

Утверждаю
заведующий МДОУ
детский сад №4 «Колосок»
р.п. Озинки
Т.В. Мельникова
приказ № 18 от 24.01.2022 г.

Десятидневное меню МДОУ детский сад №4 «Колосок» р.п. Озинки

на основе издания «Детского питания» под редакцией В.А. Тутельяна, М.П. Могильный

1 день

№ техн олог ичес кой карт ы	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины									
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	В1		В2		С		Са			
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет		
64	Завтрак Каша гречневая молочная жидкая	150	200	5,23	6,98	7,81	10,42	18,75	25,0	166,78	222,38	0,075	0,1	0,165	0,22	0,675	0,9	138,36	184,48	1,125	1,5
133	Чай сладкий слимоном	150	180	0,65	0,121	3,04	3,65	9,97	13,3	39,43	52,58	---	---	---	---	3,04	3,65	11,37	15,16	0,43	0,58
	Сливочное масло	8	10	0,04	0,05	6,6	8,25	0,064	0,08	59,84	74,8	0,038	0,048	0,018	0,024	---	---	1,76	2,2	0,016	0,02
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,9	1,5	14,94	24,9	78,6	131	0,048	0,080	0,024	0,040	---	---	7,3	12,1	0,48	0,80
	Итого завтрак	338	440	8,23	11,0	18,35	23,82	43,72	63,28	344,65	480,76	0,161	0,228	0,207	0,284	3,71	4,55	158,79	213,94	2,051	2,9
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
	Обед																				
35	Суп гороховый на мясном бульоне	180	200	5,15	5,72	0,43	0,48	14,51	16,12	91,69	101,88	0,18	0,20	0,054	0,06	3,83	4,26	43,05	47,84	1,91	2,12
52	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	150	2,48	3,10	4,24	5,29	11,14	13,92	113,17	141,46	0,084	0,10	0,06	0,075	6,07	7,59	22,68	28,35	0,90	1,125
30	Салат луковый «Чиполлино»	20	30	0,266	0,399	1,8	2,7	1,4	2,1	22,7	34	0,006	0,009	0,002	0,004	0,746	1,12	5,09	7,64	0,126	0,189
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	0,045	0,045	0,27	0,27	---	---	144,46	144,46	0,105	0,105
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	27,6	34,5	72,4	90,5	0,361	0,44	0,06	0,09	5,52	7,36	172,6	234,8	0,615	0,90
	Итого обед	520	610	12,90	14,89	7,85	9,97	82,92	101,68	430,46	508,72	0,721	0,848	0,449	0,503	18,08	22,63	395,92	472,74	3,761	4,565
138	Полдник Пирожок с капустой, рыбой	60	90	4,1	6,15	6,99	8,91	17,69	26,53	149,52	224,28	0,042	0,063	0,06	0,09	0,78	1,18	28,14	42,21	0,51	0,76
126	Кофейный напиток	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	16,12	19,35	109,0	130,81	0,09	0,108	0,22	0,27	5,52	6,62	142,96	171,56	0,105	0,126
	Итого полдник	210	270	7,53	10,27	10,77	13,45	33,81	45,88	258,52	355,09	0,132	0,171	0,28	0,36	6,3	7,8	171,1	213,77	0,615	0,886
	За весь день			29,04	36,57	37,35	47,65	170,03	218,93	1076,68	1389,89	1,014	1,247	0,946	1,1667	43,96	51,67	725,81	916,93	6,621	8,557

2 день

ологическая карта	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
65	Завтрак Каша из пшена и риса «Дружба» молочная жидкая	150	200	4,74	6,32	7,63	10,18	19,75	26,34	167,37	223,16	0,06	0,08	0,15	0,20	0,675	0,90	137,98	183,98	0,405	0,540
134	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,81	2,43	2,92	13,27	15,93	81,96	98,35	0,015	0,018	0,105	0,126	0,495	0,594	96,075	115,29	0,48	0,576
	Печенье	20	50	3,12	7,8	2,95	7,37	14,88	37,2	87,2	218,0	0,16	0,40	0,01	0,025	---	---	5,8	14,5	0,42	1,05
	Итого завтрак	328	430	10,2	16,93	13,01	20,47	47,9	79,47	336,53	539,51	0,235	0,498	0,265	0,351	1,17	1,494	239,85	313,77	1,305	2,166
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
	Обед Отварная свекла	40	50	0,14	0,17	2,24	2,48	14,3	15,07	67,3	69,55	0,028	0,033	0,05	0,056	15,9	16,56	6,0202	61,272	1,918	2,318
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,04	3,38	1,71	1,9	11,02	12,24	85,27	94,74	0,09	0,1	0,072	0,08	6,57	7,3	38,34	42,6	0,792	0,88
75	Вермишель с маслом	120	150	4,68	5,85	4,92	6,15	25,0	31,26	165,9	207,37	0,048	0,06	0,012	0,015	0	0	5,052	6,315	0,648	0,81
93	Гуляш из отварной говядины	60	80	7,9	10,53	5,65	7,54	1,63	2,17	88,54	118,06	0,018	0,024	0,048	0,064	0,216	0,288	11,448	15,264	1,068	1,42
121	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	0,082	0,045	0,016	0,027	---	---	96,4	144,6	0,70	0,105
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	27,6	34,5	72,4	90,5	0,361	0,44	0,06	0,09	0,52	7,36	172,6	234,8	0,615	0,90
	Итого обед	610	740	19,86	25,61	15,6	19,57	102,84	126,18	583,71	721,11	0,622	0,756	0,261	0,336	30,12	33,80	337,89	514,50	5,846	6,559
1	Полдник Бутерброд с сыром	40/25	50/25	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	0,064	0,080	0,032	0,040	---	---	9,7	12,1	0,64	0,8
117	Какао напиток на молоке	150	180	4,65	5,58	4,8	5,76	16,77	20,12	127,36	152,84	0,03	0,036	0,18	0,216	0,81	0,97	165,85	199,03	0,525	0,63
	Итого полдник	190/25	230/30	7,73	9,43	6	7,26	36,69	45,02	232,16	283,84	0,094	0,116	0,212	0,256	0,81	0,97	175,55	211,13	1,165	1,43
	За весь день			38,17	52,38	34,99	47,71	197,01	260,76	1195,45	1589,78	0,951	1,370	0,748	0,963	47,97	52,95	750,94	1055,88	8,511	10,361

4 день

технологический номер	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
68	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,535	7,38	7,89	10,52	21,66	28,88	180,42	240,56	0,075	0,1	0,135	0,18	3,075	4,1	147,25	196,3	0,69	0,92
134	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,81	2,43	2,92	13,27	15,93	81,96	98,35	0,015	0,018	0,105	0,126	0,495	0,594	96,075	115,29	0,48	0,576
	Сливочное масло	8	10	0,04	0,05	6,6	8,25	0,064	0,08	59,84	74,8	0,038	0,048	0,018	0,024	---	---	1,76	2,2	0,016	0,02
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,9	1,2	14,94	19,92	78,6	104,8	0,048	0,064	0,024	0,032	---	---	7,3	9,73	0,48	0,64
	Итого завтрак	338	430	10,22	13,32	17,82	22,89	49,93	64,81	400,82	518,51	0,176	0,23	0,282	0,362	3,57	4,694	252,36	323,55	1,66	2,15
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
3 а	Обед Зеленый горошек отварной	30	30	0,93	0,93	0,06	0,06	1,95	1,95	8,0	8,0	0,033	0,033	0,015	0,015	3,0	3,0	6,0	6,0	0,21	0,21
43	Суп с клецками со сметаной	180	200	4,59	5,1	1,55	1,72	9,11	16,9	102,82	114,24	0,108	0,108	0,108	0,108	3,82	4,24	31,68	35,2	0,936	1,04
58	Рис с овощами и отварной говядиной	120	150	9,07	11,3	8,93	11,2	23,6	29,5	211	264	0,036	0,045	1,94	2,43	0,192	0,240	11	13,8	1,34	1,68
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	13,8	14,94	52,4	78,6	0,032	0,048	0,016	0,024	---	---	4,86	7,3	0,105	0,32
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	13,8	20,7	36,2	54,3	0,0225	0,034	0,019	0,029	---	---	4,2	6,3	0,4	0,6
	Итого обед	520	640	17,51	21,69	11,38	14,24	75,59	99,99	462,32	581,42	0,276	0,322	2,11	2,61	8,93	9,78	65,78	78,25	3,096	3,97
77	Полдник Омлет натуральный	50	70	3,92	5,5	4,53	6,34	1,6	2,25	62,46	87,45	0,02	0,028	0,15	0,21	0,009	0,13	50,41	70,57	0,66	0,92
126	Кофейный напиток	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	16,12	19,35	109,0	130,81	0,09	0,108	0,22	0,27	5,52	6,62	142,96	171,56	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	0,048	0,048	0,024	0,024	---	---	7,3	7,3	0,48	0,48
	Итого полдник	230	280	9,66	11,93	9,21	11,78	32,66	36,54	250,06	296,86	0,158	0,184	0,394	0,504	5,52	6,75	200,67	249,43	1,245	1,526
	За весь день			37,77	47,35	38,79	49,32	167,76	211,43	1156,25	1442,11	0,610	0,736	2,796	3,496	33,89	37,91	534,46	605,66	6,196	7,852

5 день

№ техн. опис. кой карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
73	Завтрак Каша манная молочная жидкая	150	200	6,49	8,66	8,16	10,88	33,15	44,2	235,83	314,44	0,045	0,06	0,12	0,16	0,12	0,16	63,79	85,06	0,78	1,04
133	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,165	0,121	3,04	3,65	9,97	13,3	39,43	52,58	---	---	---	---	3,04	3,365	11,37	15,16	0,43	0,58
	Сливочное масло	8	10	0,04	0,05	6,6	8,25	0,064	0,08	59,84	74,8	0,038	0,048	0,018	0,024	---	---	1,76	2,2	0,016	0,02
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,9	1,5	14,94	24,9	78,6	131	0,048	0,08	0,024	0,040	---	---	7,3	12,1	0,48	0,8
	Итого завтрак	338	440	9,00	12,68	18,7	24,28	58,12	82,48	413,7	572,82	0,131	0,188	0,162	0,224	3,16	5,52	84,22	114,52	1,706	2,44
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
34	Обед Суп картофельный с вермишелью и сметаной	180	200	3,13	3,48	0,49	0,54	13,07	14,52	77,08	85,64	0,072	0,08	0,072	0,08	2,66	2,96	21,22	23,58	0,522	0,580
48	Капуста тушенная	120	150	2,54	3,18	5,38	6,72	5,58	6,97	95,76	119,7	0,036	0,045	0,048	0,060	3,56	16,95	71,16	88,95	95,76	119,7
105	Тефтели из говядины	60	80	24,99	28,12	21,6	24,3	9,74	10,96	337,97	380,21	0,112	0,126	0,24	0,27	1,92	2,16	21,97	24,71	4,1	4,61
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	0,048	0,048	0,024	0,02	---	---	7,3	7,3	0,48	0,48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	27,6	34,5	72,4	90,5	0,361	0,44	0,06	0,09	5,52	7,36	172,6	234,8	0,615	0,90
	Итого обед	580	690	35,67	40,46	28,85	33,06	84,26	97,89	713,71	816,93	0,674	0,793	0,447	0,524	25,58	31,73	302,29	388,99	101,58	126,39
136	Полдник Ватрушка с творогом	80	90	8,38	9,43	8,72	9,81	26,49	29,8	229,84	258,57	0,064	0,072	0,128	0,144	0,040	0,045	54,27	61,05	0,728	0,819
117	Какао напиток на молоке	150	180	4,65	5,58	4,8	5,76	16,77	20,12	127,36	152,84	0,03	0,036	0,18	0,21	0,81	0,97	165,85	199,03	0,525	0,63
	Итого полдник	230	270	13,03	15,01	13,52	15,57	43,26	49,92	357,2	411,41	0,094	0,108	0,308	0,354	0,85	1,015	220,12	260,08	1,253	1,449
	За весь день			58,08	68,56	61,45	73,32	195,22	240,38	1527,66	1846,48	0,899	1,089	0,927	1,122	45,46	54,95	622,28	780,07	104,73	130,48

6 день

№ п/п по категории	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
69	Завтрак Каша ячневая молочная жидкая	150	200	4,99	6,66	8,25	11,0	16,98	22,64	162,33	216,44	0,075	0,100	0,15	0,20	0,675	0,900	143,1 1	190,8 2	0,675	0,900
134	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,81	2,43	2,92	13,27	15,93	81,96	98,35	0,015	0,018	0,105	0,126	0,495	0,594	96,07 5	115,2 9	0,48	0,576
	Печенье	20	50	3,12	7,8	2,95	7,37	14,88	37,2	87,2	218,0	0,016	0,04	0,01	0,025	---	---	5,8	14,5	0,42	1,05
	Итого завтрак	320	430	10,45	17,27	13,63	21,29	45,13	75,77	331,49	532,79	0,106	0,158	0,265	0,351	1,17	1,494	244,9 8	320,6 1	1,57	2,52
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
40	Обед Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,60	4,70	6,86	7,99	8,25	11,58	109,14	127,03	0,09	0,10	0,054	0,060	4,78	6,43	34,38	38,2	0,83	0,92
100	Жаркое по-домашнему	160	200	13,22	16,52	11,98	14,98	13,9	17,38	224,11	280,14	0,112	0,14	0,128	0,16	6,3	7,88	27,98	34,98	2,432	3,04
26	Сельдь с луком и растительным маслом	30	40	3,71	4,95	3,61	4,81	0,6	0,8	49,77	66,36	0,009	0,012	0,03	0,04	0,66	0,88	19,09	25,45	0,29	0,38
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,16	1,8	2,4	29,88	39,84	157,2	209,6	0,096	0,128	0,048	0,064	---	---	14,59	19,45	0,96	1,28
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	27,6	34,5	72,4	90,5	0,361	0,44	0,06	0,09	5,52	7,36	172,6	234,8	0,615	0,90
	Итого обед	620	750	27,85	35,70	24,73	30,78	93,56	120,1	664,52	835,91	0,713	0,874	0,323	0,418	19,18	24,85	276,6 8	362,5 3	5,23	6,64
3	Полдник Пудинг манный с повидлом	60	80	2,6	3,46	3,26	4,35	13,26	17,68	94,33	125,78	0,018	0,024	0,048	0,064	0,048	0,064	25,52	34,02	0,312	0,416
26	Кофейный напиток	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	16,12	19,35	109,0	130,81	0,09	0,108	0,22	0,27	5,52	6,62	142,9 6	171,5 6	0,105	0,126
	Итого полдник	210	260	6,03	7,58	7,04	8,89	29,38	37,03	203,33	256,59	0,108	0,132	0,268	0,33	5,56	6,68	168,4 8	205,5 8	0,417	0,542
	За весь день			44,71	60,96	45,78	61,37	177,6 5	242,9 9	1242,3 9	1670,6 1	0,927	1,164	0,866	1,119	41,78	49,71	7,5,79	905,2	7,412	9,914

7 день

№ п/п	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
67	Завтрак Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	150	200	4,99	6,66	8,25	11,0	16,98	22,64	162,33	216,44	0,075	0,100	0,15	0,20	0,675	0,900	143,11	190,82	0,675	0,900
134	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,81	2,43	2,92	13,27	15,93	81,96	98,35	0,015	0,018	0,105	0,126	0,495	0,594	96,075	115,29	0,48	0,576
	Сливочное масло	8	10	0,04	0,05	6,6	8,25	0,064	0,08	59,84	74,8	0,038	0,048	0,018	0,024	---	---	1,76	2,2	0,016	0,02
	Хлеб пшеничный	30	45	2,31	3,46	0,9	1,35	14,94	22,4	78,6	117,6	0,048	0,056	0,024	0,036	---	---	7,3	10,95	0,48	0,72
	Итого завтрак	338	435	9,68	12,98	18,18	23,52	45,25	61,05	382,73	507,19	0,176	0,222	0,297	0,386	1,17	1,494	248,24	319,26	1,651	2,216
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
30	Обед Щи на мясном бульоне со сметаной	180	200	1,51	1,68	1,21	1,34	6,64	7,38	44,39	49,32	0,054	0,060	0,036	0,040	17,77	19,74	46,62	51,8	0,558	0,62
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,84	8,55	5,78	7,23	32,94	41,17	216,41	270,51	0,168	0,210	0,084	0,140	---	---	11,39	18,98	3,64	4,54
91	Бефстроганов из отварной говядины	60	80	10,04	13,38	9,47	12,62	2,55	3,4	135,49	180,66	0,024	0,032	0,066	0,088	0,288	0,384	23,06	30,75	1,356	1,810
3 а	Зеленый горошек отварной	30	30	0,93	0,93	0,06	0,06	1,95	1,95	8,0	8,0	0,033	0,033	0,015	0,015	3,0	3,0	6,0	6,0	0,21	0,21
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	30	35	2,31	2,75	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,048	0,055	0,024	0,070	---	---	7,3	9,7	0,48	4,97
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	27,6	34,5	72,4	90,5	0,361	0,44	0,06	0,09	5,52	7,36	172,6	234,8	0,615	0,90
	Итого обед	610	725	24,33	30,66	17,9	22,9	99,95	121,83	607,19	752,97	0,733	0,884	0,288	0,447	28,49	32,78	275,01	361,68	6,964	13,17
137	Полдник Пирожок с морковью	60	90	4,1	6,15	5,94	8,91	17,69	26,53	149,52	224,26	0,042	0,063	0,06	0,09	0,79	1,18	28,13	42,19	0,51	0,76
118	Кисель фруктовый	150	180	0	0	0	0	14,7	17,64	60	72	0,45	0,54	0,45	0,54	22,5	27,0	6,75	8,10	0	0
	Итого полдник	210	270	4,1	6,15	5,94	8,91	32,39	44,17	209,52	296,26	0,492	0,603	0,51	0,63	23,29	28,18	34,88	50,29	0,51	0,76
	За весь день			38,49	50,2	42,4	55,74	187,17	237,14	1242,49	1601,74	1,401	1,709	1,105	1,493	68,82	79,14	573,78	747,71	9,32	16,35

8 день

карты	наименование блюда	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
				1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
33	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,95	6,6	6,75	9,0	15,48	20,64	140,28	187,24	0,03	0,04	0,105	0,14	0,675	0,9	79,5	106,0	0,345	0,46
133	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,165	0,121	3,04	3,65	9,97	13,3	39,43	52,58	---	---	---	---	3,04	3,65	11,37	15,16	0,435	0,58
	Сливочное масло	8	10	0,04	0,05	6,6	8,25	0,064	0,08	59,84	74,8	0,038	0,048	0,018	0,024	---	---	1,76	2,2	0,016	0,02
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,9	1,2	14,94	19,92	78,6	104,8	0,048	0,064	0,024	0,032	---	---	7,3	9,73	0,48	0,64
	Итого завтрак	338	430	7,46	9,85	17,29	22,1	40,45	53,94	318,15	419,42	0,116	0,152	0,147	0,196	3,71	3,94	99,93	133,09	1,276	1,72
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
	Обед																				
37	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180	200	2,18	2,42	1,46	1,62	11,88	13,2	82,87	92,08	0,09	0,10	0,054	0,060	6,37	7,08	34,38	38,2	0,83	0,92
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	200	13,16	14,62	13,18	14,64	16,81	18,64	41,65	46,28	0,072	0,08	0,126	0,14	2,81	3,12	72,43	80,48	2,196	2,44
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,045	0,054	0,003	0,004	1,92	2,3	8,04	9,65	0,105	0,126
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	0,032	0,048	0,016	0,024	---	---	4,8	7,3	0,21	0,32
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	13,8	20,7	36,2	54,3	0,180	0,264	0,03	0,054	2,76	4,41	86,3	140,8	0,307	0,540
	Итого обед	550	640	18,26	21,40	15,48	17,52	65,78	83,48	265,02	333,54	0,419	0,546	0,229	0,282	13,86	16,91	205,95	276,43	3,648	4,346
78	Полдник Омлет натуральный с сыром	60	80	5,54	7,39	5,89	7,86	1,78	2,38	82,15	109,54	0,024	0,032	0,18	0,24	0,173	0,23	109,34	145,79	0,77	1,02
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9 *	14,94	14,94	78,6	78,6	0,048	0,048	0,024	0,024	---	---	7,3	7,3	0,48	0,48
117	Какао напиток на молоке	150	180	4,65	5,58	4,8	5,76	16,77	20,12	127,36	152,84	0,03	0,036	0,18	0,216	0,81	0,97	165,85	199,03	0,525	0,63
	Итого полдник	240	290	12,5	15,28	11,59	14,52	33,49	37,44	288,11	340,98	0,102	0,116	0,384	0,48	0,983	1,2	282,49	352,12	1,77	2,13
	За весь день			38,6	46,94	44,74	54,55	149,3	184,95	914,33	1139,26	0,637	0,814	0,77	0,978	34,42	38,74	604,02	778,12	6,88	8,40

9 день

Идентификационный номер карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
72	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,49	8,66	8,16	10,88	33,15	44,2	235,83	314,44	0,045	0,06	0,12	0,16	0,12	0,16	63,79	85,06	0,78	1,04
134	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,81	2,43	2,92	13,27	15,93	81,96	98,35	0,015	0,018	0,1	0,13	0,49	0,59	96,07	115,29	0,48	0,58
	Сливочное масло	8	10	0,04	0,05	6,6	8,25	0,064	0,08	59,84	74,8	0,038	0,048	0,018	0,024	---	---	1,76	2,2	0,016	0,02
	Хлеб пшеничный	40	50	2,31	3,46	0,9	1,35	14,94	22,4	78,6	117,6	0,048	0,056	0,024	0,036	---	---	7,3	10,95	0,48	0,72
	Итого завтрак	348	440	11,18	14,98	18,09	23,4	61,24	82,61	456,23	605,19	0,146	0,182	0,252	0,35	0,61	0,75	168,92	213,5	1,756	2,36
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,05	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,206
44	Обед Суп свекольный со сметаной	180	200	1,62	1,8	3,96	4,4	12,42	13,8	82,8	92	0	0	0	0	4,86	5,4	28,62	31,8	0,9	1
75	Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	4,68	5,85	4,92	6,15	25,0	31,26	165,9	207,37	0,048	0,060	0,012	0,015	0	0	5,052	6,315	0,648	0,816
53	Рыба отварная с соусом польски	60/20	100/30	10,95	18,25	7,35	12,25	0,9	1,5	113,22	188,75	0,036	0,060	0,048	0,080	0,036	0,060	7,97	13,29	0,3	0,5
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,003	0,0036	0,003	0,0036	1,92	2,3	8,04	9,65	0,1	0,13
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,9	1,5	14,94	24,9	78,6	131	0,048	0,080	0,024	0,040	---	---	7,3	12,1	0,48	0,80
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	20,7	20,7	54,3	54,3	0,034	0,034	0,029	0,029	---	---	6,3	6,3	0,6	0,6
	Итого обед	570	710	21,6	31,80	17,49	24,66	87,29	108,16	546,72	735,7	0,169	0,237	0,116	0,167	6,81	7,76	63,28	79,45	3,02	3,84
167	Полдник Булочка сладкая	60	90	4,74	7,11	4,87	7,31	32,7	49	193	290	0,084	0,126	0,048	0,072	0,173	0,23	13,4	20,2	0,84	1,26
120	Кисломолочный напиток	150	180	4,08	4,89	4,8	5,76	10,45	12,55	103,8	124,56	0,045	0,054	0,24	0,29	1,02	1,22	174,73	209,68	0,165	0,198
	Итого полдник	210	270	8,82	12	9,67	13,07	43,15	61,55	296,8	414,56	0,129	0,180	0,288	0,362	1,193	1,45	188,13	229,88	1,005	1,458
	За весь день			41,98	59,19	45,63	61,54	201,26	262,41	1342,8	1755,45	0,444	0,599	0,666	0,899	24,48	26,65	435,98	539,31	5,976	7,86

10 день

технологическая карта	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)		Жиры (гр.)		Углеводы (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	B1		B2		C		Ca		Fe	
												1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
70	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,53	6,04	7,47	9,96	23,49	31,32	179,5	239,34	0,045	0,06	0,165	0,22	0,675	0,90	141,55	188,74	0,42	0,5
134	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,81	2,43	2,92	13,27	15,93	81,96	98,35	0,015	0,018	0,105	0,126	0,495	0,594	96,07	115,29	0,48	0,5
	Печенье	20	50	3,12	7,8	2,95	7,37	14,88	37,2	87,2	218,0	0,16	0,40	0,01	0,025	---	---	5,8	14,5	0,42	1,05
	Итого завтрак	320	430	9,99	16,65	12,85	20,25	51,64	84,45	348,66	555,69	0,22	0,478	0,28	0,371	1,17	1,494	243,42	304,03	1,32	2,15
140	Завтрак 2 Свежие фрукты	95	100	0,38	0,41	0,38	0,41	9,58	10,09	43,06	45,32	0	0	0,01	0,02	15,87	16,69	15,65	16,48	0,195	0,20
	Обед Отварная свекла	40	50	0,14	0,17	2,24	2,48	14,3	15,07	67,3	69,55	0,028	0,033	0,05	0,056	15,9	16,56	60,202	61,272	1,918	2,318
42	Суп рыбный из консервов	180	200	7,33	8,14	1,87	2,08	11,99	13,32	108,61	120,68	0,07	0,08	0,07	0,08	5,78	6,42	77,71	86,34	0,94	1,04
56	Пюре картофельное	120	150	2,6	3,25	3,74	4,68	6,43	10,72	148,68	165,2	0,13	0,14	12,64	14,04	3,76	4,18	66,1	73,44	0,88	0,98
99	Котлета мясная	60	80	8,83	14,18	3,55	4,73	3,26	4,35	75,03	100,04	0,036	0,048	0,072	0,096	---	---	8,16	10,88	0,61	0,82
121	Компот из сухофруктов	150	180	0,06	0,072	---	---	13,33	16,0	51,9	62,28	0,003	0,0036	0,003	0,0036	1,02	1,22	174,73	209,68	0,165	0,198
	Хлеб пшеничный	50	80	3,85	6,16	1,5	2,4	24,9	43,82	131,0	209,6	0,08	0,128	0,040	0,064	---	---	12,16	19,45	0,8	1,28
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	34,5	34,5	90,5	90,5	0,44	0,44	0,09	0,09	7,36	7,36	234,8	234,8	0,90	0,90
	Итого обед	650	790	26,11	35,27	13,5	16,97	108,71	137,78	673,02	817,85	0,787	0,872	12,96	14,42	33,82	35,74	633,86	695,86	6,213	7,536
	Полдник																				
141	Пирожок с повидлом	60	90	4,1	6,15	6,99	8,91	17,69	26,53	149,52	224,28	0,042	0,063	0,06	0,09	0,78	1,18	28,14	42,21	0,51	0,76
126	Кофейный напиток	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	16,12	19,35	109,0	130,81	0,09	0,108	0,22	0,27	5,52	6,62	142,96	171,56	0,105	0,126
	Итого полдник	210	270	7,53	10,27	10,77	13,45	33,81	45,88	258,52	355,09	0,132	0,171	0,28	0,36	6,3	7,8	171,1	213,77	0,615	0,886
	За весь день			44,01	62,6	37,5	51,08	203,74	278,2	1323,26	1773,95	1,139	1,521	13,53	15,17	57,16	61,72	1064,03	1230,14	8,343	10,818

Всего прошито, пронумеровано и скреплено
печатью -12- листов
цифрами

(ДВЕНАДЦАТЬ - - -) листов
прописью

Должность заведующий
Подпись [подпись] Мельникова Т. В.

24. 01 г. 20 22 г. М.П.



<https://docs.yandex.ru/docs/16434071210>

(HATBERID)

с мол. (с) (орн) (у)