Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Ионова
Приказ от 30.01.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 1	**Завтрак**										
37	Омлет натуральный	100	9,1	12,51	2,24	156,25	0,5	1,0	0,49	0,18	0
38	Зеленый горошек	40	13,39	12,98	64,24	412,4	0.2	0.11	1	15.6	0.42
	Хлеб пшеничеый	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
15	Масло сливочное	10	23	0	0	52	0,06	0,6	0	21	0
13	Чай с сахаром	200	0,04	0	12,13	47	0.03	0.13	0	107.4	0.49
			28,44	**12,95**	**70,36**	**486,82**	**12,6**	**2,59**	**1**	**33,81**	**1,5**
	Завтрак второй										
	Сок яблочный	100	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	2	12	1,5
			0,4	**0**	**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2**	**12**	**1,5**
	Обед										
79	Овощи припущеные(лук)	60	2,55	0	5,87	147,6	0,34	0,19	0,3	16,0	1,0
5	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117	0,16	0,1	9,74	12,4	1,9
6	Котлеты из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,08	0,06	0,81	0,61	4
191	Рис отварной	170	1,7	1,92	14,2	85	0.13	0.1	0	33	2
22	Компот из свежемороженной вишни	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			35,14	**28,9**	**112,83**	**881,21**	**0,72**	**0,41**	**49,29**	**193,65**	**9,7**
	Полдник										
	Фрукты	100	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	12	34	0,3
21	Кефир	180	4,35	1.95	7.67	148.20	0.06	0.03	1.05	182	0
	Печенье	35	0,7	0,8	18,6	85	0,02	0,01	0	5,8	0,42
			5,56	**1,31**	**33,42**	**173,8**	**0,13**	**0,08**	**12,48**	**263,8**	**0,72**
	Ужин										
55	Творожники Кисельная подлива	150 50	11,2	12,68	40,2	498,29	280,80	0,69	0,43	0,35	2,99
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0,06	7,6	0,48
	Какао на молоке	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02		22,9	0,43
			10,64	**11,98**	**57,37**	**369,19**	**280,87**	**0,72**	**2,72**	**30,85**	**3,9**
	Итого за день		**441,84**	**55,14**	**285,28**	**1839,02**	**294,33**	**3,8**	**66,11**	**534,11**	**17,32**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Ионова
Приказ №3 от 10.01.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 2	**Завтрак**										
39	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,55	4,65	29,32	260,1	0,05	0,3	0,5	100,0	0,9
2	Кофейный напиток	200	0,05	0,01	14,54	58	0	0	0,01	1,36	0,23
143	Сыр порционный	10	5,36	5,8	0	74	0,01	0,01	0	176	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			27,08	**19,31**	**32,53**	**483,8**	**0,1**	**0,32**	**0,51**	**284,96**	**1,81**
	Завтрак второй										
	Сок виноградный	100	0,28	0,04	6,45	28	0,01	0,01	4,38	10,38	0,25
			0,28	**0,04**	**6,45**	**28**	**0,01**	**0,01**	**4,38**	**10,38**	**0,25**
	Обед										
79	Овощи припущеные (морковь)	60	0,17	3	1,1	32			1,2	3,72	1,0
40	Суп гороховый с гренками на м/к бульоне со сметаной	250	6,4	5,8	17,2	133	0,09	0,05	8	34	1
30	Плов из курицы	180/80	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
22	Компот из свежемороженных ягод	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			37,29	**37,88**	**106,64**	**921,88**	**0,4**	**0,21**	**17,53**	**114,37**	**9, 4**
	Полдник										
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
21	Ряженка	180	5,33	1,95	7,67	148,20	0,06	0,03	1,45	182	0
473	Булочка «Веснушка»	60	0,7	0,8	18,6	85	0,03	0,02	0	8,7	0,63
			6,41	**3,1**	**35,19**	**273,32**	**0,11**	**0,07**	**27,45**	**204,78**	**2,54**
	Ужин										
44	Рыба припущеная	80	6,06	10,18	28,74	223,67	127,30	1,65	0,20	0,24	1,09
27	Капуста тушенная	170									
13	Чай с сахаром	200	3,32	3,28	23,48	137,0	0,03	0,13	0,52	107,4	0,49
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			13,89	**12,79**	**76,6**	**474,87**	**0,17**	**0,38**	**4,72**	**166, 0**	**4,97**
	Итого за день		**84,95**	**73,12**	**257,46**	**1857,63**	**0,79**	**0,99**	**94,59**	**780,49**	**19,37**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
_____ Е.В.Монова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
День 3	**Завтрак**										
50	Каша вязкая рисовая молочная	250	20,41	15,69	49,28	420	0.06	0.03	1	159	0.8
2	Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Масло сливочное	10	23	0	0	52	0,06	0,6	5,6	21	0
			46,97	**27,15**	**66,09**	**602,9**	**10,49**	**3,87**	**5,8**	**141,7**	**4,49**
	Завтрак второй										
	Сок яблочный	100	0,7		11,3	28	0,01	0,01	2,0	10,56	1,0
			0,7		**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2,0**	**10,56**	**1,0**
	Обед										
	Овощи припущенные (свекла)	60	1,78	8,96	13,01	136,56	55,05	2,067	0,035	0,06	16,95
46	Суп Харчо на м/к бульоне со сметаной	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
90	Овощи тушенные с мясом	180/80	3,12	7,88	44,3	150,5	0,05	0,03	1,4	28	1,4
22	Компот из свежемороженой вишни	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			22,17	**21,84**	**153,27**	**721,56**	**55,35**	**2,24**	**9,435**	**92,71**	**22,15**
	Полдник										
	Фрукты	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
21	Снежок	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
	Конфеты	40	5,3	4,75	29,5	183,3	37,99	0,87	0,11	0,04	0,26
			10,2	**5,2**	**45,8**	**276,8**	**38,1**	**0,95**	**7,89**	**238,44**	**3,02**
	Ужин										
49	Пудинг творожный	200	6,71	0,52	0,47	65	0,07	0,04	1	108	3
	Соус молочный	50	4,74	5,55	27,45	171,90	10,32	3,22	0,20	0,10	0,01
13	Чай с сахаром	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			12,19	**17,26**	**43,05**	**413,4**	**0,13**	**0,06**	**3,67**	**189,5**	**1,71**
	Итого за день		**92,23**	**71,45**	**319,51**	**1860,76**	**104,14**	**7,137**	**28,79**	**672,91**	**32,37**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Ионова
20.01.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
День 4	**Завтрак**										
14	Каша вязкая молочная «Дружба»	250	7,47	8,38	32,79	270	0.06	0.03	1	159	0.8
15	Какао на молоке на молоке	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Сыр порционный	10	23	0	0	52	0,06	0,6	5,6	21	0
			46,97	**27,15**	**66,09**	**602,9**	**10,49**	**3,87**	**5,8**	**141,7**	**4,49**
	Завтрак второй										
	Сок апельсиновый	100	0,7		11,3	28	0,01	0,01	2,0	10,56	1,0
			0,7		**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2,0**	**10,56**	**1,0**
	Обед										
	Овощи припущенные (лук)	60	1,78	8,96	13,01	136,56	55,05	2,067	0,035	0,06	16,95
34	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
133	Гуляш из мяса говядины в томатном соусе	80	10,5	7,88	44,3	150,5	0,05	0,03	1,4	28	1,4
	Вермишель отварная	170	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	0,42
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			22,17	**21,84**	**153,27**	**721,56**	**55,35**	**2,24**	**9,435**	**92,71**	**22,15**
	Полдник										
	Фрукты	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
21	Кефир	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
28	Ватрушка с повидлом	40	5,3	4,75	29,5	183,3	37,99	0,87	0,11	0,04	0,26
			10,2	**5,2**	**45,8**	**276,8**	**38,1**	**0,95**	**7,89**	**238,44**	**3,02**
	Ужин										
8	Сельдь с луком	70	16,5	20,3	10,95	250,3	0,07	0,04	1	108	3
	Картофельное пюре	180	4,74	5,55	27,45	171,90	10,32	3,22	0,20	0,10	0,01
31	Чай с сахаром	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			12,19	**17,26**	**43,05**	**413,4**	**0,13**	**0,06**	**3,67**	**189,5**	**1,71**
	Итого за день		**92,23**	**71,45**	**319,51**	**1860,76**	**104,14**	**7,137**	**28,79**	**672,91**	**32,37**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Попова
Приказ № от 18.01.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 5	**Завтрак**										
23	Каша молочная овсяная вязкая	250	3,551	4,657	29,320	166,067	0,1	1,4	0,2	0,174	31,42
2	Кофейный напиток на молоке	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,6	22,9	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Масло сливочное	10	23	0	0	52	0,06	0,6	5,6	21	0
			27,94	**21,71**	**67,82**	**570,153**	**10,49**	**3,87**	**5,8**	**141,7**	**4,49**
	Завтрак второй										
	Сок виноградный	100	0,28	0,04	6,45	28	0,01	0,01	4,38	10,38	0,25
			0,7		**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2,0**	**10,56**	**1,0**
	Обед										
	Овощи припущеные(морковь)	60	2,55	0	5,85	90,71	0,34	0,19	25,5	26,0	1,0
69	Суп с крупой на м/к бульоне со сметанной	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
19	Картофель тушенный с мясом говядины	150/80	3,120	5,562	23,380	150,210	66,790	2,136	0,142	0,118	50,65
67	Компот из смеси сухофруктов	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			18,06	**12,262**	**123,79**	**695,42**	**67,61**	**2,396**	**31,64**	**117,768**	**56,35**
	Полдник										
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
	Снежок	180	9,4	2,64	15,47	123	0,04	0,24	0,48	2 18,24	0,17
21	Вафли	60	4,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
			14,1	**3, 84**	**51,07**	**300**	**0,18**	**0,33**	**23,15**	**254,31**	**2,93**
	Ужин										
54	Рыба в омлете	180	8,36	8,52	4,6	129	0,06	0,08	0,19	6	1,33
13	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			7,241	**8,457**	**53,77**	**309,96**	**63,41**	**1,505**	**2,876**	**30,674**	**32,33**
	Итого за день		**61,751**	**47,729**	**300,59**	**1887,087**	**131,37**	**4,441**	**74,85**	**722,222**	**111,82**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Попова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 6	**Завтрак**										
37	Омлет натуральный	100	5,1	4,6	0,3	63	22	1,0	0,03	0,18	0
38	Зеленый горошек	40	3	0.12	4.98	33	0.2	0.11	66	3,6	0.42
	Хлеб пшеничеый	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
15	Масло сливочное	10	23	0	0	52	0,06	0,6	5,6	21	0
13	Чай с сахаром	200	3.32	3.28	23.48	137,0	0.03	0.13	0.52	107.4	0.49
			36,01	**12,95**	**70,36**	**486,82**	**12,6**	**2,59**	**5,73**	**33,81**	**1,5**
	Завтрак второй										
	Сок яблочный	100	0,4	0	11,3	28	0,01	0,01	2	12	1,5
			0,4	**0**	**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2**	**12**	**1,5**
	Обед										
79	Овощи припущенные(лук)	60	2,55	0	5,87	90,71	0,34	0,19	25,0	26,0	1,0
25	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
71	Голубцы ленивые с мясом говядины	150/80	20,2	22,2	12,4	336	0,08	0,06	30	76	4
9	Компот из свежемороженной вишни.	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			35,14	**28,9**	**112,83**	**881,21**	**0,72**	**0,41**	**61**	**193,65**	**9,7**
	Полдник										
	Фрукты	100	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
21	Ряженка	180	5.33	1.95	7.67	148.20	0.06	0.03	1.45	182	0
	Печенье	35	0,7	0,8	18,6	85	0,02	0,01	0	5,8	0,42
			5,56	**1,31**	**33,42**	**173,8**	**0,13**	**0,08**	**61,78**	**263,8**	**0,72**
	Ужин										
55 89	Сырники из творога Сметанный соус	200 50	6,95	8,22	32,92	225,29	280,80	0,69	0,15	0,35	2,99
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
102	Какао на молоке	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
			10,64	**11,98**	**57,37**	**369,19**	**280,87**	**0,72**	**2,72**	**30,85**	**3,9**
	Итого за день		**441,84**	**55,14**	**285,28**	**1839,02**	**294,33**	**3,8**	**131,33**	**534,11**	**17,32**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Ионова
01.09.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 7	**Завтрак**										
32	Каша вязкая манная молочная жидкая	250	19,04	8,53	33,07	238,67	0,12	0,09	1,1	116	2,3
102	Какао на молоке	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
15	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
15	Сыр порционный	10	5,36	5,8	0	74	0,06	0,6	5,6	21	0
			27,08	**19,31**	**32,53**	**483,8**	**12,6**	**2,59**	**5,73**	**33,81**	**1,5**
	Завтрак второй										
	Сок виноградный	100	0,7		11,3	28	0,01	0,01	2,0	10,56	1,0
			0,7		**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2,0**	**10,56**	**1,0**
	Обед										
79	Овощи припущенные (свекла)	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
36	Суп картофельный на м/к бульоне со сметанной	250	3,384	4,478	22,483	138,1	25,5	1,11	0,11	0,14	15,40
64	Тефтели из курицы	80	7,5	5,3	14,66	227,27	0	0	3,15	0	
37	Макаронные изделия отварные	170	4,74	5,55	27,45	171,90	10,32	3,22	0,20	0,10	0,01
22	Компот из свежемороженных ягод (вишни)	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			24,3	**19,78**	**141,52**	**726,7**	**0,55**	**0,25**	**14,2**	**195,61**	**8,07**
	Полдник										
338	Фрукты	100	0,38	0,27	8,65	39	0,01	0,03	2,0	16,72	2,0
21	Кефир	180	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,27	0,56	211,2	0,17
72	Ватрушка с повидлом	80	6,53	6,61	42,75	267	0,02	0,41	11,2	3,1	0,37
			10,2	**5,2**	**45,8**	**276,8**	**38,1**	**0,95**	**7,89**	**238,44**	**3,02**
	Ужин										
58	Рыба припущенная Овощи тушенные	80 170	6,71	0,52	0,47	65	0,06	0,13	0,58	23,72	5,08
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
31	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	Итого за день		**21.6**	**24.59**	**87.78**	**736.75**	**0.38**	**0.98**	**13.43**	**367.6**	**5.53**
			107.77	**51.73**	**14842**	**1857.63**	**102.15**	**4.75**	**44.67**	**679.72**	**64.51**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Ионова
Приказ от 10.01.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 8	**Завтрак**										
84	Каша геркулесовая молочная жидкая	250	7,47	8,38	32,79	228,33	284,50	0,61	0,12	0,36	2,98
2	Кофейный напиток на молоке	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Сыр порционный	10	5,36	5,8	0	74	0,01	0,01	0	176	0,2
15	Масло сливочное	10	23	0	0	52	0,06	0,6	5,6	21	0
			27,94	**21,71**	**67,82**	**570,153**	**12,6**	**2,59**	**5,73**	**33,81**	**1,5**
	Завтрак второй										
	Сок персиковый	100	0,7		11,3	28	0,01	0,01	2,0	10,56	1,0
			0,7		**11,3**	**28**	**0,01**	**0,01**	**2,0**	**10,56**	**1,0**
	Обед										
79	Овощи припущенные (свекла)	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
57	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметанной	250	2,340	3,241	19,923	113,243	52,120	1,212	0,10	0,080	33,840
19	Жаркое по домашнему с мясом говядины	170/80	15,7	15,9	43,1	218	0,04	0,03	1	14	2
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			24,3	**19,78**	**141,52**	**726,7**	**0,55**	**0,25**	**14,2**	**195,61**	**8,07**
	Полдник										
	Фрукты (груша свежая)	100	0,38	0,27	8,65	39	0,01	0,03	2,0	16,72	2,0
21	Снежок	180	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,27	0,56	211,2	0,17
152	Вафля	70	6,53	6,61	42,75	267	0,02	0,41	11,2	3,1	0,37
			5,56	**1,31**	**33,42**	**173,8**	**0,13**	**0,08**	**61,78**	**263,8**	**0,72**
	Ужин										
49	Творожная запеканка	200	6,71	0,52	0,47	65	0,06	0,13	0,58	23,72	5,08
	Сгущенное молоко	50	5,18	7,05	42,37	243,12	12,50	0,98	0,10	0,03	0,020
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
13	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	Итого за день		**21.6**	**24.59**	**87.78**	**736.75**	**0.38**	**0.98**	**13.43**	**367.6**	**5.53**
			107.77	**51.73**	**14842**	**1857.63**	**102.15**	**4.75**	**44.67**	**679.72**	**64.51**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад № 6»
Е.В.Ионова
Приказ № 3 от 10.01. 2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 9											
	Завтрак										
45	Каша вязкая пшеная молочная	250	20,41	15,69	49,28	420	0,1	0,22	0,18	139,1	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
16	Масло сливочное	5	23	0	0	52	0,06	0,6	5,6	21	0
15	Какао с молоком	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
					20,75	**23,24**	**42,18**	**456,5**	**0,18**	**0,09**	**1**
	Завтрак второй										
	Сок апельсиновый	100	0,36	0,04	11,27	47,0	0,02	0,02	3,06	12,89	0,19
			0,36	**0,04**	**11,27**	**47,0**	**0,02**	**0,02**	**3,06**	**12,89**	**0,19**
	Обед										
	Овощи припущенные (лук)	60	2,55	0	5,85	90,71	0,34	0,19	25,5	26,0	1,0
70	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	250	2,268	5,380	10,982	98,677	40,940	1,342	0,062	0,095	12,740
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	0,42
35	Гуляш из говядины в томатном соусе	80	16,8	16,5	23,9	306,0	157,4	3,71	0,15	0,32	90,47
22	Компот из свежемороженных ягод	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	50	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			24,3	**19,78**	**141,52**	**726,7**	**0,55**	**0,25**	**14,2**	**195,61**	**8,07**
	Полдник										
	Фрукты	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
21	Ряженка	180	5,33	1,95	7,67	148,20	0,06	0,03	1,45	182	0
78	Булочка домашняя	70	3,82	8,67	32,98	217,05	25,70	0,66	0,07	0,09	0,17
	Ужин										
200	Капуста тушенная	180	8,5	13,5	18,6	270	0,06	0,03	1	159	0,8
	Яйцо варенное	40									
31	Чай с сахаром с лимоном	200	2,356	2,125	16,820	91,622	123,000	0,628	0,044	0,156	1,360
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			21,6	**24,59**	**87,78**	**736,75**	**0,38**	**0,98**	**13,43**	**367,6**	**5,53**
	Итого за день		**107,77**	**51,73**	**14842**	**1857,63**	**102,15**	**4,75**	**44,67**	**679,72**	**64,51**

Приложение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ «Детский сад №6»
Е.В.Ионова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ Технологической карты	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 10	**Завтрак**										
68	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	9,86	9,35	50,60	313,44	242,5	1,88	0,33	0,31	2,44
2	Кофейный напиток на молоке	200	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Масло сливочное	5	5,36	5,8	0	74	0,01	0,01	0	176	0,2
	Завтрак второй										
	Сок виноградный	100	0,28	0,04	6,45	28	0,01	0,01	4,38	10,38	0,25
			0,28	**0,04**	**6,45**	**28**	**0,01**	**0,01**	**4,38**	**10,38**	**0,25**
	Обед										
79	Овощи припущенные(морковь)	60	2,55	0	5,87	90,71	0,34	0,19	25,0	26,0	1,0
52	Суп вермишелевый на м/к б со сметаной	250	1,99	3,21	10,01	74,50	44,42	0,90	0,11	0,08	31,24
90	Рагу из овощей с мясом говядины	180/80	13,38	18,62	22,65	306,13	56,09	3,50	0,24	0,24	48,31
9	Компот из кураги	200	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
			24,3	**19,78**	**141,52**	**726,7**	**0,55**	**0,25**	**14,2**	**195,61**	**8,07**
	Полдник										
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
	Печенье	80	0,7	0,8	18,6	85	0,03	0,02	0	8,7	0,63
21	Кефир	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
	Ужин										
29	Биточки рыбные	80	18,79	12,99	20,55	269,17	228,0	0,99	0,08	0,48	0,92
191	Капуста тушеная	170	5,62	7,55	32,62	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Хлеб пшеничный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
13	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
			21.6	**24.59**	**87.78**	**736.75**	**0.38**	**0.98**	**13.43**	**367.6**	**5.53**
	Итого за день		**107.77**	**51.73**	**14842**	**1857.63**	**102.15**	**4.75**	**44.67**	**679.72**	**64.51**