



| №                | Наименование блюд                   | №<br>Тех.ка<br>рты | 1-3<br>лет | Выход, г    | Пищевые<br>вещества | Минер.<br>вещества,<br>мг | Витамины,<br>мг |                            |             |             |                |                |      |
|------------------|-------------------------------------|--------------------|------------|-------------|---------------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|------|
|                  |                                     |                    | 3-7<br>лет |             |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |      |
|                  |                                     |                    |            |             | Белки, г            | Жиры, г                   | Углеводы, г     | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Ca          | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
| 1                | 2                                   |                    |            | 3           | 4                   | 5                         | 6               | 7                          | 8           | 9           | 10             | 11             | 12   |
| <b>1ДЕНЬ</b>     |                                     |                    |            |             |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |      |
| <b>Завтрак</b>   |                                     |                    |            |             |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |      |
| 1                | Плов рисовый с сухофруктами         | № 69               | 150        | 3,3         | 10,2                | 49,5                      | 304,5           | 19,5                       | 1,5         | 0,045       | -              | -              |      |
|                  |                                     |                    | 200        | 4,4         | 13,6                | 66                        | 406             | 26                         | 2           | 0,06        | -              | -              |      |
| 2                | Чай с сахаром                       | № 88               | 150        | 3,86        | 4,09                | 13,87                     | 105             | -                          | -           | -           | -              | -              | 1,56 |
|                  |                                     |                    | 180        | 5,08        | 5,42                | 17,80                     | 137             | -                          | -           | -           | -              | -              | 2,08 |
| 3                | Хлеб пшеничный                      | № 70               | 15         | 1,07        | 0,17                | 6,96                      | 34,35           | 3,00                       | 0,26        | 0,015       | 0,015          | 0,015          | -    |
|                  |                                     |                    | 20         | 1,41        | 0,22                | 9,08                      | 45,77           | 4,00                       | 0,34        | 0,02        | 0,01           | 0,01           | -    |
| 4                | Хлеб ржаной                         | № 70               | 10         | 0,52        | 0,12                | 4,43                      | 21,4            | 2,9                        | 0,2         | 0,01        | 0,007          | 0,007          | -    |
|                  |                                     |                    | 15         | 1,0         | 0,23                | 8,3                       | 40              | 5,44                       | 0,4         | 0,02        | 0,02           | 0,02           | -    |
| 5                | Масло сливочное (порциями)          | № 57               | 6          | 0,06        | 4,98                | 0,06                      | 45              | 0,6                        | -           | -           | -              | -              | -    |
|                  |                                     |                    | 8          | 0,08        | 6,64                | 0,08                      | 60              | 0,8                        | -           | -           | -              | -              | -    |
|                  | Сыр                                 | № 56               | 8          | 2,55        | 3,25                | -                         | 39,6            | 96,8                       | 0,11        | 0,006       | 0,033          | 0,077          |      |
|                  |                                     |                    | 12         | 3,94        | 5                   | -                         | 61,2            | 149,6                      | 0,17        | 0,009       | 0,051          | 0,12           |      |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                       |                    |            | <b>8,81</b> | <b>19,56</b>        | <b>74,82</b>              | <b>420,25</b>   | <b>26</b>                  | <b>1,96</b> | <b>0,07</b> | <b>0,02</b>    | <b>1,56</b>    |      |
| <b>2 завтрак</b> |                                     |                    |            |             |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |      |
| 1                | Сок абрикосовый                     | №85                | 100        | 0,40        | -                   | 9,80                      | 44,00           | 16,00                      | 2,20        | 0,03        | 0,02           | 10,00          |      |
|                  |                                     |                    | 100        | 0,40        | -                   | 9,80                      | 44,00           | 16,00                      | 2,20        | 0,03        | 0,02           | 10,00          |      |
| <b>Обед</b>      |                                     |                    |            |             |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |      |
| 1                | Суп картофельный с гречневой крупой | № 11               | 150        | 5,16        | 5,04                | 8,6                       | 100             | 27,18                      | 0,76        | 0,06        | 0,09           | 5,47           |      |
|                  |                                     |                    | 200        | 8,6         | 8,4                 | 14,33                     | 167             | 45,3                       | 1,26        | 1           | 0,14           | 9,11           |      |
| 2                | Капуста тушеная с мясом             | № 21               | 150        | 1,93        | 3,13                | 15,7                      | 98,7            | 14                         | 0,8         | 0,1         | -              | 14             |      |
|                  |                                     |                    | 200        | 2,9         | 4,7                 | 23,5                      | 148             | 21                         | 1,2         | 0,15        | -              | 21             |      |



| №                | Наименование блюд          | №<br>Тех.карты | № | 1-3 лет | Выход, г    | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг          |              |             |                |                |             |
|------------------|----------------------------|----------------|---|---------|-------------|------------------|---------------------|-----------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|                  |                            |                |   | 3-7 лет |             |                  |                     |                       |              |             |                |                |             |
|                  |                            |                |   |         | Белки, г    | Жиры, г          | Углеводы, г         | Энерг. ценность, ккал | Ca           | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
| 1                | 2                          |                |   | 3       | 4           | 5                | 6                   | 7                     | 8            | 9           | 10             | 11             | 12          |
| <b>2 ДЕНЬ</b>    |                            |                |   |         |             |                  |                     |                       |              |             |                |                |             |
| <b>Завтрак</b>   |                            |                |   |         |             |                  |                     |                       |              |             |                |                |             |
| 1                | Каша жидкая (геркулес)     | № 60           |   | 150     | 5,2         | 7,5              | 26,9                | 189                   | -            | -           | -              | -              | 0,7         |
|                  |                            |                |   | 200     | 6,9         | 10               | 35,8                | 252                   | -            | -           | -              | -              | 0,9         |
| 2                | Кофейный напиток           | № 92           |   | 150     | 0,04        | 0,01             | 6,99                | 28,0                  | 8,0          | 0,19        | 0,00           | 0,00           | 0,02        |
|                  |                            |                |   | 180     | 0,06        | 0,02             | 9,99                | 40,00                 | 10,00        | 0,28        | 0,00           | 0,00           | 0,03        |
| 3                | Хлеб пшеничный             | № 70           |   | 15      | 1,07        | 0,17             | 6,96                | 34,35                 | 3,00         | 0,26        | 0,015          | 0,015          | -           |
|                  |                            |                |   | 20      | 1,41        | 0,22             | 9,08                | 45,77                 | 4,00         | 0,34        | 0,02           | 0,01           | -           |
| 4                | Хлеб ржаной                | № 70           |   | 10      | 0,52        | 0,12             | 4,43                | 21,4                  | 2,9          | 0,2         | 0,01           | 0,007          | -           |
|                  |                            |                |   | 15      | 1,0         | 0,23             | 8,3                 | 40                    | 5,44         | 0,4         | 0,02           | 0,02           | -           |
| 5                | Масло сливочное (порциями) | № 57           |   | 6       | 0,06        | 4,98             | 0,06                | 45                    | 0,6          | -           | -              | -              | -           |
|                  |                            |                |   | 8       | 0,08        | 6,64             | 0,08                | 60                    | 0,8          | -           | -              | -              | -           |
|                  | <b>ИТОГО</b>               |                |   |         | <b>6,89</b> | <b>12,78</b>     | <b>45,34</b>        | <b>317,75</b>         | <b>14,5</b>  | <b>0,65</b> | <b>0,03</b>    | <b>0,02</b>    | <b>0,72</b> |
|                  |                            |                |   |         | <b>9,45</b> | <b>17,11</b>     | <b>63,25</b>        | <b>437,77</b>         | <b>20,25</b> | <b>1,02</b> | <b>0,04</b>    | <b>0,03</b>    | <b>0,93</b> |
| <b>2 завтрак</b> |                            |                |   |         |             |                  |                     |                       |              |             |                |                |             |
| 1                | Фрукты(яблоки,груши,банан) | № 99           |   | 100     | 0,5         | -                | 12,7                | 52,66                 | 20           | 0,24        | 0,02           | 0,01           | 4           |
|                  |                            |                |   | 100     | 0,5         | -                | 12,7                | 52,66                 | 20           | 0,24        | 0,02           | 0,01           | 4           |
| <b>Обед</b>      |                            |                |   |         |             |                  |                     |                       |              |             |                |                |             |
| 1                | Свекольник                 | № 8            |   | 150     | 6,28        | 6,09             | 24,36               | 175,79                | -            | -           | -              | -              | -           |
|                  |                            |                |   | 200     | 8,35        | 8,13             | 32,5                | 234,41                | -            | -           | -              | -              | -           |
| 2                | Огурцы соленые             | № 43           |   | 40      | 0,38        | 2,45             | 1,23                | 42,84                 | 16,06        | 0,45        | -              | -              | 7,6         |
|                  |                            |                |   | 60      | 0,57        | 3,68             | 1,84                | 1,84                  | 42,84        | 16,06       | -              | -              | 11,4        |



| №                | Наименование блюд                   | №<br>Тех.ка<br>рта | № | 1-3<br>лет | Выход, г     | Пищевые<br>вещества | Минер.<br>вещества,<br>мг | Витамины,<br>мг |                            |             |             |                |                |    |
|------------------|-------------------------------------|--------------------|---|------------|--------------|---------------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|----|
|                  |                                     |                    |   | 3-7<br>лет |              |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |    |
|                  |                                     |                    |   |            |              | Белки, г            | Жиры, г                   | Углеводы, г     | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Ca          | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C  |
| 1                | 2                                   |                    |   |            | 3            | 4                   | 5                         | 6               | 7                          | 8           | 9           | 10             | 11             | 12 |
| <b>3 ДЕНЬ</b>    |                                     |                    |   |            |              |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |    |
| <b>Завтрак</b>   |                                     |                    |   |            |              |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |    |
| 1                | Макароны отварные                   | № 49               |   | 100        | 3,67         | 3,01                | 17,63                     | 112             | 3,24                       | 0,73        | 0,034       | 0,04           | 2,98           |    |
|                  |                                     |                    |   | 100        | 3,67         | 3,01                | 17,63                     | 112             | 3,24                       | 0,73        | 0,034       | 0,04           | 2,98           |    |
| 2                | Икра кабачковая<br>консервированная | № 37               |   | 40         | 0,8          | 3,6                 | 3,1                       | 47,6            | -                          | -           | -           | -              | -              |    |
|                  |                                     |                    |   | 60         | 1,2          | 5,4                 | 4,65                      | 71,4            | -                          | -           | -           | -              | -              |    |
| 3                | Яйцо варенное                       | № 55               |   | 1          | 5,08         | 4,6                 | 0,28                      | 63              | 22                         | 1           | 0,03        | 0,18           | -              |    |
|                  |                                     |                    |   | 1          | 5,08         | 4,6                 | 0,28                      | 63              | 22                         | 1           | 0,03        | 0,18           | -              |    |
| 4                | Чай с сахаром                       | № 88               |   | 150        | 2,65         | 2,33                | 11,31                     | 77              | 112                        | 0,28        | 0,04        | 0,14           | 1,19           |    |
|                  |                                     |                    |   | 180        | 3,18         | 2,8                 | 13,57                     | 92              | 134,4                      | 0,34        | 0,05        | 0,17           | 1,4            |    |
| 5                | Хлеб пшеничный                      | № 70               |   | 15         | 1,07         | 0,17                | 6,96                      | 34,35           | 3,00                       | 0,26        | 0,015       | 0,015          | -              |    |
|                  |                                     |                    |   | 20         | 1,41         | 0,22                | 9,08                      | 45,77           | 4,00                       | 0,34        | 0,02        | 0,02           | -              |    |
| 6                | Хлеб ржаной                         | № 70               |   | 10         | 0,52         | 0,12                | 4,43                      | 21,3            | 2,9                        | 0,2         | 0,01        | 0,01           | -              |    |
|                  |                                     |                    |   | 15         | 0,78         | 0,18                | 6,65                      | 31,95           | 4,35                       | 0,3         | 0,015       | 0,15           | -              |    |
| 7                | Масло сливочное<br>(порциями)       | № 57               |   | 6          | 0,06         | 4,98                | 0,06                      | 45              | 0,6                        | -           | -           | -              | -              |    |
|                  |                                     |                    |   | 8          | 0,08         | 6,64                | 0,08                      | 60              | 0,8                        | -           | -           | -              | -              |    |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                       |                    |   |            | <b>13,85</b> | <b>18,81</b>        | <b>43,77</b>              | <b>400</b>      | <b>143,74</b>              | <b>2,47</b> | <b>0,13</b> | <b>0,385</b>   | <b>3,27</b>    |    |
|                  |                                     |                    |   |            | <b>15,4</b>  | <b>22,85</b>        | <b>51,94</b>              | <b>635,72</b>   | <b>168,79</b>              | <b>271</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,43</b>    | <b>4,38</b>    |    |
| <b>2 завтрак</b> |                                     |                    |   |            |              |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |    |
| 1                | Сок фруктовый                       | № 85               |   | 100        | 0,5          | -                   | 12,7                      | 52,66           | 20                         | 0,24        | 0,02        | 0,01           | 4              |    |
|                  |                                     |                    |   | 100        | 0,5          | -                   | 12,7                      | 52,66           | 20                         | 0,24        | 0,02        | 0,01           | 4              |    |
| <b>Обед</b>      |                                     |                    |   |            |              |                     |                           |                 |                            |             |             |                |                |    |
| 1                | Салат из квашеной капусты           | № 36               |   | 40         | 0,4          | -                   | 1                         | 5,4             | -                          | -           | -           | -              | -              | -  |



| №                | Наименование блюд                   | №          | 1-3 лет | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |                       |               |             |                |                |             |
|------------------|-------------------------------------|------------|---------|----------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|                  |                                     | Тех. карты | 3-7 лет |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
|                  |                                     |            |         |          | Белки, г         | Жиры, г             | Углеводы, г  | Энерг. ценность, ккал | Ca            | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
| 1                | 2                                   |            |         | 3        | 4                | 5                   | 6            | 7                     | 8             | 9           | 10             | 11             | 12          |
| <b>4 ДЕНЬ</b>    |                                     |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| <b>Завтрак</b>   |                                     |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Каша манная                         | № 63       | 150     | 4,76     | 6,38             | 16,4                | 140,25       | 141,71                | 0,62          | 0,1         | 0,03           | 1,46           |             |
|                  |                                     |            | 200     | 6,35     | 8,51             | 21,86               | 187          | 188,95                | 0,82          | 0,13        | 0,04           | 1,95           |             |
| 2                | Кофейный напиток                    | № 92       | 150     | 1,69     | 1,47             | 25,2                | 120,37       | 68,62                 | 1,12          | 0,03        | 0,00           | 1,12           |             |
|                  |                                     |            | 180     | 2,03     | 1,76             | 30,24               | 144,45       | 82,35                 | 1,35          | 0,03        | 0,00           | 1,35           |             |
| 3                | Хлеб пшеничный                      | № 70       | 15      | 1,07     | 0,17             | 6,96                | 34,35        | 3,00                  | 0,26          | 0,015       | 0,015          | -              |             |
|                  |                                     |            | 20      | 1,41     | 0,22             | 9,08                | 45,77        | 4,00                  | 0,34          | 0,02        | 0,01           | -              |             |
| 4                | Хлеб ржаной                         | № 70       | 10      | 0,52     | 0,12             | 4,43                | 21,4         | 2,9                   | 0,2           | 0,01        | 0,007          | -              |             |
|                  |                                     |            | 15      | 1,0      | 0,23             | 8,3                 | 40           | 5,44                  | 0,4           | 0,02        | 0,02           | -              |             |
| 5                | Масло сливочное (порциями)          | № 57       | 6       | 0,06     | 4,98             | 0,06                | 45           | 0,6                   | -             | -           | -              | -              |             |
|                  |                                     |            | 8       | 0,08     | 6,64             | 0,08                | 60           | 0,8                   | -             | -           | -              | -              |             |
| 6                | Сыр твёрдый                         | № 56       | 7,5     | 2,55     | 3,25             | -                   | 39,6         | 96,8                  | 0,11          | 0,006       | 0,033          | 0,077          |             |
|                  |                                     |            | 12      | 3,94     | 5                | -                   | 61,2         | 149,6                 | 0,17          | 0,009       | 0,051          | 0,12           |             |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                       |            |         |          | <b>8,1</b>       | <b>16,37</b>        | <b>53,05</b> | <b>496</b>            | <b>313,63</b> | <b>2,31</b> | <b>0,16</b>    | <b>0,09</b>    | <b>2,66</b> |
|                  |                                     |            |         |          | <b>14,81</b>     | <b>22,36</b>        | <b>69,56</b> | <b>538,42</b>         | <b>421,70</b> | <b>3,08</b> | <b>0,21</b>    | <b>0,11</b>    | <b>3,42</b> |
| <b>2 завтрак</b> |                                     |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Фрукты (яблоки, груши, банан)       | № 99       | 100     | 0,40     | 0,40             | 9,80                | 44,00        | 16,00                 | 2,20          | 0,03        | 0,02           | 10,00          |             |
|                  |                                     |            | 100     | 0,40     | 0,40             | 9,80                | 44,00        | 16,00                 | 2,20          | 0,03        | 0,02           | 10,00          |             |
| <b>Обед</b>      |                                     |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Суп картофельный с бобовыми (горох) | № 3        | 150     | 3,29     | 3,07             | 9,79                | 81           | 22,84                 | 1,21          | 0,13        | 0,04           | 3,48           |             |
|                  |                                     |            | 200     | 4,75     | 4,22             | 13,06               | 108          | 30,46                 | 1,62          | 0,18        | 0,06           | 4,65           |             |

|                |                         |      |     |                |               |               |               |               |             |             |             |              |
|----------------|-------------------------|------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2              | Плов из птицы, мяса     | № 18 | 150 | 10,61          | 6,81          | 15,09         | 164           | 45,2          | 1,23        | 0,06        | 0,12        | 15,03        |
|                |                         |      | 200 | 14,12          | 9,04          | 20,26         | 219           | 60            | 1,63        | 0,08        | 0,19        | 20,03        |
| 3              | Салат из вареной свеклы | № 43 | 40  | 0,56           | 2,43          | 3,6           | 34,96         | 14,94         | 0,2         | 0,01        | 0,01        | 12,98        |
|                |                         |      | 60  | 0,84           | 3,64          | 5,41          | 52,44         | 22,44         | 0,3         | 0,02        | 0,02        | 19,47        |
| 4              | Компот из сухофрукты    | № 85 | 150 | 0,06           | -             | 16,69         | 67,05         | 7,87          | 0,21        | 0,0015      | 0,003       | 0,05         |
|                |                         |      | 180 | 0,07           | -             | 20,02         | 80,46         | 9,44          | 0,25        | 0,0018      | 0,004       | 0,06         |
| 5              | Хлеб пшеничный          | № 70 | 30  | 2,13           | 0,33          | 14,6          | 68,7          | 6             | 0,51        | 0,03        | 0,02        | -            |
|                |                         |      | 40  | 2,83           | 0,43          | 18,16         | 91,5          | 8             | 0,67        | 0,04        | 0,026       | -            |
| 6              | Хлеб ржаной             | № 70 | 20  | 1,04           | 0,24          | 8,86          | 42,8          | 5,8           | 0,4         | 0,03        | 0,025       | -            |
|                |                         |      | 25  | 1,56           | 0,36          | 13,28         | 63,99         | 8,7           | 0,6         | 0,039       | 0,038       | -            |
|                | <b>ИТОГО:</b>           |      |     | <b>17,13</b>   | <b>10,45</b>  | <b>64,94</b>  | <b>423,55</b> | <b>87,71</b>  | <b>3,54</b> | <b>0,25</b> | <b>0,21</b> | <b>18,56</b> |
|                |                         |      |     | <b>23,33</b>   | <b>14,05</b>  | <b>84,78</b>  | <b>562,95</b> | <b>89,19</b>  | <b>4,77</b> | <b>0,34</b> | <b>0,32</b> | <b>24,74</b> |
| <b>Полдник</b> |                         |      |     |                |               |               |               |               |             |             |             |              |
| 1              | Молоко кипяченое        | № 87 | 150 | 2,65           | 2,33          | 11,31         | 77            | 112,0         | 0,28        | 0,04        | 0,14        | 1,19         |
|                |                         |      | 180 | 3,18           | 2,8           | 13,57         | 92            | 134,4         | 0,34        | 0,05        | 0,17        | 1,4          |
| 2              | Запеканка из творога    | № 80 | 120 | 21,04          | 14,46         | 20,58         | 296           | 177,6         | 0,96        | 0,07        | 0,31        | 0,28         |
|                |                         |      | 150 | 21,04          | 14,46         | 20,58         | 296           | 177,6         | 0,96        | 0,07        | 0,31        | 0,28         |
|                | <b>ИТОГО:</b>           |      |     | <b>23,69</b>   | <b>16,79</b>  | <b>31,89</b>  | <b>373</b>    | <b>289,6</b>  | <b>1,24</b> | <b>0,11</b> | <b>0,45</b> | <b>1,47</b>  |
|                | <b>ВСЕГО за 4 день:</b> |      |     | <b>49,32</b>   | <b>43,61</b>  | <b>159,68</b> | <b>1242</b>   | <b>616,94</b> | <b>9,29</b> | <b>0,55</b> | <b>0,85</b> | <b>32,69</b> |
| 1              | 2                       |      | 3   | 4              | 5             | 6             | 7             | 8             | 9           | 10          | 11          | 12           |
|                | <b>I младшая</b>        |      |     | <b>1242 КК</b> | <b>88,7 %</b> |               |               |               |             |             |             |              |
|                | <b>сад</b>              |      |     | <b>1507 КК</b> | <b>83,7 %</b> |               |               |               |             |             |             |              |

| №                | Наименование блюд          | №<br>Тех. карты | 1-3 лет | Выход, г    | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг  | Энерг. ценность, ккал | Ca          | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C  |
|------------------|----------------------------|-----------------|---------|-------------|------------------|---------------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|----|
|                  |                            |                 | 3-7 лет |             |                  |                     |               |                       |             |             |                |                |    |
| 1                | 2                          |                 |         | 3           | 4                | 5                   | 6             | 7                     | 8           | 9           | 10             | 11             | 12 |
| <b>5 ДЕНЬ</b>    |                            |                 |         |             |                  |                     |               |                       |             |             |                |                |    |
| <b>Завтрак</b>   |                            |                 |         |             |                  |                     |               |                       |             |             |                |                |    |
| 1                | Каша жидккая рисовая       | № 59            | 150     | 4,32        | 4,97             | 13,11               | 117           | 149,81                | 0,17        | 0,05        | 0,07           | 0,88           |    |
|                  |                            |                 | 200     | 5,76        | 6,63             | 18,28               | 156           | 199,75                | 0,22        | 0,07        | 0,09           | 1,17           |    |
| 2                | Чай с сахаром              | № 88            | 150     | 0,04        | 0,01             | 6,99                | 28            | 8                     | 0,19        | -           | -              | 0,02           |    |
|                  |                            |                 | 180     | 0,06        | 0,02             | 9,99                | 40            | 10                    | 0,28        | -           | -              | 0,03           |    |
| 3                | Хлеб пшеничный             | № 70            | 15      | 1,07        | 0,17             | 6,96                | 34,35         | 3,00                  | 0,26        | 0,015       | 0,015          | -              |    |
|                  |                            |                 | 20      | 1,41        | 0,22             | 9,08                | 45,77         | 4,00                  | 0,34        | 0,02        | 0,01           | -              |    |
| 4                | Хлеб ржаной                | № 70            | 10      | 0,52        | 0,12             | 4,43                | 21,4          | 2,9                   | 0,2         | 0,01        | 0,007          | -              |    |
|                  |                            |                 | 15      | 1,0         | 0,23             | 8,3                 | 40            | 5,44                  | 0,4         | 0,02        | 0,02           | -              |    |
| 5                | Масло сливочное (порциями) | № 57            | 6       | 0,06        | 4,98             | 0,06                | 45            | 0,6                   | -           | -           | -              | -              |    |
|                  |                            |                 | 8       | 0,08        | 6,64             | 0,08                | 60            | 0,8                   | -           | -           | -              | -              |    |
|                  | <b>ИТОГО:</b>              |                 |         | <b>6,01</b> | <b>10,25</b>     | <b>31,55</b>        | <b>245,75</b> | <b>156,31</b>         | <b>0,82</b> | <b>0,08</b> | <b>0,09</b>    | <b>0,9</b>     |    |
| <b>2 завтрак</b> |                            |                 |         |             |                  |                     |               |                       |             |             |                |                |    |
| 1                | Сок яблочный               | № 85            | 100     | 0,5         | -                | 12,7                | 52,66         | 20                    | 0,24        | 0,02        | 0,01           | 4              |    |
|                  |                            |                 | 100     | 0,5         | -                | 12,7                | 52,66         | 20                    | 0,24        | 0,02        | 0,01           | 4              |    |
| <b>Обед</b>      |                            |                 |         |             |                  |                     |               |                       |             |             |                |                |    |
| 1                | Икра кабачковая            | № 30            | 40      | 0,56        | 2,43             | 3,6                 | 34,96         | 14,94                 | 0,2         | 0,01        | 0,01           | 12,98          |    |
|                  |                            |                 | 60      | 0,84        | 3,64             | 5,41                | 52,44         | 22,42                 | 0,3         | 0,02        | 0,02           | 19,47          |    |
| 2                | Суп овощной                | № 11            | 150     | 1,04        | 2,93             | 5,09                | 35            | 25,99                 | 0,47        | 0,034       | 0,027          | 11,07          |    |
|                  |                            |                 | 200     | 1,39        | 3,9              | 7,37                | 68            | 34,66                 | 0,63        | 0,046       | 0,036          | 14,76          |    |
| 3                | Котлета рыбная             | № 29            | 60      | 7,61        | 2,45             | 5,33                | 74            | 15,3                  | 0,44        | 0,05        | 0,04           | 0,18           |    |
|                  |                            |                 | 80      | 10,09       | 3,26             | 6,79                | 91            | 19,9                  | 0,57        | 0,06        | 0,05           | 0,24           |    |

|                |                         |      |     |                |              |               |               |               |             |             |             |              |
|----------------|-------------------------|------|-----|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4              | Пюре картофельное       | № 52 | 110 | 2,04           | 3,2          | 13,62         | 92            | 24,65         | 0,67        | 0,09        | 0,07        | 12,1         |
|                |                         |      | 150 | 3,06           | 4,8          | 20,43         | 138           | 36,97         | 1,00        | 0,13        | 0,10        | 18,15        |
| 5              | Компот из свежих яблок  | № 84 | 150 | 0,07           | -            | 7,24          | 29,16         | -             | -           | -           | -           | 0,27         |
|                |                         |      | 180 | 0,09           | -            | 8,69          | 35            | -             | -           | -           | -           | 0,32         |
| 6              | Хлеб пшеничный          | № 70 | 30  | 2,13           | 0,33         | 14,6          | 68,7          | 6             | 0,51        | 0,03        | 0,02        | -            |
|                |                         |      | 40  | 2,83           | 0,43         | 18,16         | 91,5          | 8             | 0,67        | 0,04        | 0,026       | -            |
| 7              | Хлеб ржаной             | № 70 | 20  | 1,04           | 0,24         | 8,86          | 42,8          | 5,8           | 0,4         | 0,03        | 0,025       | -            |
|                |                         |      | 25  | 1,56           | 0,36         | 13,28         | 63,99         | 8,7           | 0,6         | 0,039       | 0,038       | -            |
|                | <b>ИТОГО:</b>           |      |     | <b>14,49</b>   | <b>11,34</b> | <b>58,84</b>  | <b>376,62</b> | <b>92,68</b>  | <b>2,69</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,19</b> | <b>36,6</b>  |
|                |                         |      |     | <b>19,86</b>   | <b>13,39</b> | <b>8,13</b>   | <b>645,93</b> | <b>130,65</b> | <b>3,77</b> | <b>0,34</b> | <b>0,27</b> | <b>52,94</b> |
| <i>Полдник</i> |                         |      |     |                |              |               |               |               |             |             |             |              |
| 1              | Кефир                   | № 86 | 150 | 5,22           | 4,5          | 7,2           | 90            | 216           | 0,18        | 0,07        | 0,31        | 1,26         |
|                |                         |      | 180 | 5,22           | 4,5          | 7,2           | 90            | 216           | 0,18        | 0,07        | 0,31        | 1,26         |
| 2              | Булочка домашняя        | № 71 | 50  | 3,64           | 6,26         | 26,96         | 279           | 13,7          | 0,65        | 0,06        | 0,03        | -            |
|                |                         |      | 80  | 3,64           | 6,26         | 26,96         | 279           | 13,7          | 0,65        | 0,06        | 0,03        | -            |
|                | <b>ИТОГО:</b>           |      |     | <b>8,86</b>    | <b>10,76</b> | <b>34,16</b>  | <b>375</b>    | <b>229,7</b>  | <b>0,83</b> | <b>0,13</b> | <b>0,34</b> | -            |
|                | <b>ВСЕГО за 5 день:</b> |      |     | <b>29,86</b>   | <b>24,4</b>  | <b>137,25</b> | <b>1050</b>   | <b>478,69</b> | <b>4,58</b> | <b>0,43</b> | <b>0,63</b> | <b>42,76</b> |
| 1              | 2                       |      | 3   | 4              | 5            | 6             | 7             | 8             | 9           | 10          | 11          | 12           |
|                | <b>I младшая</b>        |      |     | <b>1050 КК</b> | <b>75 %</b>  |               |               |               |             |             |             |              |
|                | сад                     |      |     | <b>1415 КК</b> | <b>78,6%</b> |               |               |               |             |             |             |              |



|                |                           |      |     |         |       |        |        |        |       |       |       |        |
|----------------|---------------------------|------|-----|---------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1              | Икра кабачковая           | № 44 | 40  | 0,56    | 2,43  | 3,6    | 34,96  | 14,94  | 0,2   | 0,01  | 0,01  | 12,98  |
|                |                           |      | 60  | 0,84    | 3,64  | 5,41   | 52,44  | 22,44  | 0,3   | 0,02  | 0,02  | 19,47  |
| 2              | Борщ                      | № 2  | 150 | 1,04    | 2,94  | 7,32   | 60     | 25,18  | 0,7   | 0,02  | 0,03  | 4,82   |
|                |                           |      | 200 | 1,73    | 4,9   | 12,2   | 100    | 41,97  | 1,16  | 0,045 | 0,04  | 8,04   |
| 3              | Тефтели из печени с рисом | № 28 | 60  | 14,17   | 11,96 | 25,08  | 264    | 31,59  | 1,47  | 0,03  | 0,08  | 0,38   |
|                |                           |      | 80  | 19,33   | 16,19 | 33,99  | 359    | 42,95  | 2,08  | 0,05  | 0,11  | 0,96   |
| 4              | Макароны отварные         | № 49 | 110 | 3,67    | 3,01  | 17,63  | 112    | 3,24   | 0,73  | 0,034 | 0,04  | 2,98   |
|                |                           |      | 150 | 4,78    | 3,93  | 19,87  | 123    | 4,16   | 0,92  | 0,041 | 0,06  | 3,34   |
| 5              | Кисель из свежих плодов   | № 95 | 150 | 0,18    | 0,09  | 26,82  | 108,81 | 6,2    | 0,21  | -     | -     | 60     |
|                |                           |      | 180 | 0,22    | 0,11  | 32,18  | 130,57 | 7,4    | 0,25  | -     | -     | 72     |
| 6              | Хлеб пшеничный            | № 70 | 30  | 2,13    | 0,33  | 14,6   | 68,7   | 6      | 0,51  | 0,03  | 0,02  | -      |
|                |                           |      | 40  | 2,83    | 0,43  | 18,16  | 91,5   | 8      | 0,67  | 0,04  | 0,026 | -      |
| 7              | Хлеб ржаной               | № 70 | 20  | 1,04    | 0,24  | 8,86   | 42,8   | 5,8    | 0,4   | 0,03  | 0,025 | -      |
|                |                           |      | 25  | 1,56    | 0,36  | 13,28  | 63,99  | 8,7    | 0,6   | 0,039 | 0,038 | -      |
|                | ИТОГО:                    |      |     | 19,12   | 17,99 | 86,28  | 351,67 | 89,71  | 3,49  | 0,12  | 0,16  | 78,18  |
|                |                           |      |     | 26,51   | 25,63 | 115,22 | 534,4  | 131,46 | 5,06  | 0,2   | 0,24  | 100,47 |
| <b>Полдник</b> |                           |      |     |         |       |        |        |        |       |       |       |        |
| 1              | Какао с молоком           | № 89 | 150 | 0,6     | -     | 15,24  | 63,2   | 24     | 0,28  | 0,02  | 0,01  | 4,8    |
|                |                           |      | 180 | 0,75    | -     | 19,05  | 79     | 30     | 0,35  | 0,025 | 0,03  | 6      |
| 2              | Булочка молочная          | № 73 | 50  | 3,64    | 6,26  | 26,96  | 179    | 13,7   | 0,65  | 0,06  | 0,03  | -      |
|                |                           |      | 80  | 3,64    | 6,26  | 26,96  | 179    | 13,7   | 0,65  | 0,06  | 0,03  | -      |
|                | ИТОГО:                    |      |     | 4,24    | 6,26  | 42,2   | 242,2  | 37,7   | 0,93  | 0,08  | 0,04  | 4,8    |
|                |                           |      |     | 4,39    | 6,26  | 46,01  | 258    | 43,7   | 1     | 0,09  | 0,043 | 6      |
|                | <b>ВСЕГО за 6 день:</b>   |      |     | 36,48   | 46,41 | 177,38 | 1050   | 379,59 | 10,14 | 0,37  | 0,52  | 98,69  |
| 1              | 2                         |      | 3   | 4       | 5     | 6      | 7      | 8      | 9     | 10    | 11    | 12     |
|                | <b>I младшая</b>          |      |     | 1050 КК | 75 %  |        |        |        |       |       |       |        |
|                | сад                       |      |     | 1350 КК | 75 %  |        |        |        |       |       |       |        |

| №                | Наименование блюд              | №<br>Тех. карты | 1-3 лет | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг | Энерг. ценность, ккал | Ca            | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|------------------|--------------------------------|-----------------|---------|----------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|                  |                                |                 | 3-7 лет |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | 2                              |                 |         | 3        | 4                | 5                   | 6            | 7                     | 8             | 9           | 10             | 11             | 12          |
| <b>7 ДЕНЬ</b>    |                                |                 |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                 |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Суп молочный с пшеничной крупы | № 62            |         | 150      | 4,39             | 4,36                | 14,99        | 116,25                | 141           | 0,27        | 0,06           | 0,11           | 0,75        |
|                  |                                |                 |         | 200      | 5,85             | 5,81                | 19,99        | 155                   | 188           | 0,36        | 0,08           | 0,14           | 1           |
| 2                | Кофейный напиток               | № 92            |         | 150      | 0,04             | 0,01                | 6,99         | 28                    | 8             | 0,19        | -              | -              | 0,02        |
|                  |                                |                 |         | 180      | 0,06             | 0,02                | 9,99         | 40                    | 10            | 0,28        | -              | -              | 0,03        |
| 3                | Хлеб пшеничный                 | № 70            |         | 15       | 1,07             | 0,17                | 6,96         | 34,35                 | 3,00          | 0,26        | 0,015          | 0,015          | -           |
|                  |                                |                 |         | 20       | 1,41             | 0,22                | 9,08         | 45,77                 | 4,00          | 0,34        | 0,02           | 0,01           | -           |
| 4                | Хлеб ржаной                    | № 70            |         | 10       | 0,52             | 0,12                | 4,43         | 21,4                  | 2,9           | 0,2         | 0,01           | 0,007          | -           |
|                  |                                |                 |         | 15       | 1,0              | 0,23                | 8,3          | 40                    | 5,44          | 0,4         | 0,02           | 0,02           | -           |
| 5                | Масло сливочное (порциями)     | № 57            |         | 6        | 0,06             | 4,98                | 0,06         | 45                    | 0,6           | -           | -              | -              | -           |
|                  |                                |                 |         | 8        | 0,08             | 6,64                | 0,08         | 60                    | 0,8           | -           | -              | -              | -           |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                  |                 |         |          | <b>6,08</b>      | <b>9,64</b>         | <b>33,43</b> | <b>245</b>            | <b>155,5</b>  | <b>0,92</b> | <b>0,09</b>    | <b>0,13</b>    | <b>0,77</b> |
|                  |                                |                 |         |          | <b>8,4</b>       | <b>12,92</b>        | <b>47,44</b> | <b>340,77</b>         | <b>208,24</b> | <b>1,38</b> | <b>0,12</b>    | <b>0,17</b>    | <b>1,03</b> |
| <b>2 завтрак</b> |                                |                 |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Сок яблочный                   | № 99            |         | 100      | 0,5              | -                   | 12,7         | 52,66                 | 20            | 0,24        | 0,02           | 0,01           | 4           |
|                  |                                |                 |         | 100      | 0,5              | -                   | 12,7         | 52,66                 | 20            | 0,24        | 0,02           | 0,01           | 4           |
| <b>Обед</b>      |                                |                 |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Салат из квашеной капусты      | № 36            |         | 40       | 0,4              | -                   | 1            | 5,4                   | -             | -           | -              | -              | -           |
|                  |                                |                 |         | 60       | 0,8              | -                   | 2            | 10,8                  | -             | -           | -              | -              | -           |
| 2                | Рассольник ленинградский       | № 4             |         | 150      | 3,36             | 1,82                | 9,39         | 67,35                 | 19,01         | 0,76        | 0,52           | 0,05           | 6,7         |
|                  |                                |                 |         | 200      | 4,48             | 2,42                | 12,52        | 89,8                  | 25,36         | 1,02        | 1              | 0,07           | 8,94        |
| 3                | Котлета из мяса, птицы         | № 24            |         | 60       | 15,42            | 12,41               | 3,96         | 189                   | 29,2          | 1,15        | 0,04           | 0,11           | 0,6         |
|                  |                                |                 |         | 75       | 18,05            | 14,26               | 4,58         | 218                   | 32,55         | 1,38        | 0,043          | 0,12           | 0,97        |



| №                          | Наименование блюд           | №<br>Тех. карты | 1-3<br>лет | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |                       |              |             |                |                |             |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------|------------|----------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|                            |                             |                 | 3-7 лет    |          |                  |                     |              |                       |              |             |                |                |             |
|                            |                             |                 |            |          | Белки, г         | Жиры, г             | Углеводы, г  | Энерг. ценность, ккал | Ca           | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
| 1                          | 2                           |                 |            | 3        | 4                | 5                   | 6            | 7                     | 8            | 9           | 10             | 11             | 12          |
| <b>8</b><br><b>ДЕНЬ</b>    |                             |                 |            |          |                  |                     |              |                       |              |             |                |                |             |
| <b>Завтрак</b>             |                             |                 |            |          |                  |                     |              |                       |              |             |                |                |             |
| 1                          | Вареники ленивые            | № 81            |            | 120      | 17,13            | 15,17               | 17,71        | 276                   | 109,2        | 0,67        | 0,05           | 0,29           | 0,23        |
|                            |                             |                 |            | 150      | 19,13            | 18,17               | 20,71        | 313                   | 119,2        | 0,78        | 0,07           | 0,31           | 0,34        |
| 2                          | Соус молочный               | № 67            |            | 40       | 3,58             | 3,08                | 5,58         | 6,53                  | 52           | 167,5       | 0,12           | 0,04           | 1,46        |
|                            |                             |                 |            | 50       | 3,58             | 3,08                | 5,58         | 6,53                  | 52           | 167,5       | 0,12           | 0,04           | 1,46        |
| 3                          | Чай с сахаром               | № 88            |            | 150      | 3,022            | 3,21                | 11,56        | 88,11                 | -            | -           | -              | -              | 1,24        |
|                            |                             |                 |            | 180      | 3,63             | 3,85                | 13,87        | 105,73                | -            | -           | -              | -              | 1,48        |
| 4                          | Хлеб пшеничный              | № 70            |            | 15       | 1,07             | 0,17                | 6,96         | 34,35                 | 3,00         | 0,26        | 0,015          | 0,015          | -           |
|                            |                             |                 |            | 20       | 1,41             | 0,22                | 9,08         | 45,77                 | 4,00         | 0,34        | 0,02           | 0,01           | -           |
| 5                          | Хлеб ржаной                 | № 70            |            | 10       | 0,52             | 0,12                | 4,43         | 21,4                  | 2,9          | 0,2         | 0,01           | 0,007          | -           |
|                            |                             |                 |            | 15       | 1,0              | 0,23                | 8,3          | 40                    | 5,44         | 0,4         | 0,02           | 0,02           | -           |
| 6                          | Масло сливочное (порциями)  | № 57            |            | 6        | 0,06             | 4,98                | 0,06         | 45                    | 0,6          | -           | -              | -              | -           |
|                            |                             |                 |            | 8        | 0,08             | 6,64                | 0,08         | 60                    | 0,8          | -           | -              | -              | -           |
|                            | <b>ИТОГО:</b>               |                 |            |          | <b>21,8</b>      | <b>23,65</b>        | <b>40,72</b> | <b>216,46</b>         | <b>115,7</b> | <b>1,13</b> | <b>0,08</b>    | <b>0,31</b>    | <b>1,47</b> |
| <b>2</b><br><b>завтрак</b> |                             |                 |            |          |                  |                     |              |                       |              |             |                |                |             |
| 1                          | Фрукты(яблоки,груши,бананы) | № 99            |            | 100      | 0,5              | -                   | 12,7         | 52,66                 | 20           | 0,24        | 0,02           | 0,01           | 4           |
|                            |                             |                 |            | 100      | 0,5              | -                   | 12,7         | 52,66                 | 20           | 0,24        | 0,02           | 0,01           | 4           |

| <i>Обед</i>         |                                |      |     |                |               |               |               |               |             |             |             |              |
|---------------------|--------------------------------|------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2                   | Суп картофельный с<br>клещками | № 13 | 150 | 1,15           | 3,8           | 7,47          | 62,49         | 36,12         | 0,78        | 0,07        | 0,06        | 7,41         |
|                     |                                |      | 200 | 1,54           | 5,06          | 8,04          | 83,3          | 48,16         | 1,04        | 0,1         | 0,08        | 9,88         |
| 3                   | Голубцы с рисом и с мясом      | № 15 | 150 | 3,84           | 4,18          | 6,53          | 79            | 25,1          | 1,22        | 0,06        | 0,34        | 2,8          |
|                     |                                |      | 200 | 5,11           | 5,57          | 8,7           | 105,3         | 33,47         | 1,62        | 0,07        | 0,45        | 3,73         |
| 5                   | Кисель из джема(повидла)       | № 97 | 150 | 0,12           | 0,12          | 17,91         | 73,2          | 10,86         | 0,7         | 0,007       | 0,006       | 1,29         |
|                     |                                |      | 180 | 0,14           | 0,14          | 21,49         | 87,84         | 13,03         | 0,84        | 0,008       | 0,007       | 1,55         |
| 6                   | Хлеб пшеничный                 | № 70 | 30  | 2,13           | 0,33          | 14,6          | 68,7          | 6             | 0,51        | 0,03        | 0,02        | -            |
|                     |                                |      | 40  | 2,83           | 0,43          | 18,16         | 91,5          | 8             | 0,67        | 0,04        | 0,026       | -            |
| 7                   | Хлеб ржаной                    | № 70 | 20  | 1,04           | 0,24          | 8,86          | 42,8          | 5,8           | 0,4         | 0,03        | 0,025       | -            |
|                     |                                |      | 25  | 1,56           | 0,36          | 13,28         | 63,99         | 8,7           | 0,6         | 0,039       | 0,038       | -            |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                  |      |     | <b>12,3</b>    | <b>11,68</b>  | <b>81,35</b>  | <b>452,19</b> | <b>87,12</b>  | <b>4,34</b> | <b>0,23</b> | <b>0,47</b> | <b>11,5</b>  |
|                     |                                |      |     | <b>17,38</b>   | <b>16,13</b>  | <b>112,81</b> | <b>627,93</b> | <b>115,95</b> | <b>5,86</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,65</b> | <b>15,6</b>  |
| <i>Полдн<br/>ик</i> |                                |      |     |                |               |               |               |               |             |             |             |              |
| 1                   | Кофейный напиток с<br>молоком  | № 90 | 150 | 4,35           | 3,75          | 6,3           | 76            | 186           | 0,15        | 0,04        | 0,2         | 0,45         |
|                     |                                |      | 180 | 5,22           | 4,5           | 7,56          | 92            | 232           | 0,18        | 0,05        | 0,23        | 0,54         |
| 2                   | Булочка молочная               | № 73 | 50  | 2,6            | 3,4           | 26,1          | 146           | 102           | 0,7         | -           | -           | -            |
|                     |                                |      | 80  | 4,9            | 6,3           | 48,4          | 271           | 18,9          | 1,3         | -           | -           | -            |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                  |      |     | <b>7</b>       | <b>7,15</b>   | <b>32,4</b>   | <b>226</b>    | <b>196,2</b>  | <b>0,85</b> | <b>0,04</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,45</b>  |
|                     |                                |      |     | <b>10,1</b>    | <b>10,8</b>   | <b>56</b>     | <b>363</b>    | <b>251</b>    | <b>1,48</b> | <b>0,05</b> | <b>0,23</b> | <b>0,54</b>  |
|                     | <b>ВСЕГО за 8 день:</b>        |      |     | <b>41,6</b>    | <b>42,48</b>  | <b>167,17</b> | <b>1050</b>   | <b>319</b>    | <b>6,56</b> | <b>0,37</b> | <b>1</b>    | <b>17,42</b> |
|                     |                                |      |     | <b>42,16</b>   | <b>53,04</b>  | <b>230,56</b> | <b>1518</b>   | <b>564</b>    | <b>8,99</b> | <b>0,46</b> | <b>1,21</b> | <b>21,41</b> |
| 1                   | 2                              |      | 3   | 4              | 5             | 6             | 7             | 8             | 9           | 10          | 11          | 12           |
|                     | <b>I младшая</b>               |      |     | <b>1050 КК</b> | <b>75 %</b>   |               |               |               |             |             |             |              |
|                     | сад                            |      |     | <b>1518 КК</b> | <b>84,3 %</b> |               |               |               |             |             |             |              |

| №                | Наименование блюд           | №          | 1-3 лет | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |                       |               |             |                |                |             |
|------------------|-----------------------------|------------|---------|----------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|                  |                             | Тех. карты | 3-7 лет |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
|                  |                             |            |         |          | Белки, г         | Жиры, г             | Углеводы, г  | Энерг. ценность, ккал | Ca            | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
| 1                | 2                           |            |         | 3        | 4                | 5                   | 6            | 7                     | 8             | 9           | 10             | 11             | 12          |
| <b>9 ДЕНЬ</b>    |                             |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| <b>Завтрак</b>   |                             |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Каша манная с маслом        | № 63       | 150     | 4,66     | 5,6              | 18,82               | 144          | 136,97                | 0,23          | 0,06        | 0,05           | 1,46           |             |
|                  |                             |            | 200     | 6,21     | 7,47             | 25,09               | 192          | 182,62                | 0,31          | 0,08        | 0,06           | 1,95           |             |
| 2                | Кофейный напиток            | № 92       | 150     | 1,69     | 1,47             | 25,2                | 120,37       | 68,62                 | 1,12          | 0,03        | 0,00           | 1,12           |             |
|                  |                             |            | 180     | 2,03     | 1,76             | 30,24               | 144,45       | 82,35                 | 1,35          | 0,03        | 0,00           | 1,35           |             |
| 3                | Хлеб пшеничный              | № 70       | 15      | 1,07     | 0,17             | 6,96                | 34,35        | 3,00                  | 0,26          | 0,015       | 0,015          | -              |             |
|                  |                             |            | 20      | 1,41     | 0,22             | 9,08                | 45,77        | 4,00                  | 0,34          | 0,02        | 0,01           | -              |             |
| 4                | Хлеб ржаной                 | № 70       | 10      | 0,52     | 0,12             | 4,43                | 21,4         | 2,9                   | 0,2           | 0,01        | 0,007          | -              |             |
|                  |                             |            | 15      | 1,0      | 0,23             | 8,3                 | 40           | 5,44                  | 0,4           | 0,02        | 0,02           | -              |             |
| 5                | Сыр                         | № 56       | 7       | 2,55     | 3,25             | -                   | 39,6         | 96,8                  | 0,11          | 0,006       | 0,033          | 0,077          |             |
|                  |                             |            | 14      | 3,94     | 5                | -                   | 61,2         | 149,6                 | 0,17          | 0,009       | 0,051          | 0,12           |             |
| 6                | Масло сливочное (порциями)  | № 57       | 6       | 0,06     | 4,98             | 0,06                | 45           | 0,6                   | -             | -           | -              | -              |             |
|                  |                             |            | 8       | 0,08     | 6,64             | 0,08                | 60           | 0,8                   | -             | -           | -              | -              |             |
|                  | <b>ИТОГО:</b>               |            |         |          | <b>8</b>         | <b>12,34</b>        | <b>55,47</b> | <b>365,12</b>         | <b>150,09</b> | <b>2,13</b> | <b>0,14</b>    | <b>0,04</b>    | <b>2,58</b> |
|                  |                             |            |         |          | <b>10,73</b>     | <b>16,32</b>        | <b>72,79</b> | <b>482,22</b>         | <b>275,21</b> | <b>3,02</b> | <b>0,2</b>     | <b>0,09</b>    | <b>3,3</b>  |
| <b>2 завтрак</b> |                             |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Сок персиковый              | № 85       | 100     | 0,40     | -                | 9,80                | 44,00        | 16,00                 | 2,20          | 0,03        | 0,02           | 10,00          |             |
|                  |                             |            | 100     | 0,40     | -                | 9,80                | 44,00        | 16,00                 | 2,20          | 0,03        | 0,02           | 10,00          |             |
| <b>Обед</b>      |                             |            |         |          |                  |                     |              |                       |               |             |                |                |             |
| 1                | Суп с мясными фрикадельками | № 5        | 150     | 1,68     | 1,71             | 13,05               | 74,45        | -                     | -             | -           | -              | -              |             |
|                  |                             |            | 200     | 2,26     | 2,29             | 17,4                | 99,26        | -                     | -             | -           | -              | -              |             |

|                |                           |      |     |                |               |               |               |               |              |             |             |              |
|----------------|---------------------------|------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 2              | Рагу из овощей с мясом    | № 19 | 150 | 14,17          | 11,96         | 25,08         | 267           | 31,59         | 1,47         | 0,03        | 0,08        | 0,38         |
|                |                           |      | 200 | 19,33          | 16,19         | 33,99         | 3,59          | 42,95         | 2,08         | 0,05        | 0,11        | 0,96         |
| 3              | Компот из сушеных фруктов | № 96 | 150 | 0,75           | -             | 19,05         | 79            | 30,0          | 0,36         | 0,03        | 0,02        | 6,00         |
|                |                           |      | 150 | 0,75           | -             | 19,05         | 79            | 30,0          | 0,36         | 0,03        | 0,02        | 6,00         |
| 4              | Хлеб пшеничный            | № 70 | 30  | 2,13           | 0,33          | 14,6          | 68,7          | 6             | 0,51         | 0,03        | 0,02        | -            |
|                |                           |      | 40  | 2,83           | 0,43          | 18,16         | 91,5          | 8             | 0,67         | 0,04        | 0,026       | -            |
| 5              | Хлеб ржаной               | № 70 | 20  | 1,04           | 0,24          | 8,86          | 42,8          | 5,8           | 0,4          | 0,03        | 0,025       | -            |
|                |                           |      | 25  | 1,56           | 0,36          | 13,28         | 63,99         | 8,7           | 0,6          | 0,039       | 0,038       | -            |
|                | ИТОГО:                    |      |     | <b>20,54</b>   | <b>16,67</b>  | <b>83,98</b>  | <b>569,51</b> | <b>87,85</b>  | <b>3,27</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,16</b> | <b>10,18</b> |
|                |                           |      |     | <b>27,58</b>   | <b>22,92</b>  | <b>106,17</b> | <b>604,6</b>  | <b>111,34</b> | <b>4,5</b>   | <b>0,27</b> | <b>0,22</b> | <b>12,66</b> |
| <i>Полдник</i> |                           |      |     |                |               |               |               |               |              |             |             |              |
| 1              | Ватрушка с творогом       | № 77 | 60  | 15,73          | 16,46         | 88,9          | 336           | 144           | 2,69         | 0,29        | 0,27        | 0,84         |
|                |                           |      | 80  | 17,73          | 18,46         | 90,9          | 398           | 163           | 33,21        | 0,38        | 0,31        | 0,97         |
| 2              | Какао с молоком           | № 89 | 150 | 4,58           | 4,08          | 7,58          | 85            | 189,6         | 0,16         | 0,06        | 0,24        | 2,05         |
|                |                           |      | 180 | 5,48           | 4,88          | 9,07          | 102           | 226,8         | 0,19         | 0,08        | 0,28        | 2,46         |
|                | ИТОГО:                    |      |     | <b>20,31</b>   | <b>20,54</b>  | <b>96,48</b>  | <b>421</b>    | <b>333,6</b>  | <b>2,85</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,51</b> | <b>2,89</b>  |
|                |                           |      |     | <b>21,21</b>   | <b>21,34</b>  | <b>97,97</b>  | <b>438</b>    | <b>370,08</b> | <b>2,88</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,55</b> | <b>3,3</b>   |
|                | <i>ВСЕГО за 9 день:</i>   |      |     | <b>49,25</b>   | <b>49,55</b>  | <b>245,73</b> | <b>1400</b>   | <b>587,54</b> | <b>10,45</b> | <b>0,71</b> | <b>0,73</b> | <b>23,07</b> |
|                |                           |      |     | <b>59,92</b>   | <b>60,58</b>  | <b>286,73</b> | <b>1570</b>   | <b>772,63</b> | <b>12,6</b>  | <b>0,87</b> | <b>0,93</b> | <b>33,96</b> |
| 1              | 2                         |      | 3   | 4              | 5             | 6             | 7             | 8             | 9            | 10          | 11          | 12           |
|                | <b>I младшая</b>          |      |     | <b>1400 КК</b> | <b>100 %</b>  |               |               |               |              |             |             |              |
|                | <b>сад</b>                |      |     | <b>1570 КК</b> | <b>87,2 %</b> |               |               |               |              |             |             |              |

| №                | Наименование блюд                 | №          | 1-3 лет | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |                       |        |      |                |                |       |  |
|------------------|-----------------------------------|------------|---------|----------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------|--------|------|----------------|----------------|-------|--|
|                  |                                   | Тех. карта | 3-7 лет |          |                  |                     |              |                       |        |      |                |                |       |  |
|                  |                                   |            |         |          | Белки, г         | Жиры, г             | Углеводы, г  | Энерг. ценность, ккал | Ca     | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C     |  |
| 1                | 2                                 |            |         | 3        | 4                | 5                   | 6            | 7                     | 8      | 9    | 10             | 11             | 12    |  |
| <b>10 ДЕНЬ</b>   |                                   |            |         |          |                  |                     |              |                       |        |      |                |                |       |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                   |            |         |          |                  |                     |              |                       |        |      |                |                |       |  |
| 1                | Суп молочный с гречневый крупой   | № 62       |         | 150      | 3,40             | 3,96                | 22,94        | 141,0                 | 8,4    | 0,34 | 0,03           | 0,02           | -     |  |
|                  |                                   |            |         | 200      | 4,52             | 4,07                | 30,57        | 177,9                 | 10,6   | 0,45 | 0,04           | 0,02           | -     |  |
| 2                | Кофейный напиток                  | № 92       |         | 150      | 1,69             | 1,47                | 25,2         | 120,37                | 68,62  | 1,12 | 0,03           | 0,00           | 1,12  |  |
|                  |                                   |            |         | 180      | 2,03             | 1,76                | 30,24        | 144,45                | 82,35  | 1,35 | 0,03           | 0,00           | 1,35  |  |
| 3                | Хлеб пшеничный                    | № 70       |         | 15       | 1,07             | 0,17                | 6,96         | 34,35                 | 3,00   | 0,26 | 0,015          | 0,015          | -     |  |
|                  |                                   |            |         | 20       | 1,41             | 0,22                | 9,08         | 45,77                 | 4,00   | 0,34 | 0,02           | 0,01           | -     |  |
| 4                | Хлеб ржаной                       | № 70       |         | 10       | 0,52             | 0,12                | 4,43         | 21,4                  | 2,9    | 0,2  | 0,01           | 0,007          | -     |  |
|                  |                                   |            |         | 15       | 1,0              | 0,23                | 8,3          | 40                    | 5,44   | 0,4  | 0,02           | 0,02           | -     |  |
| 5                | Масло сливочное (порциями)        | № 57       |         | 6        | 0,06             | 4,98                | 0,06         | 45                    | 0,6    | -    | -              | -              | -     |  |
|                  |                                   |            |         | 8        | 0,08             | 6,64                | 0,08         | 60                    | 0,8    | -    | -              | -              | -     |  |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                   |            |         |          | 9,76             | 14,54               | 59,59        | 408,92                | 197,92 | 2,05 | 0,09           | 0,07           | 1,21  |  |
|                  |                                   |            |         |          | 13,44            | 18,52               | 78,27        | 536,52                | 270,39 | 2,73 | 0,21           | 0,11           | 1,48  |  |
| <b>2 завтрак</b> |                                   |            |         |          |                  |                     |              |                       |        |      |                |                |       |  |
| 1                | Фрукты (яблоки, груши, банан)     | № 99       |         | 100      | 0,40             | -                   | 9,80         | 44,00                 | 16,00  | 2,20 | 0,03           | 0,02           | 10,00 |  |
|                  |                                   |            |         | 100      | 0,40             | -                   | 9,80         | 44,00                 | 16,00  | 2,20 | 0,03           | 0,02           | 10,00 |  |
| <b>Обед</b>      |                                   |            |         |          |                  |                     |              |                       |        |      |                |                |       |  |
| 1                | Салат из горошка консервированной | № 34       |         | 40       | 0,35             | -                   | 8,35         | 14                    | -      | -    | -              | -              | -     |  |
|                  |                                   |            |         | 60       | 0,7              | -                   | 16,7         | 28                    | -      | -    | -              | -              | -     |  |
| 2                | Щи из свежей капусты с картофелем | № 12       |         | 150      | 1,17             | 3,5                 | 7,56         | 69,17                 | -      | -    | -              | -              | -     |  |
|                  |                                   |            |         | 200      | 1,9              | 5,86                | 12,6         | 11,52                 | -      | -    | -              | -              | -     |  |
| 3                | Пюре картофельное                 |            |         | 110      | 2,04             | 3,2                 | 13,62        | 92                    | 24,65  | 0,67 | 0,09           | 0,07           | 12,1  |  |
|                  |                                   |            |         | 150      | 3,06             | 4,8                 | 20,43        | 138                   | 36,97  | 1,00 | 0,13           | 0,10           | 18,15 |  |



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЗДОЛЬНЕНСКИЕ ДЕТСКИЙ САД №1  
«ЗВЕЗДОЧКА» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Выполнение норм питания по перспективному меню в летне-осенний период**

| Наименование продуктов          | Норм 100% ясли/сад | 1 день  | 2 день  | 3 день  | 4 день  | 5 день  | 6 день  | 7 день  | 8 день  | 9 день  | 10 день | Всего за 10 дней | %              |
|---------------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------------|----------------|
| Молоко и кисломолочные продукты | 292/337            | 225/265 | 330/400 | 150/180 | 320/385 | 350/415 | 170/205 | 300/370 | 190/230 | 320/390 | 320/395 | 292/337          | <b>100/100</b> |
| Творог, творожные изделия       | 22/30              | -       | -       | -       | 110/141 | -       | -       | -       | 95/119  | 15/40   | -       | 22/30            | <b>100/100</b> |
| Сметана                         | 7/8                | 8/9     | 8/10    | -       | -       | 8/10    | 10/10   | 12/13   | 12/14   | -       | 12/14   | 7/8              | <b>100/100</b> |
| Сыр твердый                     | 3/5                | 8/12    | -       | -       | 7,5/12  | -       | 7,5/12  | -       | -       | 7/14    | -       | 3/5              | <b>100/100</b> |
| Мясо (бескостное/на кости)      | 38/41              | 80/85   | -       | 80/85   | -       | 30/35   | 30/35   | 80/85   | -       | 80/85   | -       | 38/41            | <b>100/100</b> |
| Птица                           | 15/18              | -       | 15/15   | -       | 60/75   | -       | -       | -       | 60/75   | -       | 15/15   | 15/18            | <b>100/100</b> |
| Рыба                            | 24/28              | -       | -       | 25/40   | -       | 100/110 | -       | -       | -       | -       | 115/130 | 24/28            | <b>100/100</b> |
| Печень                          | 15/19              | -       | 60/90   | -       | -       | -       | 90/100  | -       | -       | -       | -       | 15/19            | <b>100/100</b> |
| Яйцо куриное                    | 0,75/0,75          | 0,7/0,7 | 0,6/0,6 | 1/1     | 0,5/05  | 0,7/07  | 1,5/1,5 | -       | 1,2/1,2 | 0,6/0,6 | 0,7/0,7 | 0,75/0,75        | <b>100/100</b> |
| Картофель                       | 90/105             | 90/100  | 40/50   | 220/280 | 60/80   | 200/270 | 30/40   | 250/310 | 90/110  | 190/220 | 210/280 | 90/105           | <b>100/100</b> |
| Овощи, зелень                   | 135/165            | 173/235 | 100/138 | 130/146 | 82/111  | 92/124  | 159/211 | 75/91   | 142/167 | 76/103  | 104/138 | 135/165          | <b>100/100</b> |
| Фрукты (плоды) свежие           | 71/75              | 65/80   | 100/100 | 35/45   | 100/100 | 35/45   | 135/140 | -       | 100/100 | -       | 140/145 | 71/75            | <b>100/100</b> |
| Фрукты (плоды) сухие            | 7/8                | 20/25   | 16/19   | -       | -       | -       | -       | 17/18   | -       | 17/18   | -       | 7/8              | <b>100/100</b> |
| Соки фруктовые (овощные)        | 75/75              | 100/100 | -       | 100/100 | 150/180 | 100/100 | -       | 100/100 | -       | 100/100 | -       | 75/75            | <b>100/100</b> |

| Наименование продуктов        | Норм 100% ясли/сад | 1 день  | 2 день  | 3 день  | 4 день  | 5 день  | 6 день  | 7 день  | 8 день  | 9 день  | 10 день | Всего за 10 дней | %              |
|-------------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------------|----------------|
| Напитки витаминизированные    | -                  | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -                | -              |
| Хлеб ржаной                   | 40/50              | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40   | 30/40            | <b>100/100</b> |
| Хлеб пшеничный                | 60/80              | 45/60   | 55/70   | 45/60   | 45/60   | 55/70   | 55/70   | 45/60   | 45/60   | 45/60   | 45/60   | 44/60            | <b>100/100</b> |
| Крупы (злаки), бобовые        | 22/32              | 33/50   | 45/65   | 3/4     | 59/90   | 15/20   | 8/12    | 18/27   | 6/12    | 18/20   | 15/20   | 22/32            | <b>100/100</b> |
| Макаронные изделия            | 6/9                | -       | -       | 30/40   | -       | -       | 30/50   | -       | -       | -       | 30/50   | 6/9              | <b>100/100</b> |
| Мука пшеничная хлебопекарская | 19/22              | 57/69   | 37/40   | -       | -       | 34/35   | -       | -       | 28/41   | 34/35   | -       | 19/22            | <b>100/100</b> |
| Масло коровье сладкосливочное | 14/16              | 10/13   | 15/20   | 12/16   | 11/15   | 14/18   | 13/17   | 11/15   | 11/15   | 11/14   | 11/15   | 14/16            | <b>100/100</b> |
| Масло растительное            | 7/8                | 11/13   | 7/7     | 7/8     | 6/8     | 8/9     | 7/8     | 6/7     | 5/6     | 7/8     | 6/6     | 7/8              | <b>100/100</b> |
| Кондитерские изделия          | 9/15               | -       | 10/15   | 30/50   | -       | -       | -       | 30/50   | 20/25   | -       | -       | 9/15             | <b>100/100</b> |
| Чай, включая фиточай          | 0,4/0,4            | 0,6/0,6 | -       | 0,6/0,6 | -       | 0,7/0,7 | 0,7/0,7 | -       | 0,7/0,7 | -       | 0,7/0,7 | 0,4/04           | <b>100/100</b> |
| Какао-порошок                 | 0,4/05             | 1,3/1,6 | -       | -       | -       | -       | 1,3/1,6 | -       | -       | 1,4/1,8 | -       | 0,4/0,5          | <b>100/100</b> |
| Кофейный напиток              | 0,7/0,9            | -       | 1,2/1,5 | 1,1/1,5 | 1,1/1,5 | -       | -       | 1,1/1,5 | 1,2/1,5 | 1,3/1,5 | -       | 0,7/0,9          | <b>100/100</b> |
| Сахар                         | 19/23              | 28/35   | 20/27   | 22/30   | 19/22   | 23/25   | 13/28   | 15/21   | 27/35   | 26/35   | 18/23   | 19/23            | <b>100/100</b> |
| Дрожжи хлебопекарские         | 0,3/0,4            | 0,5/0,5 | 0,4/0,6 | -       | -       | 0,4/0,6 | 0,5/0,6 | -       | 0,4/0,5 | 0,4/0,6 | 0,4/0,6 | 0,3/0,4          | <b>100/100</b> |
| Мука картофельная (крахмал)   | 1,5/2              | -       | -       | 5/6     | -       | -       | 5/6     | -       | 5/8     | -       | -       | 1,5/2            | <b>100/100</b> |
| Соль пищевая поваренная       | 2/4                | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2,3/3,8 | 2/4              | <b>100/100</b> |
|                               |                    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | <b>1 младшая</b> | <b>100%</b>    |
|                               |                    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | <b>Сад</b>       | <b>100 %</b>   |

## Перечень литературы:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» - под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: Де Ли принт. 2011г.
2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», в 2х частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания 2004г.
3. «Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» - 04.01.1973г. № 1.
4. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» 1983г. 1,2,3 том.
5. «Организация рационального питания детей в ДОУ» - сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., - Воронеж 2008г.
6. «Продукты и блюда в детском питании», - К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина.
7. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

Всего в данном документе  
пронумеровано, прошито,  
скреплено печатью и подписью  
*директора*  
Заведующий МБДОУ Раздольненский  
детский сад № 1 «Звездочка»  
Е.В. Острянская

