



Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
детский сад №4 «Теремок»  
Т.В. Калинина  
«02» сентября 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)  
для детских дошкольных учреждений возрастная категория:  
с 1 года до 3 -х лет (ясли)**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Теремок»

2024г.

Неделя 1

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>											
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	150	4,78	6,26	19,28	154,24	185	130,57	1,11	0,13	0,13	0,55
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
<b>День 1</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>11,82</b>	<b>14,96</b>	<b>44,44</b>	<b>363,24</b>		<b>324,61</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>1,09</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	<b>Обед:</b>											
	Суп с рыбными консервами	150	4,16	5,2	9,98	100,3	87	27,1	1,23	0,09	0,04	4,99
	Плов из пшеницы	160	16	14,7	23,76	202	304	17	1,51	0,07	0,07	1,44
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Кисель из клюквы	150	0	0	19,5	79,5	378	5,39	0,15	0,003	0,003	1,08
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,07	0,03	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>23,13</b>	<b>20,18</b>	<b>71,84</b>	<b>472,07</b>		<b>83,22</b>	<b>5,28</b>	<b>0,243</b>	<b>0,163</b>	<b>10,19</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Чай с лимоном	150	1,5	2,42	14,44	70	391/393	3,99	0,28	0,002	0,004	1,13
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	0,1	0,01	8,5	34,17		0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,68</b>	<b>7,03</b>	<b>23,22</b>	<b>167,17</b>		<b>23,35</b>	<b>1,15</b>	<b>0,022</b>	<b>0,144</b>	<b>1,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>42,38</b>	<b>42,17</b>	<b>158,55</b>	<b>1081,5</b>		<b>467,18</b>	<b>9,04</b>	<b>0,501</b>	<b>0,669</b>	<b>19,61</b>

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак:</b>											
	Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	150	4,2	6,45	15,5	159	174	113,94	1,06	0,07	0,07	0,52
	Бутерброд с маслом	35	1,9	3,8	14,5	91,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
<b>День II</b>	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>6,13</b>	<b>10,26</b>	<b>34,66</b>	<b>268,77</b>		<b>124,65</b>	<b>1,75</b>	<b>0,1102</b>	<b>0,092</b>	<b>0,53</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54	368	28,8	3,96	0,054	0,054	0
	<b>Обед:</b>											
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	6,9	8,63	5,6	127,5	67	42,22	1,65	0,07	0,08	12,27
	Биточки рубленые из пшеницы паровые «Гнездышко»	60	8,9	9,3	6	143	306	94,98	0,76	0,04	0,04	0,39
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из сухофруктов (Вип. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>21,85</b>	<b>22,79</b>	<b>67,93</b>	<b>519,65</b>		<b>270,64</b>	<b>5,42</b>	<b>0,3084</b>	<b>0,263</b>	<b>23,97</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	17,98	132,3	458	49,56	0,64	0,06	0,09	0,05
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9</b>	<b>7,44</b>	<b>25,03</b>	<b>211,8</b>		<b>239,64</b>	<b>0,802</b>	<b>0,1122</b>	<b>0,306</b>	<b>0,986</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>37,85</b>	<b>41,15</b>	<b>143,87</b>	<b>1074,8</b>		<b>663,73</b>	<b>11,93</b>	<b>0,5848</b>	<b>0,715</b>	<b>25,49</b>

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>											
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55
	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34
<b>День III</b>	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,1	16	91,4	2	9,8	0,43	0,04	0,0193	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>10,56</b>	<b>11,8</b>	<b>53,42</b>	<b>335,4</b>		<b>241,82</b>	<b>1,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,229</b>	<b>1,37</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	8,04	4,22	11,52	88,2	84,1	25,97	1,02	0,09	0,09	7,27
	Тфтели мясные	60	5	7,2	9,3	118,5	286	10,02	1,05	0,19	0,06	0,85
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	15,75	0,6	0,01	0,01	2,23
	Компот из кураги и изюма (Вип. С 50мл)	150	0,6	0	18,2	68,6	376	33,73	0,87	0,03	0,03	0,27
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>22,24</b>	<b>17,35</b>	<b>85,72</b>	<b>522,8</b>		<b>113,65</b>	<b>9,16</b>	<b>0,6024</b>	<b>0,342</b>	<b>10,62</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Запеканка из творога	130	17,54	12	15	169,7	237	314,582	1,28	0,1	0,476	0,534
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	57,456	0,8034	0,015	0,068	0,3
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>20,19</b>	<b>14,32</b>	<b>26,31</b>	<b>245,7</b>		<b>372,04</b>	<b>2,083</b>	<b>0,115</b>	<b>0,544</b>	<b>0,834</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>57,09</b>	<b>44,97</b>	<b>171,35</b>	<b>1157,4</b>		<b>835,51</b>	<b>12,65</b>	<b>1,0774</b>	<b>1,315</b>	<b>13,52</b>

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,55	8,32	13,72	148,1	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
<b>День IV</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>11,59</b>	<b>17,02</b>	<b>38,88</b>	<b>357,1</b>		<b>349,51</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,27</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Фрукты (мандарины)	150	1,05	0	12,9	60	368	63	0,18	0,108	0,108	68,4
	<b>Обед:</b>											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150	4,3	6,05	6,04	100,8	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34
	Рыба , пушеная с овощами	60	8,74	4,08	2,05	80	247	23,65	0,7	0,07	0,11	1,6
	Рис отварной	120	2,94	5,42	30,87	181,6	315	8,24	0,51	0,03	0,02	0
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Кисель из клюквы (Вип. С 50мг)	150	0	0	19,5	79,5	378	5,39	0,15	0,003	0,003	1,08
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>18,95</b>	<b>15,83</b>	<b>77,06</b>	<b>532,17</b>		<b>109,21</b>	<b>5,52</b>	<b>0,231</b>	<b>0,265</b>	<b>11,7</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13
	Пирожки печеные с картошкой	50	2,5	15,4	6,11	89,5	454	12,34	0,68	0,07	0,03	2,08
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>2,6</b>	<b>15,41</b>	<b>14,61</b>	<b>123,67</b>		<b>16,331</b>	<b>0,96</b>	<b>0,072</b>	<b>0,034</b>	<b>3,21</b>

	<i>ИТОГО за день</i>		34,19	48,26	143,45	1072,9		538,05	8,19	0,541	0,747	84,58
--	----------------------	--	-------	-------	--------	--------	--	--------	------	-------	-------	-------

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	5,6	5,71	26,52	180,25	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	45	1,9	3,8	14,5	91,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
<b>День V</b>	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	89	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>10,65</b>	<b>12,21</b>	<b>54,02</b>	<b>360,35</b>		<b>252,05</b>	<b>2,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>1,09</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок (абрикосовый)	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,4	2,83	13,3	88,3	85,1	11,76	0,56	0,05	0,04	3,68
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10	136	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53	132	41,27	0,55	0,02	0,03	15,84
	Чай с сахаром (Вип. С 50мг)	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,507	0,244	0,0002	0,002	0,012
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>17,79</b>	<b>17,5</b>	<b>64,16</b>	<b>455,9</b>		<b>135,65</b>	<b>4,603</b>	<b>0,2822</b>	<b>0,218</b>	<b>30,09</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Омлет натуральный с маслом сливочным	130	10,71	20,655	2,0655	239,14	215	84,8997	2,0655	0,0612	0,3825	0,1836
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936

	Итого за полдник:		14,91	24,405	9,1155	318,64		274,98	2,228	0,1134	0,599	1,12
	<b>ИТОГО за день</b>		44,1	54,115	146,35	1213,9		698,68	9,931	0,6216	1,169	39,5
	Среднее значение за											
	<b>Понеделье (за 5 дней)</b>		43,12	46,13	152,71	1120,09		640,63	10,35	0,67	0,92	36,54

Неделя II

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	<b>Завтрак:</b>													
	Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	150	3,87	5,48	20	129,17	185	118,64	0,41	0,05	0,14	0,55		
	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34		
<b>День VI</b>	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,1	16	91,4	2	11,6	0,53	0,05	0,022	0,48		
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		9,77	11,68	54,6	320,57		240,33	1,4	0,12	0,232	1,37		
	<b>Второй завтрак:</b>													
	Сок (виноградный)	150	0,75	0	19,05	79	399	40	0,8	0,04	0,02	4		
	<b>Обед:</b>													
	Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	150	3,8	3,98	11,9	102	81	13,66	0,67	0,05	0,05	3,87		
	Гуляш из отварного мяса	60	12,9	9,2	3,28	152	277	12,91	1,71	0,35	0,11	1,11		
	Макаронные изделия отварные	150	4,6	3,76	22	140	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0		
	Икра морковная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	12,23	0,36	0,02	0,02	1,43		
	Компот из сухофруктов (Вип. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	<b>ИТОГО за обед:</b>		24,73	18,58	76,9	540,15		99,18	5,12	0,5484	0,233	6,42		
	<b>Полдник:</b>													
	Ватрушка с повидлом	50	4,8	3,69	17,98	114	458	12,33	0,62	0,05	0,03	0,72		

	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	54,3268	0,29	0,01	0,06	0,27
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,45</b>	<b>6,01</b>	<b>29,29</b>	<b>190</b>		<b>66,657</b>	<b>0,91</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,99</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>42,7</b>	<b>36,27</b>	<b>179,84</b>	<b>1129,7</b>		<b>446,17</b>	<b>8,23</b>	<b>0,7684</b>	<b>0,575</b>	<b>12,78</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	<b>Завтрак:</b>													
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,55	8,32	13,72	148,1	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73		
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07		
<b>День VII</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47		
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>11,59</b>	<b>17,02</b>	<b>38,88</b>	<b>357,1</b>		<b>349,51</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,27</b>		
	<b>Второй завтрак:</b>													
	Фрукты (груши)	150	0,6	0	14,25	63	368	34,2	4,14	0,036	0,036	9		
	<b>Обед:</b>													
	Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	150	10,7	10,3	3,5	148,5	76	23,69	1,25	0,07	0,08	5,37		
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	160	20,8	5,3	18,5	205	276	22,48	2,05	0,15	0,11	10,58		
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68		
	Чай с лимоном (Вип. С 50мг)	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,991	0,283	0,002	0,004	1,132		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>34,57</b>	<b>15,89</b>	<b>49,1</b>	<b>477,94</b>		<b>83,891</b>	<b>5,973</b>	<b>0,3</b>	<b>0,246</b>	<b>19,76</b>		
	<b>Полдник:</b>													
	Булочка «Домашняя»	50	2,8	2	24,3	132,3	469	9,64	0,62	0,07	0,03	0		
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936		

	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,15</b>	<b>5,75</b>	<b>31,5</b>	<b>213,3</b>		<b>199,72</b>	<b>0,782</b>	<b>0,1222</b>	<b>0,246</b>	<b>0,936</b>
	<i>ИТОГО за день</i>		<b>53,91</b>	<b>38,66</b>	<b>133,73</b>	<b>111,3</b>		<b>667,32</b>	<b>12,43</b>	<b>0,5882</b>	<b>0,868</b>	<b>30,97</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	<b>Завтрак:</b>													
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52		
	Бутерброд с маслом	35	1,9	3,8	14,5	91,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0		
<b>День VIII</b>	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,5068	0,244	0,0002	0,002	0,01		
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>7,19</b>	<b>9,88</b>	<b>40,45</b>	<b>269,52</b>		<b>134,93</b>	<b>2,474</b>	<b>0,1602</b>	<b>0,142</b>	<b>0,53</b>		
	<b>Второй завтрак:</b>													
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7		
	<b>Обед:</b>													
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150	9,84	11,55	9,84	182,45	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34		
	Котлеты рыбные (паровые) «Ежики»	60	9,8	2,4	5,9	80	257	31,79	1,2	0,04	0,12	0,14		
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24		
	Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06		
	Компот из свежих яблок (Вит. С 50мг)	150	0,7	0,15	16,9	75,8	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>26,06</b>	<b>18,95</b>	<b>68,15</b>	<b>545,65</b>		<b>174,38</b>	<b>6,83</b>	<b>0,298</b>	<b>0,352</b>	<b>21,81</b>		
	<b>Полдник:</b>													
	Пудинг из творога со	130	15,14	10,76	24,32	255	231	234,2	1,12	0,08	0,38	0,3		



	Пирожки печеные с капустой яйцом	50	2,93	3,79	17,11	119,18	454	22,7	0,67	0,06	0,04	5,4
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	54,33	0,29	0,01	0,06	0,27
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>5,58</b>	<b>6,11</b>	<b>28,42</b>	<b>195,18</b>		<b>77,93</b>	<b>0,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>5,67</b>
	<i>ИТОГО за день</i>		<b>35,74</b>	<b>36,54</b>	<b>176,23</b>	<b>1123,5</b>		<b>474,59</b>	<b>12,07</b>	<b>0,6824</b>	<b>0,749</b>	<b>21,75</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	5,6	5,71	26,52	180,25	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
<b>День X</b>	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	89	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>13,45</b>	<b>15,21</b>	<b>54,08</b>	<b>408,25</b>		<b>338,25</b>	<b>2,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,16</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок (абрикосовый)	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	5	5,1	10,29	106,85	82	13,94	0,71	0,07	0,04	5,28
	Коплетка рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10	136	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Соус томатный	30	0,13	0,17	9,07	37,25	348	2,6	0,07	0,003	0,005	0,25
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53	132	27,52	0,37	0,01	0,02	10,56
	Компот из кураги (Вип. С 50мл)	150	0,33	0,15	20,82	84,75	376	47,11	0,96	0,02	0,05	0,53
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>23,38</b>	<b>20,64</b>	<b>96</b>	<b>604,88</b>		<b>125,85</b>	<b>8,389</b>	<b>0,4194</b>	<b>0,301</b>	<b>16,94</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,4	70		0	0	0	0	0
Итого за полдник:		6,68	7,03	23,18	167,17		23,351	1,15	0,022	0,144	1,13
<i>ИТОГО за день</i>		44,26	42,88	192,31	1259,3		523,45	12,64	0,6674	0,827	26,43
<i>Среднее значение за 11 неделю (за 5 дней)</i>		45,82	39,088	168,09	1165,4		553,69	11,21	0,6975	0,819	23,27
<i>Среднее значение за 10 дней</i>		44,37	41,81	161,04	1133,37		591,35	10,82	0,69	0,85	29,61

**Меню приготавливаемых блюд составлено**

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для  
предприятий**

**общественного питания при общеобразовательных школах,  
2004 г.**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных организациях, 2014 г.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
детский сад №4 «Теремок»  
\_\_\_\_\_Т.В. Калинина  
«02» сентября 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)  
для детских дошкольных учреждений возрастная категория:  
с 1 года до 3 -х лет (ясли)**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Теремок»

2024г.