

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"  
Матвеева Л.О.

г. Тверь, 2014 г.

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

*Матвеева Л.О.*

Матвеева Л.О.

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда |               |               |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами-<br>н С | Выход<br>блюда |               |               |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами-<br>н С | №<br>рецептуры<br>(технологич-<br>еской<br>карты) |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|
|                       |                                                        | 1-3<br>года    | Б             | Ж             | У             |                                           |                | 3-7<br>лет     | Б             | Ж             | У            |                                           |                |                                                   |
| 1                     | 2                                                      | 3              | 4             | 5             | 6             | 7                                         | 8              | 9              | 10            | 11            | 12           | 13                                        | 14             | 15                                                |
| <b>День 2</b>         | <b>Вторник</b>                                         |                |               |               |               |                                           |                |                |               |               |              |                                           |                |                                                   |
| Завтрак               | Каша рисовая молочная жидкая                           | 160            | 5,33          | 8,8           | 18,11         | 173,15                                    | 0,72           | 180            | 5,99          | 9,9           | 20,38        | 194,8                                     | 0,81           | 67 с6.1                                           |
|                       | Какао на молоке                                        | 150            | 3,4           | 3,78          | 16,13         | 109,01                                    | 5,52           | 180            | 4,12          | 4,54          | 19,35        | 130,81                                    | 6,62           | 126 с6.1                                          |
|                       | Хлеб пшеничный                                         | 26             | 2,28          | 0,24          | 14,58         | 66,4                                      |                | 36             | 2,28          | 0,24          | 14,58        | 66,4                                      |                | 147 с6.6                                          |
|                       | Масло сливочное несоленое                              | 7              | 4,98          | 0,07          | 0,07          | 44,88                                     |                | 7              | 4,98          | 0,07          | 0,07         | 44,88                                     |                | 149 с6.6                                          |
|                       | Сыр порционный                                         | 3              | 0,78          | 0,81          | 0             | 10,56                                     |                | 5              | 1,3           | 1,34          | 0            | 17,6                                      |                | 27 с6.1                                           |
|                       | <b>Итого</b>                                           | <b>357</b>     | <b>15,36</b>  | <b>14,09</b>  | <b>42,51</b>  | <b>356,59</b>                             | <b>6,52</b>    | <b>409</b>     | <b>16,57</b>  | <b>16,18</b>  | <b>46,73</b> | <b>392,67</b>                             | <b>7,77</b>    |                                                   |
| 2-ой<br>завтрак       |                                                        |                |               |               |               |                                           |                |                |               |               |              |                                           |                |                                                   |
|                       | Фрукты ягоды свежие                                    | 120            | 0,5           | 0,5           | 11,3          | 54,38                                     | 20,03          | 120            | 0,5           | 0,5           | 11,3         | 54,38                                     | 20,03          | 140 с6.1                                          |
| Обед                  |                                                        |                |               |               |               |                                           |                |                |               |               |              |                                           |                |                                                   |
|                       | Суп картофельный с клёцками                            | 150            | 4,12          | 5,63          | 15,13         | 139,6                                     | 4,24           | 200            | 5,16          | 7,05          | 18,95        | 196,8                                     | 5,31           | 37                                                |
|                       | Голубцы ленивые с отварным мясом                       | 160            | 11,7          | 11,71         | 14,94         | 213,14                                    | 37,02          | 180            | 13,16         | 13,18         | 19,81        | 239,78                                    | 41,65          | 92 с6.1                                           |
|                       | Компот из сухофруктов (смесь)                          | 150            | 0,78          | 0             | 20,22         | 80,58                                     | 0,6            | 180            | 0,94          | 0             | 24,26        | 96,7                                      | 0,72           | 122 с6.1                                          |
|                       | Хлеб ржаной                                            | 30             | 1,98          | 0,36          | 11,88         | 59,4                                      |                | 38             | 2,64          | 0,48          | 15,84        | 79,2                                      |                | 148 с6.6                                          |
|                       | <b>Итого</b>                                           | <b>490</b>     | <b>18,58</b>  | <b>17,7</b>   | <b>62,17</b>  | <b>547,1</b>                              | <b>51</b>      | <b>600</b>     | <b>21,9</b>   | <b>20,71</b>  | <b>78,86</b> | <b>612,48</b>                             | <b>63,99</b>   |                                                   |
| Полдник               |                                                        |                |               |               |               |                                           |                |                |               |               |              |                                           |                |                                                   |
|                       | Запеканка морковная                                    | 100            | 13,6          | 11,9          | 18,2          | 240                                       | 1,49           | 150            | 5,24          | 11,66         | 32,96        | 262                                       | 3,46           | 153                                               |
|                       | чай                                                    | 150            | 0,17          | 2,3           | 9,75          | 36,96                                     | 3              | 180            | 0,2           | 2,75          | 11,7         | 44,35                                     | 3,65           | 132 с6.1                                          |
|                       | соус молочный                                          | 30             | 1,185         | 0,945         | 1,53          | 26,9                                      | 0,09           | 50             | 1,975         | 1,575         | 2,55         | 44,837                                    | 0,15           | 112                                               |
|                       | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200        |               |               |               |                                           |                | 150-300        |               |               |              |                                           |                |                                                   |
|                       | <b>Итого</b>                                           | <b>280</b>     | <b>14,955</b> | <b>15,145</b> | <b>29,48</b>  | <b>303,86</b>                             | <b>4,58</b>    | <b>380</b>     | <b>7,415</b>  | <b>15,985</b> | <b>47,21</b> | <b>351,187</b>                            | <b>7,26</b>    |                                                   |
| Итого за<br>2-ой день |                                                        | <b>1247</b>    | <b>48,895</b> | <b>46,935</b> | <b>134,16</b> | <b>1207,55</b>                            | <b>62,1</b>    | <b>1409</b>    | <b>45,885</b> | <b>52,875</b> | <b>172,8</b> | <b>1356,337</b>                           | <b>79,02</b>   |                                                   |

2 (подпись)

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

*Матвеева Л.О.* Матвеева Л.О.

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Выход блюда |              |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | Выход блюда |              |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | № рецептур (технологической карты) |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------------------------------|
| 1                  | 2                                                      | 3           | Б            | Ж            | У             | 7                              | 8            | 9           | Б            | Ж            | У             | 13                             | 14           | 15                                 |
| <b>День 3</b>      | <b>Среда</b>                                           |             |              |              |               |                                |              |             |              |              |               |                                |              |                                    |
| Завтрак            | Каша рисовая молочная жидкая                           | 160         | 4,83         | 7,97         | 25,06         | 191,47                         | 0,72         | 180         | 5,44         | 8,96         | 28,19         | 215,41                         | 0,81         | 70 с6.1                            |
|                    | Кофейный напиток на молоке                             | 150         | 3,4          | 3,78         | 16,13         | 109,01                         | 5,52         | 180         | 4,12         | 4,54         | 19,35         | 130,81                         | 6,62         | 126 с6.1                           |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 26          | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                           |              | 36          | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                           |              | 147 с6.6                           |
|                    | Масло сливочное                                        | 7           | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                          |              | 7           | 4,94         | 0,07         | 0,07          | 44,88                          |              | 149 с6.6                           |
|                    | Сыр порцирами                                          | 3           | 0,78         | 0,81         | 0             | 1056                           |              | 5           | 1,3          | 1,34         | 0             | 17,6                           |              | 27 с6.1                            |
|                    | <b>Итого</b>                                           | <b>347</b>  | <b>16,24</b> | <b>12,43</b> | <b>50,78</b>  | <b>398,19</b>                  | <b>6,24</b>  | <b>397</b>  | <b>27,61</b> | <b>14,23</b> | <b>56,5</b>   | <b>442,23</b>                  | <b>7,43</b>  |                                    |
| 2-ой завтрак       |                                                        |             |              |              |               |                                |              |             |              |              |               |                                |              |                                    |
|                    | Фрукты и ягоды свежие                                  | 120         | 0,5          | 0,5          | 11,3          | 54,38                          | 20,03        | 120         | 0,5          | 0,5          | 11,3          | 54,38                          | 20,03        | 140 с6.1                           |
| Обед               |                                                        |             |              |              |               |                                |              |             |              |              |               |                                |              |                                    |
|                    | Суп рыбный                                             | 160         | 10,19        | 0,48         | 7,38          | 84,35                          | 4,72         | 200         | 12,74        | 0,6          | 9,22          | 105,44                         | 5,9          | 41 с6.1                            |
|                    | Вареники с картошкой                                   | 150         | 5,31         | 1,37         | 42,94         | 194,62                         | 17,1         | 170         | 5,9          | 1,46         | 48,53         | 218,79                         | 19,4         | 218/219                            |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                           |              | 38          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                           |              | 148 с6.6                           |
|                    | Компот из сухофруктов (смесь)                          | 150         | 0,78         | 0            | 20,22         | 80,58                          | 0,6          | 180         | 0,94         | 0            | 24,26         | 96,7                           | 0,72         | 122 с6.1                           |
|                    | <b>Итого</b>                                           | <b>490</b>  | <b>18,26</b> | <b>2,21</b>  | <b>82,42</b>  | <b>418,95</b>                  | <b>22,42</b> | <b>590</b>  | <b>22,22</b> | <b>2,54</b>  | <b>97,85</b>  | <b>500,13</b>                  | <b>26,02</b> |                                    |
| Полдник            |                                                        |             |              |              |               |                                |              |             |              |              |               |                                |              |                                    |
|                    | Запеканка творожно-манная со стуженным молоком         | 115         | 13,78        | 18,23        | 29,39         | 346,64                         | 0,27         | 130         | 13,78        | 18,23        | 29,39         | 346,64                         | 0,27         | 117                                |
|                    | Чай сладкий                                            | 150         | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96                          | 3            | 180         | 0,2          | 2,75         | 11,7          | 44,35                          | 3,65         | 132 с6.1                           |
|                    | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200     |              |              |               |                                |              | 150-300     |              |              |               |                                |              |                                    |
|                    | <b>Итого</b>                                           | <b>265</b>  | <b>13,95</b> | <b>20,53</b> | <b>39,14</b>  | <b>383,50</b>                  | <b>3,27</b>  | <b>295</b>  | <b>13,98</b> | <b>20,98</b> | <b>41,09</b>  | <b>390,99</b>                  | <b>3,92</b>  |                                    |
| Итого за 3-ий день |                                                        | <b>1222</b> | <b>48,95</b> | <b>35,67</b> | <b>183,64</b> | <b>1255,02</b>                 | <b>31,93</b> | <b>1402</b> | <b>64,31</b> | <b>38,25</b> | <b>206,74</b> | <b>1387,73</b>                 | <b>57,4</b>  |                                    |

Утвержден

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

*Л.О. Матвеева*  
Матвеева Л.О.

|                       | Наименование блюда                                     | 1-3<br>года | Б     | Ж     | У      | (ккал)  |       | 3-7<br>лет | Б     | Ж     | У     | Б (ккал) | Ж (ккал) | У (ккал) | технологическая<br>карта |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|-------|------------|-------|-------|-------|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1                     | 2                                                      | 3           | 4     | 5     | 6      | 7       | 8     | 9          | 10    | 11    | 12    | 13       | 14       | 15       |                          |
| День 4                | Четверг                                                |             |       |       |        |         |       |            |       |       |       |          |          |          |                          |
| Завтрак               | Каши гречневая молочная жидкая                         | 160         | 5,58  | 8,34  | 20     | 177,9   | 0,72  | 180        | 6,28  | 9,38  | 22,5  | 200,14   | 0,81     | 64 с6.1  |                          |
|                       | Кефир на молоке                                        | 150         | 4,65  | 4,8   | 16,77  | 127,37  | 0,81  | 180        | 5,58  | 5,76  | 20,12 | 152,84   | 0,97     | 117 с6.1 |                          |
|                       | Сыр порционный                                         | 3           | 0,78  | 0,81  | 0      | 1056    |       | 5          | 1,3   | 1,34  | 0     | 17,6     |          | 27 с6.1  |                          |
|                       | Хлеб пшеничный с маслом                                | 26          | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 66,4    |       | 36         | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 66,4     |          | 147 с6.6 |                          |
|                       | Итого                                                  | 357         | 20,09 | 16,13 | 51,42  | 418,75  | 1,81  | 409        | 22,24 | 18,67 | 57,27 | 506,5    | 2,12     |          |                          |
| 2-ой<br>завтрак       |                                                        |             |       |       |        |         |       |            |       |       |       |          |          |          |                          |
|                       | Фрукты и ягоды свежие                                  | 120         | 0,5   | 0,5   | 11,3   | 54,38   | 20,03 | 120        | 0,5   | 0,5   | 11,3  | 54,38    | 20,03    | 140 с6.1 |                          |
| Обед                  |                                                        |             |       |       |        |         |       |            |       |       |       |          |          |          |                          |
|                       | Борщ на мясном бульоне со сметаной                     | 160         | 2,46  | 1,39  | 4,34   | 51,98   | 7,98  | 200        | 3,08  | 1,74  | 5,42  | 64,98    | 9,98     | 15 с6.1  |                          |
|                       | Макаронные изделия отварные                            | 110         | 3,8   | 2,8   | 18,04  | 122,1   |       | 140        | 4,9   | 3,5   | 22,96 | 155,4    |          | 246 с6.2 |                          |
|                       | Кисель из сухофруктов                                  | 150         | 0,00  | 0,00  | 9,70   | 38,70   |       | 180        | 0,00  | 0,00  | 11,60 | 46,50    |          | 379      |                          |
|                       | Печень по-строгановски                                 | 70          | 10,08 | 4,05  | 2,49   | 85,06   |       | 80         | 11,52 | 4,62  | 2,84  | 97,21    |          | 102 с6.1 |                          |
|                       | Хлеб ржаной                                            | 30          | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 59,4    |       | 38         | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,2     |          | 148 с6.6 |                          |
|                       | Итого                                                  | 520         | 18,32 | 8,6   | 46,45  | 357,24  | 7,98  | 638        | 22,14 | 10,34 | 58,66 | 443,29   | 9,98     |          |                          |
| Полдник               |                                                        |             |       |       |        |         |       |            |       |       |       |          |          |          |                          |
|                       | Омлет натуральный                                      | 100         | 9,42  | 10,87 | 3,85   | 149,92  | 0,22  | 100        | 9,42  | 10,87 | 3,85  | 149,92   | 0,22     | 77 с6.1  |                          |
|                       | Салат со свеклы                                        | 50          | 0,71  | 3,045 | 4,18   | 46,95   |       | 60         | 0,852 | 3,654 | 5,016 | 56,34    |          | 33       |                          |
|                       | Чай сладкий                                            | 150         | 0,17  | 2,3   | 9,75   | 36,96   | 3     | 180        | 0,2   | 2,75  | 11,7  | 44,35    | 3,65     | 132 с6.1 |                          |
|                       | Хлеб пшеничный                                         | 26          | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 66,4    |       | 36         | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 66,4     |          | 147 с6.6 |                          |
|                       | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200     |       |       |        |         |       | 150-200    |       |       |       |          |          |          |                          |
|                       | Итого                                                  | 380         | 13,48 | 18,6  | 95     | 344,79  | 14    | 420        | 13,67 | 19,56 | 39,37 | 361,33   | 15,75    |          |                          |
| Итого за<br>4-ый день |                                                        | 1257        | 51,89 | 43,33 | 192,87 | 1120,78 | 23,79 | 1398       | 58,05 | 48,57 | 155,3 | 1311,12  | 27,85    |          |                          |

госпитализации

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

*Матвеева Л.О.* Матвеева Л.О.

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда |              |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | Выход<br>блюда |              |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | №<br>рецептуры<br>(технологическая<br>карты) |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
|                    |                                                             | 1-3<br>года    | Б            | Ж            | У             |                                      |               | 3-7<br>лет     | Б            | Ж            | У             |                                      |               |                                              |
| 1                  | 2                                                           | 3              | 4            | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9              | 10           | 11           | 12            | 13                                   | 14            | 15                                           |
| <b>День 5</b>      | <b>Пятница</b>                                              |                |              |              |               |                                      |               |                |              |              |               |                                      |               |                                              |
| Завтрак            | Каша манная молочная                                        | 160            | 5,33         | 8,8          | 18,11         | 173,15                               | 0,72          | 180            | 5,99         | 9,9          | 20,38         | 194,8                                | 0,81          | 67 с6.1                                      |
|                    | Чай сладкий                                                 | 150            | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96                                | 3             | 180            | 0,2          | 2,75         | 11,7          | 44,35                                | 3,65          | 132 с6.1                                     |
|                    | Масло сливочное                                             | 7              | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                                |               | 7              | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                                |               | 149 с6.6                                     |
|                    | Хлеб пшеничный                                              | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 36             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 147 с6.6                                     |
|                    | Сыр порезами                                                | 3              | 0,78         | 0,81         | 0             | 1056                                 |               | 5              | 1,3          | 1,34         | 0             | 17,6                                 |               | 27 с6.1                                      |
|                    | <b>Итого</b>                                                | <b>347</b>     | <b>12,76</b> | <b>11,41</b> | <b>42,51</b>  | <b>321,39</b>                        | <b>3,72</b>   | <b>397</b>     | <b>13,45</b> | <b>12,96</b> | <b>46,73</b>  | <b>350,43</b>                        | <b>4,46</b>   |                                              |
| 2- завтрак         | Сол/ кондитерские изделия                                   | 110            | 0,55         | 0,11         | 11,11         | 50,6                                 | 2,2           | 140            | 0,7          | 0,14         | 14,14         | 64,4                                 | 2,8           | 130 с6.1                                     |
| Обед               | Помидоры свежие/Огурец консервированный                     | 40             | 0,16         | 0,08         | 1,36          | 6                                    | 4             | 50             | 0,24         | 0,12         | 2,04          | 9                                    | 10            | 71 с6.2                                      |
|                    | Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного | 160            | 4,58         | 0,38         | 12,9          | 81,5                                 | 3,41          | 200            | 5,72         | 0,48         | 16,12         | 101,88                               | 4,26          | 35 с6.1                                      |
|                    |                                                             | 10             | 1,52         | 0,16         | 9,72          | 47,6                                 |               | 15             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 47 с6.1                                      |
|                    | Котлета мясная                                              | 60             | 8,83         | 3,55         | 3,26          | 75,03                                |               | 70             | 8,83         | 3,55         | 3,26          | 75,03                                |               | 307 с6.2                                     |
|                    | Каша гречневая                                              | 130            | 7,41         | 6,26         | 35,69         | 234,44                               |               | 150            | 8,55         | 7,23         | 41,18         | 14,24                                | 270,51        | 56 с6.1                                      |
|                    | Компот из сухофруктов (курага)                              | 150            | 0,78         | 0            | 20,22         | 80,58                                | 0,6           | 180            | 0,94         | 0            | 24,26         | 96,7                                 | 0,72          | 122 с6.1                                     |
|                    | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                                 |               | 38             | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                                 |               | 148 с6.6                                     |
|                    | <b>Итого</b>                                                | <b>550</b>     | <b>25,26</b> | <b>10,9</b>  | <b>94,26</b>  | <b>635,15</b>                        | <b>24,96</b>  | <b>845</b>     | <b>31,37</b> | <b>12,83</b> | <b>131,97</b> | <b>519,36</b>                        | <b>35,32</b>  |                                              |
| Полдник            | Рыба запеченная в омлете                                    | 100            | 0,06         | 5,4          | 5,59          | 72                                   |               | 120            | 0,7          | 6,3          | 6,02          | 84                                   |               | 274 с6.1                                     |
|                    | Чай сладкий                                                 | 150            | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96                                | 3             | 180            | 0,2          | 2,75         | 11,7          | 44,35                                | 3,65          | 132 с6.1                                     |
|                    | Хлеб пшеничный                                              | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 36             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 147 с6.6                                     |
|                    | Омлет натуральный                                           | 100            | 7,85         | 9,06         | 3,21          | 124,93                               | 0,18          | 100            | 7,85         | 9,06         | 3,21          | 124,93                               | 0,18          | 77 с6.1                                      |
|                    | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная      | 100-200        |              |              |               |                                      |               | 150-300        |              |              |               |                                      |               |                                              |
|                    | <b>Итого</b>                                                | <b>280</b>     | <b>2,51</b>  | <b>11,46</b> | <b>33,56</b>  | <b>138,92</b>                        | <b>2,4</b>    | <b>350</b>     | <b>8,66</b>  | <b>13,52</b> | <b>36,67</b>  | <b>212,84</b>                        | <b>2,9</b>    |                                              |
| Итого за 5-ый день |                                                             | <b>1287</b>    | <b>45,73</b> | <b>33,77</b> | <b>170,33</b> | <b>1095,46</b>                       | <b>33,5</b>   | <b>1592</b>    | <b>53,48</b> | <b>39,31</b> | <b>215,37</b> | <b>1082,63</b>                       | <b>45,69</b>  |                                              |

Заведующий

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

*Матвеева Л.О.* Матвеева Л.О.

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда |              |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | Выход<br>блюда |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | №<br>рецептур<br>ы<br>(технолог<br>ической<br>карты) |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------|
|                       |                                                             | 1-3<br>года    | Б            | Ж            | У              |                                      |               | 3-7<br>лет     | Б             | Ж             | У              |                                      |               |                                                      |
| 1                     | 2                                                           | 3              | 4            | 5            | 6              | 7                                    | 8             | 9              | 10            | 11            | 12             | 13                                   | 14            | 15                                                   |
| <b>День 6</b>         | <b>Понедельник</b>                                          |                |              |              |                |                                      |               |                |               |               |                |                                      |               |                                                      |
| Завтрак               | Каша пшеничная молочная жидкая                              | 160            | 5,41         | 8,34         | 20,69          | 179,95                               | 0,72          | 180            | 6,08          | 9,38          | 23,27          | 202,45                               | 0,81          | 68 сб.1                                              |
|                       | Кофейный напиток на молоке                                  | 150            | 3,4          | 3,78         | 16,13          | 109,01                               | 5,52          | 180            | 4,12          | 4,54          | 19,35          | 130,81                               | 6,62          | 126 сб.1                                             |
|                       | Хлеб пшеничный с маслом                                     | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58          | 66,4                                 |               | 36             | 2,28          | 0,24          | 14,58          | 66,4                                 |               | 147 сб.6                                             |
|                       | Сыр порционный                                              | 3              | 0,78         | 0,81         | 0              | 10,56                                |               | 5              | 1,3           | 1,34          | 0              | 17,6                                 |               | 27 сб.1                                              |
|                       | <b>Итого</b>                                                | <b>357</b>     | <b>18,67</b> | <b>15,11</b> | <b>51,47</b>   | <b>435,44</b>                        | <b>6,52</b>   | <b>409</b>     | <b>20,58</b>  | <b>31,61</b>  | <b>57,27</b>   | <b>486,78</b>                        | <b>7,77</b>   |                                                      |
| 2-ой<br>завтрак       | Сок / кондитерские изделия                                  | 110            | 0,55         | 0,11         | 11,11          | 50,6                                 | 2,2           | 140            | 0,7           | 0,14          | 14,14          | 64,4                                 | 2,8           | 130 сб.1                                             |
| Обед                  | Салат из капусты с растительным<br>маслом / салат со свеклы | 40             | 0,66         | 2,84         | 1,97           | 36,31                                | 10,30         | 60             | 0,99          | 4,25          | 2,95           | 54,46                                | 15,46         | 11 сб.1                                              |
|                       | Рассольник                                                  | 160            | 2,7          | 1,52         | 9,79           | 75,79                                | 5,84          | 200            | 3,38          | 1,9           | 12,24          | 94,74                                | 7,3           | 32 сб.1                                              |
|                       | Каша пшеничная                                              | 100            | 2,7          | 3,6          | 17,4           | 128                                  |               | 150            | 3,3           | 4,5           | 19,7           | 132                                  |               | 165                                                  |
|                       | Гуляш с мясом                                               | 50             | 6,58         | 4,71         | 1,355          | 73,785                               | 0,18          | 70             | 9,212         | 6,594         | 1,897          | 103,299                              | 0,252         | 4                                                    |
|                       | Кисель из сухофруктов                                       | 150            | 0,00         | 0,00         | 9,70           | 38,70                                |               | 180            | 0,00          | 0,00          | 11,60          | 46,50                                |               | 379                                                  |
|                       | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,98         | 0,36         | 11,88          | 59,4                                 |               | 38             | 2,64          | 0,48          | 15,84          | 79,2                                 |               | 148 сб.6                                             |
|                       | <b>Итого</b>                                                | <b>530</b>     | <b>14,62</b> | <b>13,03</b> | <b>52,095</b>  | <b>411,975</b>                       | <b>16,32</b>  | <b>698</b>     | <b>19,522</b> | <b>17,724</b> | <b>64,227</b>  | <b>510,199</b>                       | <b>23,012</b> |                                                      |
|                       |                                                             |                |              |              |                |                                      |               |                |               |               |                |                                      |               |                                                      |
| Полдник               | Омлет натуральный<br>запеченный                             | 100            | 7,85         | 9,06         | 3,21           | 124,93                               | 0,18          | 100            | 7,85          | 9,06          | 3,21           | 124,93                               | 0,18          | 77 сб.1                                              |
|                       | Салат со свеклы                                             | 50             | 0,71         | 3,04         | 4,18           | 46,95                                | 4,75          | 50             | 0,85          | 3,65          | 5,02           | 56,34                                | 5,7           | 33                                                   |
|                       | Чай сладкий                                                 | 150            | 0,17         | 2,3          | 9,75           | 36,96                                | 3             | 180            | 0,2           | 2,75          | 11,7           | 44,35                                | 3,65          | 132 сб.1                                             |
|                       | Хлеб пшеничный                                              | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58          | 66,4                                 |               | 36             | 2,28          | 0,24          | 14,58          | 66,4                                 |               | 147 сб.6                                             |
|                       | Вода питьевая детская на весь<br>день не минерализованная   | 100-200        |              |              |                |                                      |               | 150-300        |               |               |                |                                      |               |                                                      |
|                       | <b>Итого</b>                                                | <b>330</b>     | <b>11,01</b> | <b>14,64</b> | <b>31,72</b>   | <b>275,24</b>                        | <b>5,11</b>   | <b>370</b>     | <b>11,18</b>  | <b>15,7</b>   | <b>34,51</b>   | <b>292,02</b>                        | <b>6,06</b>   |                                                      |
| Итого за<br>6-ой день |                                                             | <b>1217</b>    | <b>44,30</b> | <b>42,78</b> | <b>135,285</b> | <b>1122,655</b>                      | <b>27,95</b>  | <b>1477</b>    | <b>51,282</b> | <b>65,034</b> | <b>156,007</b> | <b>1288,999</b>                      | <b>36,842</b> |                                                      |

затвердана

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

*Л.О.* Матвеева Л.О.

|                       | Наименование блюда                                                                  | 1-3<br>года | Б            | Ж            | У             | (ккал)        |              | 3-7<br>лет  | Б            | Ж            | У            | (ккал)         |              | (технологическая<br>карта) |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------------|
| 1                     | 2                                                                                   | 3           | 4            | 5            | 6             | 7             | 8            | 9           | 10           | 11           | 12           | 13             | 14           | 15                         |
| <b>День 7</b>         | <b>Вторник</b>                                                                      |             |              |              |               |               |              |             |              |              |              |                |              |                            |
| Завтрак               | Каша гречневая молочная жидкая                                                      | 160         | 5,58         | 8,34         | 20            | 177,9         | 0,72         | 180         | 6,28         | 9,38         | 22,5         | 200,14         | 0,81         | 64 с6.1                    |
|                       | Чай сладкий                                                                         | 150         | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96         | 3            | 180         | 0,2          | 2,75         | 11,7         | 44,35          | 3,65         | 132 с6.1                   |
|                       | Хлеб пшеничный                                                                      | 26          | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4          |              | 36          | 2,28         | 0,24         | 14,58        | 66,4           |              | 147 с6.6                   |
|                       | Масло сливочное несоленое                                                           | 7           | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88         |              | 7           | 4,98         | 0,07         | 0,07         | 44,88          |              | 149 с6.6                   |
|                       | Сыр порционный                                                                      | 3           | 0,78         | 0,81         | 0             | 10,56         |              | 5           | 1,3          | 1,34         | 0            | 17,6           |              | 27 с6.1                    |
|                       | <b>Итого</b>                                                                        | <b>347</b>  | <b>13,01</b> | <b>10,95</b> | <b>44,4</b>   | <b>326,14</b> | <b>3,72</b>  | <b>397</b>  | <b>13,74</b> | <b>12,44</b> | <b>48,85</b> | <b>355,77</b>  | <b>4,46</b>  |                            |
| 2-ой<br>завтрак       |                                                                                     |             |              |              |               |               |              |             |              |              |              |                |              |                            |
|                       | Сок / кондитерские изделия                                                          | 110         | 0,55         | 0,11         | 11,11         | 50,6          | 2,2          | 140         | 0,7          | 0,14         | 14,14        | 64,4           | 2,8          | 130 с6.1                   |
| Обед                  |                                                                                     |             |              |              |               |               |              |             |              |              |              |                |              |                            |
|                       | Борщ со сметаной                                                                    | 160         | 2,46         | 1,39         | 4,34          | 51,98         | 7,98         | 200         | 3,08         | 1,74         | 5,42         | 64,98          | 9,98         | 28 с6.1                    |
|                       | Плов из отварной птицы                                                              | 140         | 18,70        | 14,25        | 20,79         | 291,2         | 1,37         | 160         | 20,36        | 16,28        | 26,21        | 332,6          | 1,57         | 289 с6.3                   |
|                       | Салат из капусты и моркови с<br>растительным маслом до 01<br>марта/ салат со свеклы | 40          | 0,64         | 3,64         | 1,3           | 44,6          | 5,83         | 60          | 0,96         | 5,45         | 1,95         | 66,9           | 8,75         | 11 с6.1                    |
|                       | Хлеб ржаной                                                                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4          |              | 38          | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,2           |              | 148 с6.6                   |
|                       | Компот из сухофруктов (смесь)                                                       | 150         | 0,78         | 0            | 20,22         | 80,58         | 0,6          | 180         | 0,94         | 0            | 24,26        | 96,7           | 0,72         | 122 с6.1                   |
|                       | <b>Итого</b>                                                                        | <b>520</b>  | <b>24,56</b> | <b>19,64</b> | <b>58,53</b>  | <b>527,76</b> | <b>15,78</b> | <b>640</b>  | <b>27,98</b> | <b>23,95</b> | <b>73,68</b> | <b>640,38</b>  | <b>14,51</b> |                            |
| Полдник               |                                                                                     |             |              |              |               |               |              |             |              |              |              |                |              |                            |
|                       | Вареники ленивые                                                                    | 100         | 16,74        | 8,22         | 16,37         | 206           | 0,41         | 110         | 18,41        | 9,04         | 18,01        | 226,6          | 0,45         | 229                        |
|                       | Соус сметанный сладкий                                                              | 30          | 1,09         | 1,65         | 2,38          | 40,09         | 0,07         | 40          | 1,46         | 2,2          | 3,17         | 53,45          | 0,1          | 115 с6.1                   |
|                       | Кофейный напиток на молоке                                                          | 150         | 3,4          | 3,78         | 16,13         | 109,01        | 5,52         | 180         | 4,12         | 4,54         | 19,35        | 130,81         | 6,62         | 126 с6.1                   |
|                       | Вода питьевая детская на весь<br>день не минерализованная                           | 100-200     |              |              |               |               |              | 150-300     |              |              |              |                |              |                            |
|                       | <b>Итого</b>                                                                        | <b>280</b>  | <b>21,23</b> | <b>13,65</b> | <b>34,88</b>  | <b>355,1</b>  | <b>6,0</b>   | <b>330</b>  | <b>23,99</b> | <b>15,78</b> | <b>40,53</b> | <b>410,86</b>  | <b>12,18</b> |                            |
| Итого за<br>7-ой день |                                                                                     | <b>1275</b> | <b>59,35</b> | <b>44,35</b> | <b>148,92</b> | <b>1259,6</b> | <b>27,7</b>  | <b>1507</b> | <b>66,41</b> | <b>52,31</b> | <b>177,2</b> | <b>1471,41</b> | <b>33,95</b> |                            |

г. Астрахань

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко" Матвеева Л.О.

| Прием пищи         | Наименование блюда                                          | Выход блюда |              |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | Выход блюда |              |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | № рецептур (технологической карты) |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------------------------------|
|                    |                                                             | 1-3 года    | Б            | Ж            | У             |                                |              | 3-7 лет     | Б            | Ж            | У             |                                |              |                                    |
| 1                  | 2                                                           | 3           | 4            | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10           | 11           | 12            | 13                             | 14           | 15                                 |
| <b>День 8</b>      | <b>Среда</b>                                                |             |              |              |               |                                |              |             |              |              |               |                                |              |                                    |
| Завтрак            | Каша овсяная молочная жидкая                                | 160         | 5,33         | 8,8          | 18,11         | 173,15                         | 0,72         | 180         | 5,99         | 9,9          | 20,38         | 194,8                          | 0,81         | 67 с6.1                            |
|                    | Какао на молоке                                             | 150         | 3,4          | 3,78         | 16,13         | 109,01                         | 5,52         | 180         | 4,12         | 4,54         | 19,35         | 130,81                         | 6,62         | 126 с6.1                           |
|                    | Сыр порционный                                              | 3           | 0,78         | 0,81         | 0             | 10,56                          |              | 5           | 1,3          | 1,34         | 0             | 17,6                           |              | 27 с6.1                            |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                     | 26          | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                           |              | 36          | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                           |              | 147 с6.6                           |
|                    | <b>Итого</b>                                                | <b>357</b>  | <b>18,59</b> | <b>15,57</b> | <b>48,89</b>  | <b>428,64</b>                  | <b>1,49</b>  | <b>409</b>  | <b>20,49</b> | <b>17,97</b> | <b>54,38</b>  | <b>479,13</b>                  | <b>1,74</b>  |                                    |
| 2-завтрак          | Сок / кондитерские изделия                                  | 110         | 0,55         | 0,11         | 11,11         | 50,6                           | 2,2          | 140         | 0,7          | 0,14         | 14,14         | 64,4                           | 2,8          | 130 с6.1                           |
| Обед               | Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного | 160         | 4,58         | 0,38         | 12,9          | 81,5                           | 3,41         | 200         | 5,72         | 0,48         | 16,12         | 101,88                         | 4,26         | 35 с6.1                            |
|                    |                                                             | 10          | 1,52         | 0,16         | 9,72          | 47,6                           |              | 15          | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                           |              | 47 с6.1                            |
|                    | Биточек мясной                                              | 60          | 8,83         | 3,55         | 3,26          | 75,03                          |              | 70          | 8,83         | 3,55         | 3,26          | 75,03                          |              | 307 с6.2                           |
|                    | Рагу овощное                                                | 160         | 3,75         | 5,09         | 14,45         | 126,32                         | 8,43         | 180         | 4,5          | 6,1          | 19,33         | 151,58                         | 10,12        | 570 с6.1                           |
|                    | Хлеб ржаной                                                 | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                           |              | 38          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                           |              | 148 с6.6                           |
|                    | Компот из сухофруктов                                       | 150         | 0,78         | 0            | 20,22         | 80,58                          | 0,6          | 180         | 0,94         | 0            | 24,26         | 96,7                           | 0,72         | 122 с6.1                           |
|                    | <b>Итого</b>                                                | <b>560</b>  | <b>21,44</b> | <b>9,54</b>  | <b>72,43</b>  | <b>470,43</b>                  | <b>16,44</b> | <b>960</b>  | <b>24,91</b> | <b>10,61</b> | <b>93,39</b>  | <b>570,79</b>                  | <b>25,1</b>  |                                    |
|                    |                                                             |             |              |              |               |                                |              |             |              |              |               |                                |              |                                    |
| Полдник            | Сырники творожные запеченные                                | 100         | 17,17        | 13,47        | 13,06         | 249,91                         | 0,23         | 120         | 20,6         | 16,16        | 15,67         | 299,89                         | 0,28         | 85 с6.1                            |
|                    | Соус сметанный сладкий                                      | 30          | 1,09         | 1,65         | 2,38          | 40,09                          | 0,075        | 40          | 1,46         | 2,2          | 3,17          | 53,45                          | 0,1          | 115 с6.1                           |
|                    | Чай сладкий                                                 | 150         | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96                          | 3            | 180         | 0,2          | 2,75         | 11,7          | 44,35                          | 3,65         | 132 с6.1                           |
|                    | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная      | 100-200     |              |              |               |                                |              | 150-300     |              |              |               |                                |              |                                    |
|                    | <b>Итого</b>                                                | <b>280</b>  | <b>18,43</b> | <b>17,42</b> | <b>25,19</b>  | <b>326,96</b>                  | <b>0,30</b>  | <b>340</b>  | <b>22,26</b> | <b>21,11</b> | <b>30,54</b>  | <b>397,69</b>                  | <b>0,38</b>  |                                    |
| Итого за 8-ой день |                                                             | <b>1307</b> | <b>55,24</b> | <b>42,64</b> | <b>157,62</b> | <b>1276,63</b>                 | <b>20,43</b> | <b>1647</b> | <b>65,86</b> | <b>49,83</b> | <b>192,45</b> | <b>1512,01</b>                 | <b>30,02</b> |                                    |
| Прием пищи         |                                                             | Выход блюда |              |              |               | Энергетическая ценность        | Витамины С   | Выход блюда |              |              |               | Энергетическая ценность        | Витамины С   | № рецептур                         |

7 октября

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад  
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

|                       | Наименование блюда                                                           | 1-3<br>года    | Б            | Ж            | У             | (ккал)                     |               | 3-7<br>лет     | Б            | Ж            | У             | (ккал)                     |               | (технологическая<br>карты) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------------------|
| 1                     | 2                                                                            | 3              | 4            | 5            | 6             | 7                          | 8             | 9              | 10           | 11           | 12            | 13                         | 14            | 15                         |
| <b>День 9</b>         | <b>Четверг</b>                                                               |                |              |              |               |                            |               |                |              |              |               |                            |               |                            |
| Завтрак               | Каша манная молочная жидкая                                                  | 160            | 5,33         | 8,8          | 18,11         | 173,15                     | 0,72          | 180            | 5,99         | 9,9          | 20,38         | 194,8                      | 0,81          | 67 сб.1                    |
|                       | Какао на молоке                                                              | 150            | 3,4          | 3,78         | 16,13         | 109,01                     | 5,52          | 180            | 4,12         | 4,54         | 19,35         | 130,81                     | 6,62          | 126 сб.1                   |
|                       | Масло сливочное несоленое                                                    | 7              | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                      |               | 7              | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                      |               | 149 сб.6                   |
|                       | Хлеб пшеничный                                                               | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                       |               | 36             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                       |               | 147 сб.6                   |
|                       | Сыр порционный                                                               | 3              | 0,78         | 0,81         | 0             | 10,56                      |               | 5              | 1,3          | 1,34         | 0             | 17,6                       |               | 27 сб.1                    |
|                       | <b>Итого</b>                                                                 | <b>347</b>     | <b>15,99</b> | <b>12,89</b> | <b>48,89</b>  | <b>393,44</b>              | <b>6,24</b>   | <b>397</b>     | <b>17,37</b> | <b>14,75</b> | <b>54,38</b>  | <b>436,89</b>              | <b>7,42</b>   |                            |
| 2-ой<br>завтрак       |                                                                              |                |              |              |               |                            |               |                |              |              |               |                            |               |                            |
|                       | Фрукты и ягоды свежие                                                        | 120            | 0,5          | 0,5          | 11,3          | 54,38                      | 20,03         | 120            | 0,5          | 0,5          | 11,3          | 54,38                      | 20,03         | 140 сб.1                   |
| Обед                  |                                                                              |                |              |              |               |                            |               |                |              |              |               |                            |               |                            |
|                       | Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/салат со свеклы | 40             | 0,64         | 3,64         | 1,3           | 44,6                       | 5,83          | 60             | 0,96         | 5,45         | 1,95          | 66,9                       | 8,75          | 11 сб.1                    |
|                       | Суп крестьянский со сметаной                                                 | 160            | 1,94         | 1,30         | 10,56         | 73,66                      | 5,66          | 200            | 2,42         | 1,62         | 13,2          | 92,08                      | 7,08          | 37 сб.1                    |
|                       | Печень по-строгановски                                                       | 70             | 10,08        | 4,05         | 2,49          | 85,06                      |               | 80             | 11,52        | 4,62         | 2,84          | 97,21                      |               | 102 сб.1                   |
|                       | Макаронные изделия отварные                                                  | 100            | 3,8          | 2,8          | 18,04         | 122,1                      |               | 130            | 4,9          | 3,5          | 22,96         | 155,4                      |               | 246 сб.2                   |
|                       | Хлеб ржаной                                                                  | 30             | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                       |               | 48             | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                       |               | 148 сб.6                   |
|                       | Компот из сухофруктов (смесь)                                                | 150            | 0,78         | 0            | 20,22         | 80,58                      | 0,6           | 180            | 0,94         | 0            | 24,26         | 96,7                       | 0,72          | 122 сб.1                   |
|                       | <b>Итого</b>                                                                 | <b>550</b>     | <b>14,72</b> | <b>14,1</b>  | <b>65,69</b>  | <b>520,3</b>               | <b>16,41</b>  | <b>700</b>     | <b>19,22</b> | <b>19,03</b> | <b>82,98</b>  | <b>695,89</b>              | <b>21,69</b>  |                            |
| Полдник               |                                                                              |                |              |              |               |                            |               |                |              |              |               |                            |               |                            |
|                       | Винегрет овощной                                                             | 100            | 1,61         | 5,19         | 8,4           | 91,51                      | 11            | 110            | 1,77         | 5,7          | 9,24          | 100,66                     | 12,1          | 2 сб.1                     |
|                       | Чай сладкий                                                                  | 150            | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96                      | 3             | 180            | 0,2          | 2,75         | 11,7          | 44,35                      | 3,65          | 132 сб.1                   |
|                       | Хлеб пшеничный                                                               | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                       |               | 36             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                       |               | 147 сб.                    |
|                       | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная                       | 100-200        |              |              |               |                            |               | 150-300        |              |              |               |                            |               |                            |
|                       | Яйцо варенное                                                                | 100            | 4,9          | 4,5          | 0,3           | 61,3                       |               | 100            | 4,9          | 4,5          | 0,3           | 61,3                       |               | 213                        |
|                       | <b>Итого</b>                                                                 | <b>376</b>     | <b>8,96</b>  | <b>12,23</b> | <b>33,03</b>  | <b>256,17</b>              | <b>14</b>     | <b>426</b>     | <b>9,15</b>  | <b>13,19</b> | <b>83,29</b>  | <b>272,71</b>              | <b>15,75</b>  |                            |
| Итого за<br>9-ый день |                                                                              | <b>1393</b>    | <b>40,26</b> | <b>39,72</b> | <b>158,91</b> | <b>1224,29</b>             | <b>56,68</b>  | <b>1643</b>    | <b>55,39</b> | <b>47,47</b> | <b>231,95</b> | <b>1459,87</b>             | <b>64,89</b>  |                            |
| Прием<br>пищи         |                                                                              | Выход<br>блюда |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витами<br>н С | Выход<br>блюда |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витами<br>н С | №<br>рецептур<br>ы         |

г. Ижевск

Заведующий МДОУ  
Майский детский сад

"Солнышко"  
Матвеева Л.О.



| Прием<br>пищи       | Наименование блюда                                      | Выход<br>блюда |              |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | Выход<br>блюда |              |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | №<br>рецептур<br>ы<br>(технолог<br>ической<br>карты) |
|---------------------|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------|
|                     |                                                         | 1-3<br>года    | Б            | Ж            | У             |                                          |               | 3-7<br>лет     | Б            | Ж            | У             |                                      |               |                                                      |
| 1                   | 2                                                       | 3              | 4            | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9              | 10           | 11           | 12            | 13                                   | 14            | 15                                                   |
| <b>День 10</b>      | <b>Пятница</b>                                          |                |              |              |               |                                          |               |                |              |              |               |                                      |               |                                                      |
| Завтрак             | Каша рисовая молочная жидкая                            | 160            | 5,58         | 8,34         | 20            | 177,9                                    | 0,72          | 180            | 6,28         | 9,38         | 22,5          | 200,14                               | 0,81          | 64 с6.1                                              |
|                     | Кофейный напиток на молоке                              | 150            | 3,4          | 3,78         | 16,13         | 109,01                                   | 5,52          | 180            | 4,12         | 4,54         | 19,35         | 130,81                               | 6,62          | 126 с6.1                                             |
|                     | Хлеб пшеничный                                          | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                     |               | 36             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 147 с6.6                                             |
|                     | Масло сливочное                                         | 7              | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                                    |               | 7              | 4,98         | 0,07         | 0,07          | 44,88                                |               | 149 с6.6                                             |
|                     | Сыр порционный                                          | 3              | 0,78         | 0,81         | 0             | 10,56                                    |               | 5              | 1,3          | 1,34         | 0             | 17,6                                 |               | 27 с6.1                                              |
|                     | <b>Итого</b>                                            | <b>347</b>     | <b>15,99</b> | <b>12,89</b> | <b>48,89</b>  | <b>393,44</b>                            | <b>6,24</b>   | <b>397</b>     | <b>17,37</b> | <b>14,75</b> | <b>54,38</b>  | <b>436,81</b>                        | <b>7,43</b>   |                                                      |
| 2-ой завтрак        |                                                         |                |              |              |               |                                          |               |                |              |              |               |                                      |               |                                                      |
|                     | Плоды и ягоды свежие                                    | 120            | 0,5          | 0,5          | 11,3          | 54,38                                    | 20,03         | 120            | 0,5          | 0,5          | 11,3          | 54,38                                | 20,03         | 140 с6.1                                             |
| Обед                | Суп с фрикадельками                                     | 160            | 5,2          | 4,24         | 11,62         | 133,8                                    | 8,42          | 200            | 6,5          | 5,3          | 14,52         | 191                                  | 10,52         | 39                                                   |
|                     | тефтели рыбные тушеные                                  | 60             | 8,00         | 3,60         | 8,50          | 98,90                                    | 0,10          | 70             | 9,30         | 4,00         | 9,80          | 112,90                               | 0,10          | 261                                                  |
|                     | Картофельное пюре                                       | 150            | 3,26         | 4,68         | 8,04          | 123,9                                    | 3,14          | 180            | 3,91         | 5,62         | 9,65          | 148,7                                | 3,76          | 56 с6.1                                              |
|                     | Компот из сухофруктов (смесь)                           | 150            | 0,78         | 0            | 20,22         | 80,58                                    | 0,6           | 180            | 0,94         | 0            | 24,26         | 96,7                                 | 0,72          | 122 с6.1                                             |
|                     | Салат из капусты с растительным маслом/ салат со свеклы | 40             | 0,66         | 2,84         | 1,97          | 36,31                                    | 10,30         | 60             | 0,99         | 4,25         | 2,95          | 54,46                                | 15,46         | 11 с6.1                                              |
|                     | Хлеб ржаной                                             | 30             | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                                     |               | 38             | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                                 |               | 148 с6.6                                             |
|                     | <b>Итого</b>                                            | <b>710</b>     | <b>20,38</b> | <b>16,22</b> | <b>73,53</b>  | <b>587,27</b>                            | <b>42,59</b>  | <b>848</b>     | <b>24,78</b> | <b>20,15</b> | <b>88,32</b>  | <b>737,34</b>                        | <b>50,59</b>  |                                                      |
| Полдник             |                                                         |                |              |              |               |                                          |               |                |              |              |               |                                      |               |                                                      |
|                     | Омлет натуральный                                       | 100            | 7,85         | 9,06         | 3,21          | 124,93                                   | 0,18          | 100            | 7,85         | 9,06         | 3,21          | 124,93                               | 0,18          | 77 с6.1                                              |
|                     | Хлеб пшеничный                                          | 26             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                     |               | 36             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 66,4                                 |               | 147 с6.6                                             |
|                     | Чай сладкий                                             | 150            | 0,17         | 2,3          | 9,75          | 36,96                                    | 3             | 180            | 0,2          | 2,75         | 11,7          | 44,35                                | 3,65          | 132 с6.1                                             |
|                     | Вода питьевая детская на весь день не минерализованная  | 100-200        |              |              |               |                                          |               | 150-300        |              |              |               |                                      |               |                                                      |
|                     | <b>Итого</b>                                            | <b>276</b>     | <b>10,3</b>  | <b>11,6</b>  | <b>27,54</b>  | <b>228,29</b>                            | <b>3,18</b>   | <b>316</b>     | <b>10,33</b> | <b>12,05</b> | <b>29,49</b>  | <b>235,68</b>                        | <b>3,83</b>   |                                                      |
| Итого за 10-ый день |                                                         | <b>1333</b>    | <b>46,67</b> | <b>40,71</b> | <b>149,96</b> | <b>1209</b>                              | <b>52,01</b>  | <b>1561</b>    | <b>52,48</b> | <b>46,95</b> | <b>172,19</b> | <b>1409,83</b>                       | <b>61,85</b>  |                                                      |