



Согласовано Заведующая МОУ детского сада № 103  
*Анна Онопrienko*  
 (ФИО заведующей)

**МЕНЮ**

| День 1  | Выход<br>г | Белки<br>, г | Жиры<br>, г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|---|------------|--------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>  | 160        | 6,0          | 6,5         | 27,1           | 195,9                                | № 168              |
| Каша вязкая молочная (геркулесовая)   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Чай с лимоном   | 180/10/5   | 0,2          | 0,0         | 10,0           | 38,7                                 | № 393              |
| Масло (порциями)  | 5          | 0,0          | 3,6         | 0,0            | 37,4                                 | № 6                |
| Батон   | 40         | 3,1          | 1,2         | 20,6           | 104,8                                | -                  |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>9,3</b>   | <b>11,3</b> | <b>57,7</b>    | <b>376,8</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)  | 150        | 0,6          | 0,6         | 14,3           | 68,4                                 | № 338              |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>  | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 50         | 0,8          | 0,2         | 4,5            | 21,5                                 | ТТК № 1,2,3,4,5    |
| <b>Итого:</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>  |            |              |             |                |                                      |                    |
| Суп из овощей   | 200        | 1,5          | 3,0         | 8,8            | 71,7                                 | № 135              |
| Тефтели мясные (2 вариант)  | 70         | 9,3          | 10,9        | 8,5            | 173,0                                | № 287              |
| Макаронные изделия отварные   | 130        | 4,9          | 4,1         | 31,1           | 185,5                                | № 205              |
| Компот из сушеных фруктов   | 200        | 0,0          | 0,0         | 15,5           | 61,9                                 | № 376              |
| Хлеб пшеничный  | 40         | 3,1          | 0,2         | 20,1           | 94,7                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной   | 40         | 2,6          | 0,4         | 17,0           | 81,6                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>22,2</b>  | <b>18,8</b> | <b>105,5</b>   | <b>689,9</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 7 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Икра кабачковая   | 80         | 1,0          | 3,8         | 6,2            | 63,0                                 | № 57               |
| Омлет натуральный   | 80         | 7,5          | 23,5        | 1,5            | 158,0                                | № 229              |
| Чай с сахаром   | 190/10     | 0,1          | 0,0         | 9,8            | 40,4                                 | № 392              |
| Булочка молочная  | 70         | 6,4          | 1,4         | 36,5           | 185,0                                | № 466              |
| Хлеб пшеничный  | 20         | 1,6          | 0,1         | 10,1           | 47,4                                 | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>16,3</b>  | <b>28,5</b> | <b>63,7</b>    | <b>493,8</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 1 день:</b>   |            | <b>48,4</b>  | <b>59,2</b> | <b>241,2</b>   | <b>1628,9</b>                        | -                  |

Шеф-повар:



Согласовано Заведующая МОУ детского сада № 103  
*Анна Онопrienko*  
 (ФИО заведующей)

**МЕНЮ**

| День 1  | Выход<br>г | Белки<br>, г | Жиры<br>, г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|---|------------|--------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 1 до 3 лет</b>  | 130        | 4,9          | 5,2         | 21,9           | 158,2                                | № 168              |
| Каша вязкая молочная (геркулесовая)   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Чай с лимоном   | 180/10/5   | 0,2          | 0,0         | 10,0           | 38,7                                 | № 393              |
| Масло (порциями)  | 5          | 0,0          | 3,6         | 0,0            | 37,4                                 | № 6                |
| Батон   | 20         | 1,6          | 0,6         | 10,3           | 52,4                                 | -                  |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>6,7</b>   | <b>9,4</b>  | <b>42,2</b>    | <b>289,7</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 1 до 3 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)  | 150        | 0,6          | 0,6         | 14,3           | 68,4                                 | № 338              |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>  | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 1 до 3 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 30         | 0,5          | 0,1         | 2,7            | 12,9                                 | ТТК № 1,2,3,4,5    |
| <b>Итого:</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет</b>  |            |              |             |                |                                      |                    |
| Суп из овощей   | 150        | 1,1          | 2,3         | 6,6            | 53,8                                 | № 135              |
| Тефтели мясные (2 вариант)  | 50         | 6,6          | 7,8         | 6,1            | 123,6                                | № 287              |
| Макаронные изделия отварные   | 110        | 4,2          | 3,5         | 26,3           | 157,0                                | № 205              |
| Компот из сушеных фруктов   | 150        | 0,0          | 0,0         | 11,6           | 46,5                                 | № 376              |
| Хлеб пшеничный  | 20         | 1,5          | 0,1         | 10,0           | 47,4                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной   | 20         | 1,3          | 0,2         | 8,5            | 40,8                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>15,2</b>  | <b>14,0</b> | <b>71,8</b>    | <b>482,0</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>  |            |              |             |                |                                      |                    |
| Икра кабачковая   | 60         | 0,8          | 2,9         | 4,7            | 46,5                                 | № 57               |
| Омлет натуральный   | 60         | 5,6          | 20,1        | 1,1            | 117,8                                | № 229              |
| Чай с сахаром   | 190/10     | 0,1          | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392              |
| Булочка молочная  | 50         | 4,6          | 1,0         | 26,1           | 132,0                                | № 466              |
| Хлеб пшеничный  | 30         | 2,3          | 0,2         | 15,1           | 71,0                                 | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>13,4</b>  | <b>24,2</b> | <b>56,8</b>    | <b>406,7</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 1 день:</b>   |            | <b>35,9</b>  | <b>48,2</b> | <b>185,1</b>   | <b>1243,8</b>                        | -                  |

Шеф-повар:



Согласовано Заведующая МОУ детского сада № 103  
*Анна Онопrienko*  
 (ФИО заведующей)

**МЕНЮ**

| День 1  | Выход<br>г | Белки<br>, г | Жиры<br>, г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|---|------------|--------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 1 до 3 лет</b>  | 130        | 4,9          | 5,2         | 21,9           | 158,2                                | № 168              |
| Каша вязкая молочная (геркулесовая)   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Чай с лимоном   | 180/10/5   | 0,2          | 0,0         | 10,0           | 38,7                                 | № 393              |
| Масло (порциями)  | 5          | 0,0          | 3,6         | 0,0            | 37,4                                 | № 6                |
| Батон   | 20         | 1,6          | 0,6         | 10,3           | 52,4                                 | -                  |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>6,7</b>   | <b>9,4</b>  | <b>42,2</b>    | <b>289,7</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 1 до 3 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)  | 150        | 0,6          | 0,6         | 14,3           | 68,4                                 | № 338              |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>  | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 1 до 3 лет</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 30         | 0,5          | 0,1         | 2,7            | 12,9                                 | ТТК № 1,2,3,4,5    |
| <b>Итого:</b>   |            |              |             |                |                                      |                    |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет</b>  |            |              |             |                |                                      |                    |
| Суп из овощей   | 150        | 1,1          | 2,3         | 6,6            | 53,8                                 | № 135              |
| Тефтели мясные (2 вариант)  | 50         | 6,6          | 7,8         | 6,1            | 123,6                                | № 287              |
| Макаронные изделия отварные   | 110        | 4,2          | 3,5         | 26,3           | 157,0                                | № 205              |
| Компот из сушеных фруктов   | 150        | 0,0          | 0,0         | 11,6           | 46,5                                 | № 376              |
| Хлеб пшеничный  | 20         | 1,5          | 0,1         | 10,0           | 47,4                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной   | 20         | 1,3          | 0,2         | 8,5            | 40,8                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>15,2</b>  | <b>14,0</b> | <b>71,8</b>    | <b>482,0</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>  |            |              |             |                |                                      |                    |
| Икра кабачковая   | 60         | 0,8          | 2,9         | 4,7            | 46,5                                 | № 57               |
| Омлет натуральный   | 60         | 5,6          | 20,1        | 1,1            | 117,8                                | № 229              |
| Чай с сахаром   | 190/10     | 0,1          | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392              |
| Булочка молочная  | 50         | 4,6          | 1,0         | 26,1           | 132,0                                | № 466              |
| Хлеб пшеничный  | 30         | 2,3          | 0,2         | 15,1           | 71,0                                 | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>13,4</b>  | <b>24,2</b> | <b>56,8</b>    | <b>406,7</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 1 день:</b>   |            | <b>35,9</b>  | <b>48,2</b> | <b>185,1</b>   | <b>1243,8</b>                        | -                  |

Шеф-повар: