

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
Детский сад №6  
Е.А. Петрова

Меню для детей 3-7 лет

День 1												
№ ТТК	Блюдо	Вес порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	Энергетическая ценность	B1	B2	C
<b>завтрак</b>												
2	Сыр	6.000	1.590	1.590	0.000	60.000	3.300	0.042	21.000	0.003	0.021	0.042
34	Каша "Дружба"	185.000	5.200	7.500	28.900	108.950	31.030	0.700	206.000	0.100	0.130	0.440
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
72	Какао с молоком	200.000	3.500	3.400	14.000	118.680	20.790	0.500	99.000	0.030	0.140	0.570
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>421.000</b>	<b>15.030</b>	<b>13.090</b>	<b>71.880</b>	<b>301.430</b>	<b>74.920</b>	<b>2.442</b>	<b>473.600</b>	<b>0.229</b>	<b>0.327</b>	<b>1.072</b>
<b>2 завтрак</b>												
100	Сок	90.000	0.650	0.000	0.440	16.020	7.740	0.320	98.000	0.030	0.020	1.440
<b>обед</b>												
20	Салат степной	50.000	1.000	2.000	4.900	11.070	11.720	0.370	45.000	0.040	0.030	1.790
43	Суп овощной со сметаной	200.000	1.500	2.800	8.600	18.020	16.430	0.610	69.000	0.060	0.040	6.820
4	Хлеб ржаной	37.500	2.480	0.450	12.530	13.130	17.630	1.460	72.380	0.068	0.030	0.200
44	Суфле из рыбы	50.000	8.800	7.500	1.400	11.640	1.770	0.170	109.000	0.010	0.040	0.020
98	Рис припущенный	110.000	2.400	3.500	25.700	8.010	19.020	0.450	152.000	0.030	0.020	0.010
73	Компот из с/фруктов	200.000	0.600	0.150	32.000	13.020	7.530	0.920	120.000	0.060	0.180	0.110
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>647.500</b>	<b>16.780</b>	<b>16.400</b>	<b>85.130</b>	<b>74.890</b>	<b>74.100</b>	<b>3.980</b>	<b>567.380</b>	<b>0.268</b>	<b>0.340</b>	<b>8.950</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
51	Суп молочный	200.000	4.400	4.200	15.900	109.260	14.450	0.480	120.000	0.050	0.130	0.520
80	Булочка сдобная	55.000	4.100	4.680	28.820	14.830	5.810	0.510	171.000	0.042	0.037	0.027
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
70	Чай с сахаром	200.000	0.100	0.000	8.300	0.300	0.000	0.370	35.000	0.000	0.000	0.000
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>485.000</b>	<b>13.340</b>	<b>9.480</b>	<b>82.000</b>	<b>138.190</b>	<b>40.060</b>	<b>2.560</b>	<b>473.600</b>	<b>0.188</b>	<b>0.203</b>	<b>0.567</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1643.500</b>	<b>45.800</b>	<b>38.970</b>	<b>239.450</b>	<b>530.530</b>	<b>196.820</b>	<b>9.302</b>	<b>1612.580</b>	<b>0.715</b>	<b>0.890</b>	<b>12.029</b>





45	Запеканка рыбная с рисом	100.000	8.800	7.500	1.400	11.640	1.770	0.170	109.000	0.010	0.040	0.020
102	Печенье	20.000	1.500	2.360	14.980	4.000	2.600	0.200	83.420	0.016	0.000	0.000
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
70	Чай с сахаром	200.000	0.100	0.000	8.300	0.300	0.000	0.370	35.000	0.000	0.000	0.000
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>350.000</b>	<b>15.140</b>	<b>10.460</b>	<b>53.660</b>	<b>29.740</b>	<b>24.170</b>	<b>1.940</b>	<b>375.020</b>	<b>0.122</b>	<b>0.076</b>	<b>0.040</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1606.100</b>	<b>54.100</b>	<b>60.550</b>	<b>219.190</b>	<b>539.190</b>	<b>193.120</b>	<b>28.162</b>	<b>1588.000</b>	<b>0.659</b>	<b>26.093</b>	<b>19.182</b>

5 день

**завтрак**

1	Масло сливочное	5.000	0.050	4.150	0.050	0.060	0.000	0.010	37.500	0.000	0.005	0.000
37	Каша гречневая	185.000	8.000	8.200	32.700	112.510	97.140	3.050	247.000	0.190	0.200	0.450
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
70	Чай с сахаром	200.000	0.100	0.000	8.300	0.300	0.000	0.370	35.000	0.000	0.000	0.000
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>420.000</b>	<b>12.890</b>	<b>12.950</b>	<b>70.030</b>	<b>126.670</b>	<b>116.940</b>	<b>4.630</b>	<b>467.100</b>	<b>0.286</b>	<b>0.241</b>	<b>0.470</b>

**2 завтрак**

100	Сок	90.000	0.650	0.000	0.440	16.020	7.740	0.320	98.000	0.030	0.020	1.440
-----	-----	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

**обед**

21	Винегрет овощной	60.000	0.800	1.500	4.600	15.760	10.800	0.440	38.000	0.030	0.020	6.940
41	Рассольник	200.000	1.900	4.600	12.600	19.380	18.600	0.700	104.000	0.060	0.050	5.370
4	Хлеб ржаной	37.500	2.480	0.450	12.530	13.130	17.630	1.460	72.380	0.068	0.030	0.200
43	Тефтели рыбные	40.000	5.800	5.400	7.100	13.560	8.940	0.340	101.000	0.040	0.040	1.450
90	Пюре картофельное	110.000	3.000	4.800	20.000	37.310	28.500	1.050	141.000	0.120	0.100	10.380
73	Компот из с\фруктов	200.000	0.600	0.150	32.000	13.020	7.530	0.920	120.000	0.060	0.180	0.110
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>647.500</b>	<b>14.580</b>	<b>16.900</b>	<b>88.830</b>	<b>112.160</b>	<b>92.000</b>	<b>4.910</b>	<b>576.380</b>	<b>0.378</b>	<b>0.420</b>	<b>24.450</b>

**полдник**

32	Запеканка морковная с творогом	130.000	8.000	9.800	10.300	82.320	35.300	0.890	166.000	0.050	0.150	0.950
101	Молоко сгущенное	16.200	1.200	1.400	9.000	53.100	5.000	1.400	0.200	0.070	0.340	0.200
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
102	Печенье	20.000	1.500	2.360	14.980	4.000	2.600	0.200	83.420	0.016	0.000	0.000
79	К\молочный напиток	160.000	4.350	3.910	20.360	170.920	20.380	0.160	130.670	0.040	0.470	0.940
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>356.200</b>	<b>19.790</b>	<b>18.070</b>	<b>83.620</b>	<b>324.140</b>	<b>83.080</b>	<b>3.850</b>	<b>527.890</b>	<b>0.272</b>	<b>0.996</b>	<b>2.110</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1513.700</b>	<b>47.910</b>	<b>47.920</b>	<b>242.920</b>	<b>578.990</b>	<b>299.760</b>	<b>13.710</b>	<b>1669.370</b>	<b>0.966</b>	<b>1.677</b>	<b>28.470</b>

6 день

**завтрак**

1	Масло сливочное	5.000	0.050	4.150	0.050	0.060	0.000	0.010	37.500	0.000	0.005	0.000
---	-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

32	Каша пшённая	185.000	6.700	8.200	30.000	114.690	38.570	1.040	223.000	0.140	0.130	0.190
4	Хлеб ржаной	37.500	2.480	0.450	12.530	13.130	17.630	1.460	72.380	0.068	0.030	0.200
70	Чай с сахаром	200.000	0.100	0.000	8.300	0.300	0.000	0.370	35.000	0.000	0.000	0.000
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>427.500</b>	<b>9.330</b>	<b>12.800</b>	<b>50.880</b>	<b>128.180</b>	<b>56.200</b>	<b>2.880</b>	<b>367.880</b>	<b>0.208</b>	<b>0.165</b>	<b>0.390</b>
	<b>2 завтрак</b>											
100	Сок	90.000	0.650	0.000	0.440	16.020	7.740	0.320	98.000	0.030	0.020	1.440
	<b>обед</b>											
24	Икра кабачковая	50.000	0.500	3.000	4.400	13.670	7.570	0.770	48.000	0.010	0.010	2.360
46	Свекольник	200.000	1.800	3.900	11.390	30.760	21.240	1.040	94.000	0.050	0.050	5.470
3	Хлеб пшеничный	22.500	3.550	0.450	21.740	10.350	14.850	0.900	110.700	0.072	0.027	0.000
46	Котлеты здоровье	50.000	7.600	6.600	4.400	20.620	15.510	0.740	109.000	0.030	0.080	0.210
95	Макароны отварные	110.000	5.100	4.200	31.100	8.720	6.820	0.690	189.000	0.060	0.020	0.000
78	Кисель	180.000	5.200	6.800	25.300	95.660	25.460	1.300	181.000	0.100	0.120	0.370
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>612.500</b>	<b>23.750</b>	<b>24.950</b>	<b>98.330</b>	<b>179.780</b>	<b>91.450</b>	<b>5.440</b>	<b>731.700</b>	<b>0.322</b>	<b>0.307</b>	<b>8.410</b>
	<b>полдник</b>											
41	Котлета рыбные	50.000	7.800	5.900	7.400	23.220	14.580	0.480	115.000	0.070	0.060	0.180
93	Рагу овощное	125.000	2.200	9.200	11.800	29.430	24.990	0.890	143.000	0.060	0.060	6.720
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
79	К\молочный напиток	160.000	4.350	3.910	20.360	170.920	20.380	0.160	130.670	0.040	0.470	0.940
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>365.000</b>	<b>19.090</b>	<b>19.610</b>	<b>68.540</b>	<b>237.370</b>	<b>79.750</b>	<b>2.730</b>	<b>536.270</b>	<b>0.266</b>	<b>0.626</b>	<b>7.860</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1495.000</b>	<b>52.820</b>	<b>57.360</b>	<b>218.190</b>	<b>561.350</b>	<b>235.140</b>	<b>11.370</b>	<b>1733.850</b>	<b>0.826</b>	<b>1.118</b>	<b>18.100</b>
	<b>завтрак</b>											
2	Сыр	6.000	1.590	1.590	0.000	60.000	3.300	0.042	21.000	0.003	0.021	0.042
36	Каша геркулесовая	185.000	6.700	7.600	32.600	122.830	32.730	1.670	222.000	0.120	0.160	0.470
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
71	Напиток коф. с молоком	200.000	2.600	2.500	14.900	105.860	12.180	0.110	90.000	0.030	0.120	0.520
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>421.000</b>	<b>15.630</b>	<b>12.290</b>	<b>76.480</b>	<b>302.490</b>	<b>68.010</b>	<b>3.022</b>	<b>480.600</b>	<b>0.249</b>	<b>0.337</b>	<b>1.052</b>
	<b>2 завтрак</b>											
100	Сок	90.000	0.650	0.000	0.440	16.020	7.740	0.320	98.000	0.030	0.020	1.440
	<b>обед</b>											
9	Салат из свеклы с яблоком	50.000	0.500	3.000	4.400	13.670	7.570	0.770	48.000	0.010	0.010	2.360
48	Суп - пюре из овощей	200.000	4.900	8.500	14.000	145.260	29.030	0.690	155.000	0.090	0.200	6.500
4	Хлеб ржаной	37.500	2.480	0.450	12.530	13.130	17.630	1.460	72.380	0.068	0.030	0.200

7 день



ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1527.100	58.140	51.760	272.370	670.020	229.050	32.090	1763.250	0.700	1.578	10.540
<b>9 день</b>												
<i>завтрак</i>												
2	Сыр	6.000	1.590	1.590	0.000	60.000	3.300	0.042	21.000	0.003	0.021	0.042
31	Каша рисовая	185.000	4.500	7.300	27.600	112.700	25.370	0.390	196.000	0.050	0.140	0.480
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
71	Напиток коф. с молоком	200.000	2.600	2.500	14.900	105.860	12.180	0.110	90.000	0.030	0.120	0.520
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>421.000</b>	<b>13.430</b>	<b>11.990</b>	<b>71.480</b>	<b>292.360</b>	<b>60.650</b>	<b>1.742</b>	<b>454.600</b>	<b>0.179</b>	<b>0.317</b>	<b>1.062</b>
<i>2 завтрак</i>												
103	Фрукты	157.600	0.550	0.000	15.620	77.220	0.010	17.330	0.000	0.000	25.210	0.000
<i>обед</i>												
24	Икра кабачковая	50.000	0.500	3.000	4.400	13.670	7.570	0.770	48.000	0.010	0.010	2.360
44	Суп гороховый	200.000	5.700	3.600	24.400	30.690	34.260	1.850	161.000	0.180	0.070	3.360
	Гренки	20.000	3.040	0.320	19.440	8.000	0.000	0.440	95.200	0.040	0.000	0.000
53	Суфле из кур	55.000	14.900	18.300	1.500	24.770	12.450	1.200	231.000	0.030	0.110	0.210
95	Макаронны отварные	110.000	5.100	4.200	31.100	8.720	6.820	0.690	189.000	0.060	0.020	0.000
4	Хлеб ржаной	37.500	2.480	0.450	12.530	13.130	17.630	1.460	72.380	0.068	0.030	0.200
78	Кисель	180.000	5.200	6.800	25.300	95.660	25.460	1.300	181.000	0.100	0.120	0.370
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>652.500</b>	<b>36.920</b>	<b>36.670</b>	<b>118.670</b>	<b>194.640</b>	<b>104.190</b>	<b>7.710</b>	<b>977.580</b>	<b>0.488</b>	<b>0.360</b>	<b>6.500</b>
<i>полдник</i>												
42	Хлебцы рыбные	50.000	6.700	5.800	3.600	18.340	9.530	0.330	94.000	0.030	0.040	0.540
93	Рагу овощное	110.000	1.900	8.500	10.400	25.960	21.990	0.780	130.000	0.060	0.050	5.920
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
70	Чай с сахаром	200.000	0.100	0.000	8.300	0.300	0.000	0.370	35.000	0.000	0.000	0.000
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>390.000</b>	<b>13.440</b>	<b>14.900</b>	<b>51.280</b>	<b>58.400</b>	<b>51.320</b>	<b>2.680</b>	<b>406.600</b>	<b>0.186</b>	<b>0.126</b>	<b>6.480</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1621.100</b>	<b>64.340</b>	<b>63.560</b>	<b>257.050</b>	<b>622.620</b>	<b>216.170</b>	<b>29.462</b>	<b>1838.780</b>	<b>0.853</b>	<b>26.013</b>	<b>14.042</b>
<b>10 день</b>												
<i>завтрак</i>												
1	Масло сливочное	5.000	0.050	4.150	0.050	0.060	0.000	0.010	37.500	0.000	0.005	0.000
35	Каша ячневая	185.000	6.700	7.600	32.600	122.830	32.730	1.670	222.000	0.120	0.160	0.470
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
70	Чай с сахаром	200.000	0.100	0.000	8.300	0.300	0.000	0.370	35.000	0.000	0.000	0.000
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>420.000</b>	<b>11.590</b>	<b>12.350</b>	<b>69.930</b>	<b>136.990</b>	<b>52.530</b>	<b>3.250</b>	<b>442.100</b>	<b>0.216</b>	<b>0.201</b>	<b>0.490</b>
<i>2 завтрак</i>												

100	Сок	90.000	0.650	0.000	0.440	16.020	7.740	0.320	98.000	0.030	0.020	1.440
	<b>обед</b>											
23	Икра из свеклы	60.000	1.100	4.800	5.900	19.950	13.550	0.800	73.000	0.020	0.030	4.900
40	Щи из свежей капусты	200.000	1.600	5.000	7.000	33.310	15.930	0.590	83.000	0.040	0.050	9.610
4	Хлеб ржаной	37.500	2.480	0.450	12.530	13.130	17.630	1.460	72.380	0.068	0.030	0.200
54	Ленивые голубцы	50.000	7.900	8.500	7.400	139.000	0.030	2.450	0.070	0.590	0.840	69.670
90	Пюре картофельное	110.000	3.000	4.800	20.000	37.310	28.500	1.050	141.000	0.120	0.100	10.380
73	Компот из с/фруктов	200.000	0.600	0.150	32.000	13.020	7.530	0.920	120.000	0.060	0.180	0.110
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>657.500</b>	<b>16.680</b>	<b>23.700</b>	<b>84.830</b>	<b>255.720</b>	<b>83.170</b>	<b>7.270</b>	<b>489.450</b>	<b>0.898</b>	<b>1.230</b>	<b>94.870</b>
	<b>полдник</b>											
60	Запеканка творожная	110.000	27.700	20.300	35.500	283.830	41.160	1.000	438.000	0.090	0.430	0.560
101	Молоко сгущеное	16.200	1.200	1.400	9.000	53.100	5.000	1.400	0.200	0.070	0.340	0.200
81	Булочка домашняя	55.000	4.100	4.680	28.820	14.830	5.810	0.510	171.000	0.042	0.037	0.027
3	Хлеб пшеничный	30.000	4.740	0.600	28.980	13.800	19.800	1.200	147.600	0.096	0.036	0.020
79	К/молочный напиток	160.000	4.350	3.910	20.360	170.920	20.380	0.160	130.670	0.040	0.470	0.940
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>371.200</b>	<b>42.090</b>	<b>30.890</b>	<b>122.660</b>	<b>536.480</b>	<b>92.150</b>	<b>4.270</b>	<b>887.470</b>	<b>0.338</b>	<b>1.313</b>	<b>1.747</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1538.700</b>	<b>71.010</b>	<b>66.940</b>	<b>277.860</b>	<b>945.210</b>	<b>235.590</b>	<b>15.110</b>	<b>1917.020</b>	<b>1.482</b>	<b>2.764</b>	<b>98.547</b>
	<b>итого за 10 дней</b>	<b>15550.60</b>	<b>551.85</b>	<b>552.31</b>	<b>2474.85</b>	<b>6409.28</b>	<b>2290.83</b>	<b>198.21</b>	<b>17368.10</b>	<b>8.894</b>	<b>65.003</b>	<b>312.479</b>
	<b>среднее за 10 дней</b>	<b>1555.06</b>	<b>55.19</b>	<b>55.23</b>	<b>247.49</b>	<b>640.93</b>	<b>229.08</b>	<b>19.82</b>	<b>1736.81</b>	<b>0.889</b>	<b>6.500</b>	<b>31.248</b>
	норма 100%	1350	54	60	261	900	200	10	1800	0.900	1.000	50.000
	75%	1012.5	40.5	45	195.75	675	150	7.5	1350	0.675	0.75	37.5
	масса	б	ж	у	кальц	маг	желез	калор	в1	в2	с	