полдник</b>											
1. Творожно-манная запеканка	130	8,77	6,03	8,58	124	0,03	0,13	0,12	73,7	0,35	8 / 237
2. Молочный соус	30	0,69	1,75	2,36	28	0,01	0,03	0,11	21,94	0,06	58 / 350
3. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
4. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	380	10,64	7,77	27,63	227	0,118	0,361	0,35	217,38	1,86	
<b>Общий итог</b>	1590	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**первая неделя**

**второй день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,83	132	0,06	0,20	0,91	158,8	0,25	11 / 94
2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	420	9,68	8,42	39,58	274	0,159	0,395	2,34	304,1	1,29	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Щи на мясо-костном бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64	13 / 67
2. Котлета из мяса в томатном соусе	60/30	9,32	7,07	9,64	139	0,057	0,099	0,09	26,1	0,9	21/282
3. Отварные макароны	130	4,87	3,74	23,36	147	0,05	0,03	-	4,3	0,94	2 / 204
4.Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	112	0,054	0,24	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	680	16,85	8,89	89,64	686	0,313	0,2	22,19	138,6	6,81	
<b>Полдник</b>											
1.Каша пшеничная молочная	130	3,51	3,51	21,47	131	0,07	0,03	-	14,23	1,49	26 / 168
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Пирожок с повидлом	60	3,48	1,21	23,96	120	0,08	0,032	-	10,54	0,71	57 / 454
<b>Итого</b>	410	11,63	7,23	59,19	326	0,238	0,111	0,03	52,25	4,07	
<b>Общий итог</b>	1610	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**первая неделя**

**третий день**

Прием пищи наименование блюда	масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Омлет натуральный	200	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	18 / 215
2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	40	0,001	0,007	-	1,44	0,012	
<b>Итого</b>	426	12,43	21,16	24,34	339	0,169	0,665	1,65	239,5	3,35	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,25	13,71	84	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87	19 / 82
2. Гороховое пюре	130	2,83	3,48	18,21	116	0,05	0,03	-	24,0	0,52	6 / 168
3. Подлива из рыбы в томатном соусе	30	4,59	0,61	1,89	31	0,03	0,03	0,56	7,8	0,32	42 / 244
4. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	198	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	710	21,1	14,28	103,75	649	0,313	0,236	0,48	120,6	6,74	
<b>Полдник</b>											
1. Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183	0,19	0,15	24,21	49,3	1,35	31 / 321
2. Овощная подлива	30	0,49	2,36	4,20	40	0,01	0,01	0,79	7,87	0,21	39 / 349
3. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
4. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	450	4,1	6,35	35,71	298	0,158	0,241	20,94	177,8	2,0	
<b>Общий итог</b>	1686	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**первая неделя      четвертый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (калорий- ность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша пшённая молочная	200	7,48	6,84	36,13	236	0,17	0,13	3,24	111,3	1,50	43 / 169
2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Сыр	6	1,74	2,21	-	27	0,005	0,02	0,05	66,0	0,07	
<b>Итого</b>	420	13,27	11,03	61,41	405	0,249	0,215	1,43	160,9	2,4	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54	23 / 85
2. Каша рисовая с отварным мясом	200	4,80	3,91	47,81	246	0,05	0,04	0,75	14,6	0,84	24 / 166
3. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	57	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
<b>Итого</b>	690	12,78	7,27	117,03	592	0,297	0,238	6,37	121,48	6,91	
<b>Полдник</b>											
1. Овощное рагу	130	1,68	9,68	9,99	133	0,05	0,05	6,95	25,6	0,71	32 / 137
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Сдоба	60	1,98	2,03	13,62	81	0,03	0,02	-	5,6	0,35	17 / 470
<b>Итого</b>	410	6,9	12,04	54,41	289	0,178	0,121	16,98	356,25	2,45	
<b>Общий итог</b>	1620	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	



**первая неделя      пятый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	-	10,6	0,45	22 / 168
2. Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	27 / 395
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	420	8,57	7,84	51,88	303	0,229	0,205	1,17	146,5	2,31	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Борщ с мясом птицы	200	1,63	4,0	11,29	88	0,059	0,044	7,03	29,3	1,07	44 / 58
2. Гречневая каша с отварным мясом	200	10,97	5,90	49,13	293	0,27	0,15	0,75	26,3	5,33	48 / 166
3. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	55	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	690	18,94	10,78	119,75	656	0,481	0,26	9,34	119,4	10,85	
<b>Полдник</b>											
1. Рожки в молоке	200	5,75	5,21	18,84	145	0,09	0,20	0,91	161,62	0,51	41 / 93
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3/392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	0,03	0,03	0,04	9,3	0,45	
<b>Итого</b>	420	5,08	3,64	29,48	327	0,118	0,301	0,29	147,08	1,7	
<b>Общий итог</b>	1630	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**вторая неделя      шестой день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Суп с яйцом и пшеном	200	1,62	3,94	5,88	165	0,03	0,02	9,48	35,3	0,67	49 / 72
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	420	2,87	4,11	22,8	240	0,079	0,048	9,51	53,6	1,56	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне «Ленинградский»	200	1,58	2,19	11,66	73	0,08	0,05	6,6	18,22	0,71	51 / 80
2. Овощи тушеные с отвар.мясом	200	8,93	9,68	21,30	208	0,09	0,10	23,09	58,1	1,22	25 / 406
3. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	330	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	690	17,27	12,79	94,06	831	0,393	0,316	12,16	119,1	6,93	
<b>Полдник</b>											
1. Пудинг из творога с рисом	130	7,37	4,72	9,96	112	0,02	0,11	0,10	60,5	0,31	29 / 236
2. Молочный соус	30	0,69	1,75	2,36	28	0,01	0,03	0,11	21,94	0,06	58 / 350
3. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10	0,28	3 / 392
4. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>итого</b>	380	9,24	6,46	29,01	215	0,108	0,311	0,29	174,03	1,67	
<b>Общий итог</b>	1590	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**вторая неделя      седьмой день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в мг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	-	10,6	0,45	22 / 168
2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	420	9,39	8,62	53,34	319	0,139	0,215	1,43	156,0	1,51	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне перловый	200	2,01	2,23	13,60	83	0,08	0,05	6,6	20,72	0,81	35 / 80
2. Отварные рожки	130	4,87	3,74	23,36	147	0,05	0,03	-	4,3	0,94	2 / 204
3. Гуляш из мяса в томатном соусе	60	7,71	6,20	1,98	94	0,02	0,05	0,3	14,6	0,57	45/277
4. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	97	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	740	19,89	7,47	99,99	641	0,413	0,226	7,08	105,82	7,21	
<b>Полдник</b>											
1. Каша пшеничная молочная	130	3,51	3,51	21,47	131	0,07	0,03	-	14,23	1,49	26 / 168
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Пирожок с картошкой	60	3,48	1,21	23,96	120	0,08	0,03	-	10,54	0,71	10 / 453
<b>Итого</b>	410	12,5	15,32	58,66	326	0,238	0,111	0,03	252,25	4,07	
<b>Общий итог</b>	1640	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**вторая неделя      восьмой день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша рисовая молочная	200	5,51	5,84	39,46	232	0,07	0,13	3,24	103,4	0,78	52 / 169
2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	40	0,001	0,007	-	1,44	0,012	
<b>Итого</b>	426	10,41	12,81	62,28	414	0,129	0,215	1,43	151,2	1,51	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Щи на мясо-костном бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	0,046	0,036	14,77	34,66	0,64	13 / 67
2. Гороховое пюре	130	2,83	3,48	18,21	116	0,05	0,03	-	24,0	0,52	6 / 168
3. Тефтеля из рыбы в томатном соусе	60/30	7,30	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	14/261
4. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
5. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	140	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
6. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	680	18,07	14,24	84,92	627	0,308	0,19	20,69	159,5	6,7	
<b>Полдник</b>											
1. Каша гречневая молочная	200	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0,08	-	11,0	3,31	54 / 168
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>итого</b>	420	8,31	2,06	52,62	245	0,191	0,241	0,95	177,78	2,006	
<b>Общий итог</b>	1626	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

## вторая неделя    девятый день

Прием пищи наименование блюда	Масса порции ( в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Рожки в молоке	200	5,75	5,21	18,84	145	0,09	0,20	0,91	161,62	0,51	41 / 93
2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	12 / 397
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4.Сыр	6	1,74	2,21	-	27	0,005	0,02	0,05	66,0	0,07	
<b>Итого</b>	426	10,61	8,55	41,59	314	0,164	0,379	1,62	302,5	1,24	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Борщ на мясе птицы	200	1,63	4,0	11,29	88	0,059	0,044	7,03	29,3	1,07	44/ 58
2. Каша перловая с отварным мясом	200	5,85	3,93	40,67	221	0,06	0,04	0,75	31,9	1,26	48 / 166
3. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	175	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	690	15,81	8,81	111,12	704	0,287	0,198	18,49	185,33	2,15	
<b>Полдник</b>											
1. Тушеный картофель на молоке	130	3,12	3,32	17,55	112	0,12	0,12	14,36	53,07	0,83	34 / 319
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10	0,28	3 / 392
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
4. Сдоба	60	1,98	2,03	13,62	81	0,03	0,02	-	5,6	0,35	17 / 470
<b>Итого</b>	410	7,76	10,46	60,54	268	0,204	0,153	14,39	175,87	2,01	
<b>Общий итог</b>	1626	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	

**вторая неделя      десятый день**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калорийность)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества		№ технологи- ческой карты № рецептуры
		Белки	жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша молочная « Дружба»	200	7,03	6,94	28,39	204	0,14	0,18	3,35	127,4	2,25	40 / 171
2. Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	27 / 395
3. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
<b>Итого</b>	420	11,88	15,89	49,25	330	0,219	0,258	4,52	255,2	1,32	
<b>Второй завтрак</b>											
1. Сок натуральный	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Итого</b>	100	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10	
<b>Обед</b>											
1. Суп на мясо-костном бульоне гороховый	200	4,39	4,22	13,06	108	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62	36 / 81
2. Ленивые голубцы с отварным мясом	200	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60,0	1,63	53 / 298
3. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,006	0,36	28,5	1,12	7 / 376
4. Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	34	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
5. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1,0	
<b>Итого</b>	690	18,42	16,15	83,05	581	0,272	0,27	23,58	241,5	2,12	
<b>Полдник</b>											
1. Каша пшеничная молочная	200	5,03	4,23	33,38	193	0,11	0,04	-	21,5	2,32	26 / 168
2. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	-	0,003	0,03	10,0	0,28	
4. Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	-	3,5	0,3	
5. Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	0,03	0,03	0,04	9,3	0,45	
<b>Итого</b>	445	9,45	12,96	48,3	375	0,164	0,202	3,48	167,8	1,96	
<b>Общий итог</b>	1650	40,5	45	195,75	<b>1350</b>	0,675	0,75	37,5	675	7,5	