

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 7

С.В. Порядина

Приказ № 5-о от 09.01.2024 г.



Примерное 20-ти дневное меню МБДОУ-детский сад № 7

г. Екатеринбург

Неделя 1 / День 1 (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет		
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток на ступенном молоке без сахара	150	200	4,9	6,53	4,47	5,97	24,4	31,23	154	206	2.1	
		180	180	2,7	2,7	2,8	2,8	18,8	18,8	102	102	3.1	
		35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4.1	
		365	415	9,54	11,17	11,12	12,62	54,94	61,77	346	398		
Итого за завтрак													
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Соленый огурец Щи из свежей капусты со сметаной Суфле из мяса говядины Свежля тушеная в молочном соусе Компот из кураги и изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	50	0,2	0,4	3	4,9	1	1,6	30	50	5.6	
		30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3	3	5.8	
		180	180	1,3	1,3	2,3	2,3	6,7	6,7	48	48	1.1	
		50	70	11,2	15,7	8,5	11,9	1,4	2	127	178	6.1	
		100	130	2,2	2,8	2	2,6	13,3	17,4	70	91	9.2	
		150	180	0,2	0,3	0	0	15	17,3	54	64	3.4	
		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1	
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2	
		556	665	18,55	24,56	13,33	22,31	59,47	71,2	436	559		
		Итого за обед		556	645	18,51	24,4	16,03	17,44	58,98	70,11	409	512
Полдник	Булочка творожная Кисломолочная продукция	60	60	7,4	7,4	7,9	7,9	29,1	29,1	214	214	10.3	
		150	190	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3.13	
		210	250	11,8	11,8	12,7	12,7	36,2	36,2	302	302		
Итого за полдник		1256	1490	40,39	48,17	37,65	48,27	162,86	184,85	1137	1327		
Итого за день		1256	1470	40,35	48,33	40,35	43,4	162,37	183,76	1110	1280		
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 1 / День 2 (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Запеканка из творога	120	150	20,3	5,1	4,4	5,9	19,7	26,2	129	172	12.1	
	Повидло	10	10	0	0	0	0	6,8	6,8	27	27	13.1	
	Какао с молоком Батон с маслом и сыром 30/5/10	180	180	3,5	3,5	3,5	3,5	22,1	22,1	121	121	3.2	
Итого за завтрак		45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4.2	
Итого за завтрак		355	385	28,8	13,6	14,5	16	62,7	69,2	414	457		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	50	0,5	0,8	2	3,3	3,8	6,3	32	54	5.2	
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и печеного лука с растительным маслом	30	50	0,6	0,9	2,1	3,4	4	6,7	3	5	5.9	
	Рассольник домашний со сметаной	180	180	1,6	1,6	4	4	11,3	11,3	83	83	1.2	
	Печень по-строгановски	50	80	6,3	10,1	6,6	10,5	1,3	2,1	90	144	6.2	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	5,7	7,5	4,6	5,9	30,4	39,6	167	217	9.3	
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,5	0,6	0	0	17,8	21,3	64	77	3.5	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2	
	Итого за обед		556	675	18,55	24,56	13,33	22,31	59,47	71,2	436	559	
	Итого за обед		556	675	18,11	24,76	17,8	24,41	86,87	107,2	514	654	8.2
	Полдник	Суфле из рыбы	60	60	8,9	8,9	2,6	2,6	2	2	66	66	8.2
		Чай	180	180	0	0	0	0	8,2	8,2	31	31	3.12
Хлеб ржаной		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.2	
Итого за полдник			260	260	10,44	10,44	2,76	2,76	20,34	20,34	146	146	
Итого за день		1296	1480	40,39	48,17	37,65	48,27	162,86	184,85	1137	1327		
Итого за день		1296	1480	40,35	48,33	40,35	43,4	162,37	183,76	1110	1280		
Среднее значение за период													

Летний период
Зимний период

Неделя 1 / День 3 (3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества								Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	200	3,5	3,5	4,2	4,2	14,5	14,5	98	98	1,15		
	Чай с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	3,3		
	Батон с маслом и сыром	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4,2		
	30/5/10													
Итого за завтрак		425	425	9,8	9,8	12,1	12,1	38,7	38,7	290	290			
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15		
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,5	0,8	2	3,3	3,8	6,3	32	54	5,10		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	50	0,6	0,9	2,1	3,4	4	6,7	3	5			
	Суп картофельный с рыбой	180	180	1,6	1,6	4	4	11,3	11,3	83	83	1,3		
	Рагу из отварного мяса говядины	150	180	6,3	10,1	6,6	10,5	1,3	2,1	90	144	6,3		
	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0	0	17,8	21,3	13	15	3,6		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1		
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2		
	Итого за обед		556	645	12,31	17,16	13,1	18,41	56,27	67,2	325	424		
	Итого за обед		556	645	11,81	17,26	13,2	18,51	56,47	67,6	296	375		
	Полдник	Запеканка морковная	100	100	2,6	2,6	3	3	19,8	19,8	105	105	9,13	
Стушенное молоко		10	10	0,79	0,79	0,87	0,87	5,44	5,44	32	32	13,2		
Чай		180	180	0	0	0	0	8,2	8,2	31	31	3,13		
Итого за полдник		290	290	3,39	3,39	3,87	3,87	33,44	33,44	168	168			
Итого за день		1396	1230	40,39	48,17	37,65	48,27	162,86	184,85	1137	1327			
Итого за день		1396	1520	40,35	48,33	40,35	43,4	162,37	183,76	1110	1280			
Среднее значение за период														

летний период
зимний период

Неделя 1 / День 4 (4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак	Каша кукурузная	150	200	3,3	4,5	4,5	5,9	16,9	22,5	119	125	2.2		
	Молочная с маслом сливочным	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3.1		
	Кофейный напиток с молоком	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4.1		
	Батон с маслом 30/5	365	415	7,94	9,14	10,95	12,35	40,64	46,24	289	295			
	Итого за завтрак												14.1/3.15	
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Итого за второй завтрак													5.6	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3	4,9	1	1,6	50	30			
	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	30	50	0,4	0,7	2	3,4	3	5,1	31	52	5.7		
	Суп – лапша на курином бульоне	180	180	1,7	1,7	2,5	2,5	10,8	10,8	70	70	1.4		
	Пюре из мяса кур	60	70	13	15,2	13	15,1	1,7	1,9	175	204	7.5		
	Капуста тушеная	100	130	2,3	3	1,9	2,5	11,6	15	62	81	9.7		
	Кабачки припущенные	100	130	0,7	1	3,3	4,3	6,5	8,5	54	70	9.1		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	14,9	17,9	54	65	3.7		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1		
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2		
	Итого за обед													
	Итого за обед													
	Полдник	Сырники из творога	80	80	13,7	13,7	7,6	7,6	16,6	16,6	189	189	12.2	
		Сгущенное молоко	10	10	0,79	0,79	0,87	0,87	5,44	5,44	32	32	13.1	
		Чай	180	180	0	0	0	0	8,2	8,2	31	31	3.13	
		Итого за полдник												
Итого за день														
Итого за день														
Итого за день														
Среднее значение за период														

летний период
зимний период

Неделя 1 / День 5 (5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты		
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет											
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154	183	2,3								
		180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	3,3								
		35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,1								
		365	415	8,14	9,14	9,65	10,55	46,24	51,14	299	328									
		Итого за завтрак																		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15								
		Итого за второй завтрак																		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	50	0,3	0,5	2	3,3	1,3	2,1	9	16	5,4								
		30	50	0,4	0,7	2,5	4,1	2,7	4,5	32	53	5,19								
		180	180	3,4	3,4	3,5	3,5	13	13	89	89	1,5								
		60	70	8,9	10,4	9,4	11	3,2	3,7	132	154	6,4								
		120	120	4	4	3,4	3,4	23,5	23,5	134	134	9,4								
		150	180	0,2	0,3	0	0	14,5	17,5	53	64	3,4								
		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1								
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2								
		586	655	18,55	24,56	13,33	22,31	59,47	71,2	436	559									
		Итого за обед																		
		Полдник	С/доба обыкновенная	60	60	5,3	5,3	3,9	3,9	33,8	33,8	188	188	10,4						
				Итого за обед																
		Полдник	Кисломолочная продукция	150	190	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3,13						
				Итого за полдник																
				210	250	9,7	9,7	8,7	8,7	40,9	40,9	276	276							
Итого за день		1286	1480	40,39	48,17	37,65	48,27	162,86	184,85	1137	1327									
		Итого за день																		
Среднее значение за период		1286	1480	40,35	48,33	40,35	43,4	162,37	183,76	1110	1280									
		Среднее значение за период																		

летний период
зимний период

Неделя 2/ День 1 (6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	4,7	6	3,9	5,3	25,3	33,7	146	195	2.4	
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3.1	
	Батон с маслом 30/5	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4.1	
Итого за завтрак		365	415	9,34	10,64	10,35	11,75	49,04	57,44	316	365		
Второй завтрак													
	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3	5	1,4	2,3	33	54	5.3	
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	50	0,9	1,5	3,3	5,6	3,6	6	46	61	5.11	
	Суп овсяной с мясными фрикадельками со сметаной	180	180	4,6	4,6	11,1	11,1	13,8	13,8	169	169	1.6	
	Фарш из мяса говядины	50	70	7,1	9,9	6,1	8,5	5,3	7,4	102	143	6.12	
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125	169	9.5	
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	14,9	17,9	54	65	3.7	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2	
	Итого за обед		556	665	18,55	24,56	13,33	22,31	59,47	71,2	436	559	
	Итого за обед		556	665	19,91	25,06	23,5	29,11	82,37	100,9	603	735	
	Полдник	Ватрушка со сметаной	65	65	5,6	5,6	8,4	8,4	32	32	223	223	10.3
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3.13
			215	255	10	10	13,2	13,2	39,1	39,1	311	311	
	Итого за полдник		1261	1495	40,39	48,17	37,65	48,27	162,86	184,85	1137	1327	
	Итого за день		1261	1495	40,35	48,33	40,35	43,4	162,37	183,76	1110	1280	
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 2/ День 2 (7)

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	120	150	16,3	20,3	14,1	17,6	16,2	20,2	255	319	12,4	
	Сгущенное молоко	10	10	0,79	0,79	0,87	0,87	5,44	5,44	32	32	13,2	
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	3,2	
	Ватон с маслом и сыром 30/5/10	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4,2	
	Итого за завтрак	355	405	25,59	29,99	24,67	28,57	57,84	64,24	545	623		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из Овощочанной капусты с растительным маслом и луком	30	50	0,5	0,8	2	3,3	3,8	6,3	32	54	5,2	
	Соевый отруц	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3	3	5,8	
	Свекольник со сметаной	180	180	1,6	1,6	3,9	3,9	12,4	12,4	83	83	1,7	
	Витонки рыбные	60	70	8,2	11	1,2	1,6	4,8	6,4	63	84	8,1	
	Картофель отварной	100	130	1,9	2,5	2,8	3,6	15,8	20,6	93	121	9,6	
	Кисель Витонка	150	200	0	0	0	0	141	188	570	760	3,10	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2	
	Итого за обед	566	685	18,55	24,56	13,33	22,31	59,47	71,2	436	559		
	Итого за обед	566	665	15,35	19,4	8,43	9,74	196,58	254,11	919	1179		
	Подник	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	100	100	1,1	1,1	6,7	6,7	12,2	12,26	104	104	5,18
		Кондитерское изделие	30	30	1,38	1,38	9,18	9,18	18,75	18,75	165	165	10,6
Чай		180	180	0	0	0	0	8,2	8,2	31	31	3,12	
Итого за подник		310	310	2,48	2,48	15,88	15,88	39,15	39,21	300	300		
Итого за день		1356	1560	40,39	48,17	37,65	48,27	162,86	184,85	1137	1327		
Итого за день	1356	1540	40,35	48,33	40,35	43,4	162,37	183,76	1110	1280			
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 2/ День 3 (8)

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Омлет запаренный или паровой	100	120	9,8	11,76	13,1	15,12	1,4	2,04	131	196	11,1	
	Горошек зеленый	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	5,6	5,6	36	36	5,13	
	Чай с молоком	180	200	1,3	1,4	1,3	1,4	10,1	11,2	55	51	3,3	
	Багет с маслом 30/5	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,1	
	Итого за завтрак	365	405	14,54	16,6	20,15	22,87	28,84	30,58	312	373		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3	5	1,4	2,3	33	54	5,3	
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	50	0,5	0,8	3,7	3,4	3,7	6,1	33	55	5,17	
	Уха рыбалская	180	180	6,2	6,2	1,9	1,9	9,8	9,8	78	78	1,8	
	Гуляш из мяса говядины	60	70	8,9	10,4	9,4	11	3,2	3,8	132	154	6,4	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,7	5,7	4,6	5,9	30,4	39,6	167	217	9,3	
	Компот из кураги и изюма	150	180	0,2	0,3	0	0	14,5	17,3	53	64	3,9	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2	
	Итого за обед	566	665	18,55	24,56	13,33	22,31	59,47	71,2	436	559		
	Итого за обед	566	665	24,91	27,46	20,1	22,81	83,67	102,8	570	696		
	Полдник	Кабачки припущенные	100	130	0,7	1	3,3	4,3	6,5	8,5	54	70	9,1
		Хлеб ржаной	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,2
		Пирожок с капустой	60	60	4,4	4,4	3,2	3,2	31	31	164	164	10,7
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3,13
		Итого за полдник	270	340	6,64	6,94	8,26	9,26	23,74	25,74	191	207	
Итого за полдник	210	250	8,8	8,8	8	8	38,1	38,1	252	252			
Итого за день	1326	1570	40,23	48,74	42,24	55,08	124,3	143,2	992	1207			
Итого за день	1266	1480	48,75	53,5	48,75	54,32	162,86	187,16	1187	1389			
Среднее значение за период													

летний период

зимний период

Неделя 2/ День 4 (9)

Применение	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	200	2,6	3,5	3,1	4,2	10,9	14,5	81	108	2,5		
		180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3,1		
		35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,2		
		365	415	7,24	8,14	9,55	10,65	34,64	38,24	251	278			
		Итого за завтрак											14.1/3.15	
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Обед	Огурец свежий порционный салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	50	0,4	0,7	2,5	4,1	2,7	4,5	32	53	5,10		
		180	180	1,6	1,6	4	4	11,3	11,3	83	83	1,2		
		180	200	17,2	19,1	15,7	17,5	31,4	34,9	331	368	7,2		
		100	130	5,7	5,7	4,6	5,9	30,4	39,6	167	217	3,6		
		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1		
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2		
		536	595	28,11	30,66	24,8	28,01	95,77	112,6	691	799			
		Итого за обед		536	615	28,31	31,16	27,3	32,11	97,87	116,5	720	849	
		Полдник	Пудинг из творога с морковью	100	100	12	12	9,2	9,2	16,4	16,4	195	195	12,4
				10	10	0	0	0	0	6,8	6,8	27	27	13,2
				180	180	0	0	0	0	8,2	8,2	31	31	3,12
				290	290	12	12	9,2	9,2	31,4	31,4	253	253	
Итого за полдник		1316	1460	47,85	51,44	44,05	48,5	174,06	197,92	1248	1398			
Итого за день		1316	1480	48,05	51,94	46,55	52,6	176,16	201,82	1248	1448			
Среднее значение за период														

Летний период
Зимний период

Неделя 2/ День 5 (10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
				Жиры									
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	180	2,6	3,1	2,7	3,3	9,3	11,1	71	79	2.3	
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	3.2	
	Батон с маслом и сыром	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4.2	
	30/5/10												
Итого за завтрак		375	425	11,1	12	12,4	13,4	45,5	49,7	329	351		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	50	0,3	0,5	2	3,3	1,3	2,1	9	16	5.4	
	Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови с репчатый луком, соевым маслом и растительным маслом	30	50	0,4	0,7	3	5	3,1	5,2	39	66	5.12	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	180	1,6	1,6	3,9	3,9	10,6	10,6	79	79	1.9	
	Фрикадельки из мяса говяжьего припущенные	60	70	9,1	10,6	9,6	11,2	4,5	5,3	141	164	6.5	
	Капуста тушеная	100	130	2,3	2,4	1,9	3,3	11,6	7,8	62	61	9.7	
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	14,9	17,9	54	65	3.7	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2	
	Итого за обед		566	665	17,11	19,56	17,9	22,31	64,97	69,9	452	513	
	Итого за обед		566	665	17,21	19,76	18,9	24,01	66,77	73	482	563	
	Полдник	Ватрушка с повидлом	75	75	4,1	4,1	3,5	3,5	43,7	43,7	215	215	10.8
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3.13
	Итого за полдник		225	265	8,5	8,5	8,3	8,3	50,8	50,8	303	303	
	Итого за день		1291	1515	37,21	40,7	39,1	44,65	173,52	186,08	1137	1235	
Итого за день		1291	1515	37,31	40,9	40,1	46,35	175,32	189,18	1167	1285		
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 3/ День 1 (11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жирны		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша из овсяннк	150	200	5,5	7,4	5,9	7,9	24,3	32,4	164	219	2.8	
	Хлопья на молоке	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3.1	
	Кофейный напиток с молоком	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4.1	
	Батон с маслом 30/5	365	415	10,14	12,04	12,35	14,35	48,04	56,14	334	389		
	Итого за завтрак												
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак													
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	50	0,2	0,4	3	4,9	1	1,6	30	50	5.1	
	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	30	50	0,4	0,6	2,5	4,1	2,2	3,6	30	50	5.16	
	Пицц из свежей капусты со сметаной	180	180	1,3	1,3	2,3	2,3	6,7	6,7	48	48	1.1	
	Сочс молочный (для подачи к блюду)	20	20	0,4	0,4	1,2	1,2	1,4	1,4	17	17	13.3	
	Затеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	180	11,5	13,8	10,5	12,6	23,1	27,7	227	273	6.6	
	Говядины	150	180	0,4	0,4	0	0	14,9	17,9	54	65	3.7	
	Компот из сухих фруктов	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1	
	Хлеб пшеничный	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2	
	Хлеб ржаной	576	665	17,21	20,36	17,5	21,61	69,17	81,5	483	581		
	Итого за обед												
	Полдник	Булочка творожная	60	60	7,4	7,4	7,9	7,9	29,1	29,1	214	214	10.3
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	5,51	4,8	6,08	7,1	8,93	88	112	3.13
		Итого за полдник											
	Итого за день												
	Итого за день												
Итого за день													
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 3/ День 2 (12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак	Каша молочная, ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	200	3,8	5,1	4,4	5,9	19,7	26,2	129	172	2,5		
		180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	3,2		
		45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4,2		
		375	425	10,1	11,4	12,3	13,8	43,9	50,4	321	364			
		Итого за завтрак												14,1/3,15
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Обед	Огурец свежий порционный	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
		30	30	0,2	0,2	0	0	0,6	0,6	3	3	5,6		
		30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3	3	5,8		
		180	180	1,6	1,6	3,9	3,9	12,4	12,4	83	83	1,7		
		60	70	12	14	4,1	4,8	1,7	2	92	107	6,7		
		100	130	2,6	3,4	2,6	3,4	13,1	17,1	79	103	9,8		
		150	180	0,3	0,4	0,1	0,1	15	18	54	64	3,8		
		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1		
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2		
		566	645	20,11	23,66	11,2	12,81	64,87	76,3	418	488			
		Итого за обед		566	645	20,15	23,7	11,23	12,84	64,78	76,21	418	488	
		Полдник	Запеканка из творога с яблоком	100	100	13,3	13,3	11,4	11,4	18,2	18,2	227	227	12,5
				10	10	0,79	0,79	0,87	0,87	5,44	5,44	32	32	13,2
150	150			4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3,12		
260	260			18,49	18,49	17,07	17,07	30,74	30,74	347	347			
Итого за полдник				1326	1490	49,2	54,19	41,07	44,32	151,76	173,12	1139	1267	
Среднее значение за период		1326	1490	49,24	54,23	41,1	44,35	151,67	173,03	1139	1267			

Легкий период
Значимый период

Неделя 3/ День 3 (13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Квацо с молоком Батон с маслом 30/5	150	200	3,3	4,5	4,5	5,9	16,9	22,5	119	159	2,2		
		180	180	3,5	3,5	3,1	3,1	22,1	22,1	121	121	3,2		
		35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,2		
		Итого за завтрак	365	415	8,74	9,94	11,45	12,85	50,74	56,34	330	370		
		Итого за завтрак											14.1/3.15	
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Обед	Салат из белокочанной капусты и огурца с растительным Зеленый горошек Суп картофельный с рыбой Пюре из рыбы Каша рисовая рассыпчатая Кисель Вишневка Хлеб пшеничный (обогатенный) Хлеб ржаной	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3	3	5,13		
		180	180	6,5	6,5	3,7	3,7	12,9	12,9	107	107	1,3		
		60	80	5,8	7,7	3,5	4,7	1,7	2,2	61	81	8,3		
		100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131	171	9,9		
		150	180	0	0	0	0	141	169	570	684	3,10		
		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1		
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2		
		Итого за обед	566	675	18,41	21,96	11,9	15,21	204,77	245,9	999	1209		
		Итого за обед											11,1	
		Полдник	Омлет запеченный или паровой Чай с лимоном Хлеб ржаной	100	100	6,6	6,6	4,6	4,6	6,5	6,5	85	85	11,1
				150	180	0,1	0,1	0	0	6,8	8,2	27	32	3,12
				20	20	1,44	1,44	0,26	0,26	9,17	9,17	44	44	10,2
		Итого за полдник	270	300	8,14	8,14	4,86	4,86	22,47	23,87	156	161		
		Итого за день	1326	1550	35,79	40,68	28,71	33,56	290,23	341,79	1538	1808		
Итого за день														
Итого за день	1326	1530	35,73	40,42	26,74	30,29	289,44	340,2	1518	1773				
Среднее значение за период														

летний период
зимний период

Неделя 3/ День 4 (14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206	2,3
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3,1
	Батон с маслом и сыром 30/5/10	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4,1
	Итого за завтрак	375	425	12,6	14,2	13,7	15,2	50,5	58,6	371	423	
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3	5	1,4	2,3	33	54	5,2
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	50	0,6	1,1	3,3	5,5	1,1	1,9	36	60	5,10
	Суп-лапша на курином бульоне	180	180	1,7	1,7	2,5	2,5	10,8	10,8	70	70	1,4
	Рагу из мяса кур	150	180	14,8	17,8	16,4	19,6	16	19,2	266	319	7,3
	Напиток из шиповника	150	180	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	16,3	49	59	3,6
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2
	Итого за обед	556	645	20,41	24,26	22,5	27,81	63,87	74,8	525	630	
	Итого за обед	556	645	20,71	24,86	22,8	28,31	63,57	74,4	528	636	
	Полдник	Сырники из творога	80	80	6,6	6,6	4,6	4,6	6,5	6,5	85	85
Слушное молоко		10	10	0,79	0,79	0,87	0,87	5,44	5,44	32	32	13,2
Кисломолочная продукция		150	160	4,4	4,69	4,8	5,12	7,1	7,57	88	93	3,13
Итого за полдник	240	250	11,79	12,08	10,27	10,59	19,04	19,51	205	210		
Итого за день	1296	1480	45,3	51,18	46,97	54,24	145,66	168,59	1154	1331		
Итого за день	1296	1480	45,6	51,78	47,27	54,74	145,36	168,19	1157	1337		
Среднее значение за период												

летний период
зимний период

Неделя 3/ День 5 (15)

Прем лица	Наименование Блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологич- еской карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	200	5,4	7,2	5	6,6	25,2	33,5	155	206	2,6	
	Чай с молоком сливочным	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	3,3	
	Батон с маслом 30/5	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,1	
Итого за завтрак		365	415	8,64	10,44	10,15	11,75	47,04	55,34	300	351		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3	5	1,4	2,3	33	54	5,2	
	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка с растительным маслом	30	50	0,9	1,5	3,3	5,6	3,6	6	46	77	5,11	
	Борщи со сметаной	180	180	1,6	1,6	3,9	3,9	9,2	9,2	72	72	1,10	
	Виточки (котлеты) из мяса говядины,	60	80	6,78	9	5,88	7,9	6,3	8,4	105	140	6,8	
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125	163	9,5	
	Компот из кураги и лимона	150	180	0,2	0,3	0	0	14,5	17,3	53	64	3,4	
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2	
	Итого за обед		566	675	15,79	20,06	15,78	20,71	76,17	93	495	621	
	Итого за обед		566	675	16,39	21,06	16,08	21,31	78,37	96,7	508	644	
	Полдник	Слобда обыкновенная	60	60	5,3	5,3	3,9	3,9	33,8	33,8	188	188	10,4
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	5,51	4,8	6,08	7,1	8,93	88	112	3,13
	Итого за полдник		210	250	9,7	10,81	8,7	9,98	40,9	42,73	276	300	
Итого за день		1266	1500	34,63	41,95	35,13	43,08	176,36	206,75	1124	1340		
Итого за день		1266	1500	35,23	42,95	35,43	43,68	178,56	210,45	1137	1363		
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 4/ День 1 (16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	200	4,5	6	3,9	5,3	25,3	33,7	146	195	2,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3,1	
	Батон с маслом 30/5	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,1	
	Итого за завтрак	365	415	9,14	10,64	10,35	11,75	49,04	57,44	316	365		
	Витрой завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	50	0,2	0,4	3	4,9	1	1,6	30	50	5,1	
	Салат из отварного картофеля, курицы и репчатого лука с растительным маслом	30	50	0,6	0,9	2,1	3,4	4	6,7	36	60	5,9	
	Суп картофельный с бобовыми	180	180	3,8	3,8	3,6	3,6	16,7	16,7	106	106	1,11	
	Пюре из мяса говяжьих	60	70	12,1	14,1	10,9	12,7	1,7	1,9	153	178	6,9	
	Картофельное пюре с морковью	100	130	1,9	2,4	2,7	3,6	12,8	16,7	79	102	9,10	
	Напиток из шиповника	150	180	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	16,3	49	59	3,6	
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2	
	Итого за обед	566	665	21,61	24,96	20,8	25,51	67,87	79,4	524	623		
	Итого за обед	566	665	22,01	25,46	19,9	24,01	70,87	84,5	530	633		
	Полдник	Пудинг из творога	100	100	14,6	14,6	10,5	10,5	22,1	22,1	237	237	12,3
		Повидло / джем	10	10	0	0	0	0	6,8	6,8	27	27	13,1
		Кисломолочная продукция	150	150	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3,13
	Итого за полдник	260	260	19	19	15,3	15,3	36	36	352	352		
	Итого за день	1316	1500	50,25	55,24	46,95	53,2	165,16	188,52	1245	1408		
Итого за день	1316	1500	50,65	55,74	46,05	51,7	168,16	193,62	1251	1418			
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 4/ День 2 (17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206	2,3	
	Чай с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	3,3	
	Батон с маслом и сыром 30/5/10	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4,2	
	Итого за завтрак	375	425	11,2	12,8	12,4	13,9	48,6	56,7	346	398		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3	5	1,4	2,3	33	54	5,3	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	50	0,4	0,7	2,5	4,1	2,7	4,5	32	53	5,10	
	Рисовый домашний со сметаной	180	180	1,6	1,6	4	4	11,3	11,3	83	83	1,2	
	Легкий рыбный суп	100	120	8,5	10,2	4,6	5,6	8,7	10,4	109	131	8,4	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131	171	9,9	
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	14,9	17,9	54	65	3,7	
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2	
	Итого за обед	606	715	16,61	19,96	14,3	18,11	84,17	101,6	517	632		
	Итого за обед	606	715	16,71	20,16	13,8	17,21	85,47	103,8	516	631		
	Полдник	Ватрушка со сметаной	65	65	5,6	5,6	8,4	8,4	32	32	223	223	10,5
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	5,51	4,8	6,08	7,1	8,93	88	112	3,13
	Итого за полдник		215	255	10	11,11	13,2	14,48	39,1	40,93	311	335	
	Итого за день		1321	1555	38,31	44,51	40,4	47,13	184,12	214,91	1227	1433	
Итого за день		1321	1555	38,41	44,71	39,9	46,23	185,42	217,11	1226	1432		
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 4/День3 (18)

Присл. группы	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206	2.1	
	Каша с молоком	180	180	3,5	3,5	3,1	3,1	22,1	22,1	121	121	3.2	
	Вагон с маслом 30/5	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4.2	
Итого за завтрак		365	415	10,34	11,94	11,45	12,95	58,24	66,34	365	417		
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14.1/3.15	
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68		
Обед	Отгулец свежий порционный	30	30	0,2	0,2	0	0	0,6	0,6	3	3	5.6	
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	50	0,5	0,8	2	3,4	3,7	6,1	33	55	5.17	
	Уха рыбалка	180	180	6,12	6,12	1,98	1,98	9,9	9,9	77	77	1.8	
	Рагу из отварного мяса говядины	150	180	11,3	13,6	10,4	12,4	14,1	16,9	189	227	6.10	
	Компот из кураги и цедры	150	180	0,2	0,3	0	0	14,5	17,3	53	64	3.4	
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10.1	
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10.2	
	Итого за обед		556	625	21,23	24,28	12,88	14,99	61,17	70,9	429	499	
	Итого за обед		556	645	21,53	24,88	14,88	18,39	64,27	76,4	459	551	
	Полдник	Кашечки припущенные	100	100	0,9	0,9	5	5	7	7	73	73	3.1
Макаронные изделия отварные с сыром		100	100	4,9	4,9	3,8	3,8	21,3	21,3	137	137	9.11	
Чай с лимоном		150	180	0,1	0,1	0	0	6,8	8,2	27	32	3.13	
Итого за полдник		250	280	5,9	5,9	8,8	8,8	35,1	36,5	237	242		
Итого за день		1296	1480	37,97	42,76	33,63	37,38	166,76	189,42	1084	1226		
Итого за день		1296	1500	38,27	43,36	35,63	40,78	169,86	194,92	1114	1278		
Среднее значение за период													

летний период
зимний период

Неделя 4/ День 4 (19)

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	180	2,6	3,1	2,7	3,3	9,3	11,1	71	85	1,14
		180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	3,1
Итого за завтрак	Батон с маслом и сыром 30/5/10	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4,1
		375	405	10,3	10,8	11,9	12,5	35,4	37,2	288	302	
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	50	0,2	0,4	3	4,9	1	1,6	30	50	5,1
		30	50	0,6	1,1	3,3	5,5	1,1	1,9	36	60	5,15
		180	180	1,4	1,4	4,7	4,7	8,8	8,8	79	79	1,12
		70	80	12,5	14,3	10,2	11,7	10,6	12,1	185	211	7,4
		100	130	2,3	3	1,9	2,5	11,6	15	62	81	9,7
		150	180	0,5	0,6	0	0	17,8	21,3	64	77	3,5
		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1
		20	20	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2
		26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2
Итого за обед		576	675	20,31	23,76	20,3	24,41	71,87	85	527	626	
Итого за обед		576	675	20,71	24,46	20,6	25,01	71,97	85,3	533	636	
Полдник	Рягу из овощей	100	100	1,6	1,6	2,5	2,5	10,7	10,7	65	65	9,12
		150	150	4,4	4,4	4,8	4,8	7,1	7,1	88	88	3,13
		20	20	1,44	1,44	0,26	0,26	9,17	9,17	44	44	10,2
Итого за полдник		270	270	7,44	7,44	7,56	7,56	26,97	26,97	197	197	
Итого за день		1346	1510	38,55	42,64	40,26	45,11	146,49	164,85	1065	1193	
Итого за день		1346	1510	38,95	43,34	40,56	45,71	146,59	165,15	1071	1203	
Среднее значение за период												

Летний период
Зимний период

Неделя 4/ День 5 (20)

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества										Энергетическая ценность (Ккал)		№ технологической карты
		Вес блюда (г)		Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет			
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,8	6,4	5,6	7,4	21,9	29,2	151	202	2,7		
	Чай с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	3,3		
	Битон с маслом 30/5	35	35	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90	90	4,1		
Итого за завтрак		365	415	8,04	9,64	10,75	12,55	43,74	51,04	296	347			
Второй завтрак	Фрукты / сок	125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68	14,1/3,15		
Итого за второй завтрак		125	160	0,5	0,64	0,5	0,64	12,25	15,68	53	68			
Обед	Салат из брокколи с огурцом и растительным маслом	30	50	0,3	0,5	2	3,3	1,3	2,1	23	38	5,4		
	Салат из отварного куриного филе, моркови, свеклы с растительным маслом, соевыми соусом и огурцом и растительным маслом	30	50	0,4	0,7	3	5	3,1	5,2	39	66	5,12		
	Борщ с фасолью и сметаной	180	180	2,5	2,5	4	4	12	12	85	85	1,13		
	Голубцы с мясом говяжьим и рисом (лепешки)	130	150	8,1	9,4	8,4	9,7	8,3	9,6	138	159	6,11		
	Соев молочный (для подачи к блюду)	20	20	0,4	0,4	1,2	1,2	1,4	1,4	17	17	13,3		
	Кисель. Вишневый	150	200	0	0	0	0	141	188	570	760	3,10		
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49	49	10,1		
	Хлеб ржаной	26	35	1,87	2,52	0,34	0,45	11,93	16,06	58	79	10,2		
	Итого за обед		556	655	14,71	16,86	16,1	18,81	186,07	239,3	940	1187		
	Итого за обед		556	655	14,81	17,06	17,1	20,51	187,87	242,4	956	1215	10,9	
	Полдник	Ватрушка с творогом	65	65	8,5	8,5	8,1	8,1	27	27	212	212	10,9	
		Кисломолочная продукция	150	190	4,4	5,51	4,8	6,08	7,1	8,93	88	112	3,13	
		Итого за полдник		215	255	12,9	14,01	12,9	14,18	34,1	35,93	300	324	
	Итого за день		1261	1485	36,15	41,15	40,25	46,18	276,16	341,95	1589	1926		
	Итого за день		1261	1485	36,25	41,35	41,25	47,88	277,96	345,05	1605	1954		
Среднее значение за период														

летний период
зимний период

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430210

Владелец Порядина Светлана Валериевна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025