

"Согласовано"  
 Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_  
 " " 20\_\_ г.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |               |              |             | № рецептуры  |        |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | B1, мг      | C, мг       | A, мкг       | D, мкг      | B2, мг      | Ca, мг        | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |               |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180          | 6                | 9         | 29          | 198            | 0,20        | 0,95        | 31,20        | 0,10        | 0,15        | 112,30        | 42,40                | 154,30        | 0,22        | 45,30         | 0,0          | 0,01        | 0            | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0         | 3           | 54             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15          | 4,4                  | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8       | 12          | 69             | 0,07        | 0           | 0            | 0           | 0,05        | 7,8           | 10,1                 | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02         | 0           | 0,001        | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79        | 12,26                | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0          | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>400</b>   | <b>6</b>         | <b>15</b> | <b>44</b>   | <b>388</b>     | <b>0,33</b> | <b>1,19</b> | <b>94,30</b> | <b>0,34</b> | <b>0,29</b> | <b>309,04</b> | <b>69,16</b>         | <b>301,69</b> | <b>0,49</b> | <b>98,93</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,0</b>   |        |
| <b>2 завтрак</b>                         |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |               |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Фрукт                                    | 85           | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0           | 0,02        | 7           | 0            | 1           | 0,02        | 14,0          | 8,0                  | 14,0          | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60        | 0            | ТТК    |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |               |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Суп картофельный с рыбными консервами    | 180          | 5                | 7         | 15          | 128            | 0,02        | 5,56        | 51,2         | 1,1         | 0,04        | 34,80         | 18,90                | 28,90         | 0,13        | 54,00         | 0,01         | 0,02        | 0,01         | ТТК    |
| Котлета мясная                           | 70           | 10               | 10        | 15          | 201            | 0,10        | 0,85        | 94,2         | 0,17        | 0,15        | 94,45         | 23,55                | 77,50         | 1,50        | 35,30         | 0,02         | 0,06        | 0,00         | ТТК    |
| Рис отварной                             | 130          | 3                | 5         | 37          | 207            | 0,09        | 0,02        | 17           | 0,06        | 0,23        | 21,60         | 9,33                 | 60,1          | 0,02        | 0,98          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |
| Соус красный основной                    | 20           | 1                | 3         | 16          | 53             | 0,07        | 2           | 2            | 0,01        | 0,01        | 1,30          | 1,28                 | 3,6           | 0,09        | 0,76          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |
| Компот из яблок                          | 180          | 0,16             | 0         | 15          | 62             | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04        | 16            | 9                    | 15            | 0,0         | 50            | 0            | 0           | 0            | ТТК    |
| Хлеб ржаной                              | 50           | 3                | 0,5       | 11          | 63             | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8           | 3,9                  | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0            | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>630</b>   | <b>22</b>        | <b>26</b> | <b>109</b>  | <b>714</b>     | <b>0,4</b>  | <b>14,4</b> | <b>164,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>172,0</b>  | <b>66,1</b>          | <b>202,6</b>  | <b>2,6</b>  | <b>162,5</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>   |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |               |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 140          | 15               | 12        | 26          | 358            | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 0,06        | 15            | 9                    | 15            | 3,2         | 255           | 3            | 0           | 0            | ТТК    |
| Кисель из ягод см                        | 180          | 0                | 0         | 19          | 107            | 0,03        | 12          | 0            | 0           | 0,03        | 19,3          | 11,7                 | 12,1          | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01        | 0            | ТТК    |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8       | 12          | 69             | 0,07        | 0           | 0            | 0           | 0,05        | 7,8           | 10,1                 | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02         | 0           | 0            | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>350</b>   | <b>16</b>        | <b>13</b> | <b>57</b>   | <b>534</b>     | <b>0,13</b> | <b>12</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,1</b>  | <b>42,10</b>  | <b>30,80</b>         | <b>53,3</b>   | <b>6,26</b> | <b>591,30</b> | <b>4,32</b>  | <b>0,01</b> | <b>0</b>     |        |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1465</b>  | <b>44</b>        | <b>54</b> | <b>221</b>  | <b>1683</b>    | <b>0,8</b>  | <b>34,6</b> | <b>256,7</b> | <b>2,7</b>  | <b>0,9</b>  | <b>537,1</b>  | <b>166,0</b>         | <b>571,6</b>  | <b>14,7</b> | <b>992,8</b>  | <b>4,387</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,013</b> |        |