

СОГЛАСОВАНО:
С поварами МДОУ «Детский сад №2» с. Деревянск
 _____/Н. Н. Торлопова/
 _____/Д. А. Чувьюрова/

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад №2» с. Деревянск
 _____/Н. С. Абдуразакова/
Приказ №76д от 08.09.2022 г.
Принято на заседании бракеражной комиссии

1 ДЕНЬ

№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
189	Завтрак Каша мол геркулесовая	130-200	0,1	0,1	0,4	146,8	1,2	215,16	6,73	9,9	24,95
260	Чай с лимоном	150-200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	61,62	0,07	0,01	15,31
14	Хлеб с маслом и сыром	25-35/5/ 10- 20	0,05 0,01	0,05 0,01	0,00 0,00	12,8 132	0,5 0,15	361,30 54,5	3,9 3,45	30,1 4,45	19,3 0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											692,58
442	Сок яблочный	150-200	0,02	0,03	3	10,5	2,1	64,5	0,75	0,15	14,85
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК											64,5
(42)	Обед Суп гороховый (суп крестьянский)	150-200	0,11 -	0,04 -	3,13 -	12,26 -	0,67	121 (112,47)	19,8 (1,85)	21,38 (6,19)	53,85 (12,34)
259	Гуляш мясной	50-80	0,04	0,04	1,05	14,7	2,1	228,9	16,49	16,7	3,26
186	Рис отварной с маслом	110-150	0,09	0,03	0,00	3,2	0,5	143,4	3,1	3,4	36,7
240	Компот из ягод	150-200	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	60,64	0,16	0,00	14,99
	Хлеб	30-60						128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											682,34 (673,81)
261 (445)	Полдник Чай с молоком Блинчики (оладушки) с джемом (со сгущ молоком)	150-200 45-60	0,01 0,15	0,03 0,16	0,56 0,22	53,09 112,13	0,91 1,77	89,32 332,64	1,4 2,49	1,6 12,53	17,34 47,38
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК											421,96

Ккал 1861,38 (1852,85)

2 ДЕНЬ

№ технологич. карты	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
184	Завтрак Каша гречневая вязкая на молоке	130-200	0,24	0,2	0,4	186,4	2,9	262,68	8,98	9,37	35,51
249(250)	Какао с молоком (сг. молоко)	150-200	0,04	0,07	1	121	1	195,7 154	4,85 (3,78)	5,04 (3,91)	32,73 (26)
	Хлеб с маслом и сыром	25-35/5	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,30	3,9	30,1	19,3
14		10-20	0,01	0,01	0,00	132	0,15	54,5	3,45	4,45	0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											874,18 (832,48)
5	Фрукты Яблоко	100						40	0,3	0,3	8,3
1	Банан							86,4	1,4	0,5	18,9
4	Мандарин							26,6	0,6	0,1	5,3
3	Груша							40	0,3	0,3	8,8
2	Апельсин							36,6	0,8	0,2	6,9
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК											40
	Обед Салат из зелёного горошка с луком	45-60						67,88	1,2	0	6,5
283	Суп куриный с гречками	150- 200	0,29	0,45	0,25	37,78	2,28	441,30	12,4	1,58	69,98
194	Тефтели мясные	50-80	0,04	0,05	0,08	10,36	0,83	234,9	9,3	16,5	12,6
402	Рожки отварные	110-150	0,05	0,02	0,00	11,4	0,9	194,1	5,5	5,3	31,3
	Компот из сухофруктов	150-200	0,02	0,01	0	21	0,7	131	0,6	0,1	31,7
	Хлеб	30-60						128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											1197,58
411	Полдник Кисель	150-200	0,00	0,00	0,00	0,68	0,1	113	0,1	0,1	27,9
	Печенье	45-60						83,4	1,5	2	14,9
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК											196,4

Ккал 2308,16 (2266,46)

3 ДЕНЬ

№ технлогич. карты	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		B	Ж	У
189 49 253(252)	Завтрак										
	Каша рисовая молочная	130-200	0,01	0,02	0,00	55	2,5	157,5	12,7	11,5	0,7
	Яйцо отварное	0,5\0,5	0,08	0,45	0,00	7,30	0,62	23,62	4,31	10,4	0,87
	Кофейный напиток с мол(на сг м Хлеб с маслом	150-200 25-35/ 5	0,01 0,05	0,03 0,05	0,1 0,00	61 12,8	1 0,5	118,6 131 361,30	2,79 (2,0) 3,9	3,1 (2,3) 30,1	19,7 25,6 19,3
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											661,02 (673,42)
442	Сок яблочный	150-200	0,02	0,03	3	10,5	2,1	64,5	0,75	0,15	14,85
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК											64,5
	Обед										
21	Икра кабачковая	30-60	--	-	-	-	-	59,55	0,63	5,04	3,88
76	Борщ со свежей капустой	15-200	0,02	0,03	0,17	10,8	0,48	96,6	2,96	4,18	11,93
335(157)	Карт пюре (кар запеканка с мяс.)	110-150	0,1(-)	0,05(-)	0,15(-)	35,6(-)	0,9(-)	141(342,5	3,1(21,8	5,4(21,1	20,(15
136	Рыба отварная (суфле рыбное)	50-80	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43	57,32	4,33	0,51	0,43
240	Компот из ягод	150-200	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	60,64	0,16	0,0	14,99
	Хлеб	30-60						128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											544,51(745,01)
	Полдник										
129(219)	Сырники из творога (со сгущ) (с джемом)	45-60	0,06 (0)	0,2 (0)	0,4(0,2)	84,4(133)	0,5(0,5)	334,32(336	27,12(17,4	5,24(20,9	44,67(19,4
	Молоко	150-200	(0,1)	(0,02)	(16,3)	(199,1)	(0,9)	(486,5)	(25,1)	(18,2)	(55,1)
			0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	219,38	4,75	5,51	9,12
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК 553,70 (555,38) (705,88)											

Ккал 1823,73 (2038,31) (2188,39)

4 ДЕНЬ

№ технологич. карты	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав ,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
90 261	Завтрак										
	Каша манная	130-200	0,07	0,1	0,2	96	0,56	222,02	6,2	8,05	31,09
	Чай сладкий с молоком	150-200	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91	89,32	1,4	1,6	17,34
	Хлеб с маслом	25-35 /5	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,30	3,9	30,1	19,3
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											672,64
5	Фрукты	100						40	0,3	0,3	8,3
1	Яблоко							86,4	1,4	0,5	18,9
4	Банан							26,6	0,6	0,1	5,3
3	Мандарин							40	0,3	0,3	8,8
2	Груша							36,6	0,8	0,2	6,9
	Апельсин										
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК											40
95	Обед										
148	Кукуруза сладкая	30-60									
	Суп овощной	150-200	0,06	0,04	5,33	23,2	0,68	92,82	3,0	4,28	10,4
186	Бефстроганов из отварной говядины в соусе	50-80	-	-	-	-	-	276,88	18,42	21,14	3,25
402	Греча отварная рассыпчатая	110-150	0,3	1,13	10,19	16,7	5,59	175,87	5,82	3,62	30
	Компот с с/фр	150-200	0,02	0,01	0	21	0,7	131	0,6	0,1	31,7
	Хлеб	30-60						128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											804,97
(9)	Полдник										
	Пряник (йогурт питьевой, кефир)	45 60 (150-180),	(0,1)	(0,2)	(1,4)	(240)	0	68,05(96)	2,6(4)	0,4(3)	19,9(6)
	Молоко	150-200	0,03	0,15	0,05	200,86	0,17	219,38	4,75	5,51	9,12
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК											287,43 (315,38)

Ккал 1805,04 (1832,99)

5 ДЕНЬ

№ технологич карты	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав		
			B1	B2	C	Ca	Fe		B	Ж	У
189 249,(250)	Завтрак										
	Каша пшённая молочная	130-200	0,17	0,17	1,45	159,5	2,9	265,35	8,12	10,01	35,38
	Какао с молоком (сг. молоком)	150-200	0,04	0,04	1	121	1	195,7 154	4,85 (3,78)	5,04(3,91)	32,73(26)
	Хлеб с маслом	25-35 /5	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,30	3,9	30,1	19,3
ВСЕГО ЗА ЗАТРАК											822,35 (780,65)
442	Сок яблочный	150-200	0,02	0,03	3	10,5	2,1	64,5	0,75	0,15	14,85
64,5											
	Обед										
92	Суп картофельный с гречками (клецками)	150-200	0,14	0,14	12,48	26	1,25	121,68	3,74	2,97	19,97
61	Капуста тушёная	30-60	0,03	0,04	17,6	55,45	0,81	75,1	2,07	3,24	9,43
178	Котлета куриная	50-80	-	-	-	-	-	186,09	11,02	12,45	7,52
194	Вермишель отварная	110-150	-	-	-	-	-	140,73	3,68	3,53	23,55
401	Компот из изюма	150-200	0	0	0	13,6	0,8	107,2	0,24	0	26,24
	Хлеб	60	-	-	-	-	-	128,4	3,12	0,72	26,6
759,20											
	Полдник										
224	Творожная запеканка со сгущённым молоком (ватрушка с творогом)	35- 40	0,06	0,06	0	161	0,84	232	18,62	9,52	16,94
	Молоко	150- 200	0,03	0,15	0,05	200,86	0,17	219,38	4,75	5,51	9,12
451,38											

Ккал 2097,43 (2055,73)

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
84 (77) 389	Завтрак Каша Дружба- 4 злака (омлет)	130-200 (40-100)	0,1 -	0,1 -	1,4 -	146,8 -	1,2 -	241,11 (193,25)	6,55 (13,04)	8,33 (14,6)	35,09 (2,3)
253(252)	Кофейный напиток с молоком	150-200	0,01	0,03	0,1	61	1	118,6 131	2,79 (2)	3,1 (2,3)	19,7(25,6)
	Хлеб с маслом (джемом)	25-35/5	0,05	0,05	0,00	12,8	9,5	361,30	3,9	30,1	19,3
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК									721,01 (685,55)		
9	Йогурт	100-200	0,01	0,01	1,4	240	0	96	4	3	6
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК									96		
57 (фрик)	Обед Салат из зелёного горошка с луком (Салат из свеклы и моркови)	30-60	-	-	-	-	-	67,88	1,2	0	6,5
180	Суп с мясными фрикадельками	150-200	0,1	0,1	8,96	23,2	1,18	260,34	5,69	4,29	0,36
306	Плов с мясом (Голубцы ленивые)	110-150	-	-	-	-	-	639,51	31,84	38,80	35,14
402	Компот из сухофруктов	150-200	(0)	(0)	(24,2)	(75,5)	(3,4)	(337)	(17,9)	(22,5)	(15,4)
	Хлеб	60	0,02	0,01	0	21	0,7	131	0,6	0,1	31,7
			-	-	-	-	-	128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД									1227,13 (924,62)		
195	Полдник Вафли	45-60	0	0	0	3,2	0,3	70,8	0,6	0,7	15,5
261	Чай сладкий с молоком	150-200	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91	89,32	1,4	1,6	17,34
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК									160,12		

Ккал 2108,26 (1770,29)

7 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
260	Завтрак										
	Каша кукурузная	130-200	-	-	-	-	-	308,7	8,72	12,86	37,12
	Чай сладкий с лимоном	150-200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб с маслом	25-35/5	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,30	3,45	30,1	19,3
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											731,62
5	Фрукты							40	0,3	0,3	8,3
	Яблоко	100						86,4	1,4	0,5	18,9
1	Банан							26,6	0,6	0,1	5,3
4	Мандарин							40	0,3	0,3	8,8
3	Груша							36,6	0,8	0,2	6,9
2	Апельсин										40
Обед											
104	Ассорти	30-60									
	Суп рыбный	150-200	0,04	0,1	3,64	3,64	0,51	66,9	3,44	3,36	5,73
24	Жаркое по домашнему(110-150									
	Картошка тушённая с		-	-	-	-	-	260,06	21,16	34,25	24,65
	курой)										
240	Компот из ягод	150-200	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	60,64	0,16	0,00	14,99
	Хлеб	60	30-60	-	-	-	-	128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											516
430	Полдник										
	Чай сладкий	150-200	0	0	0	3,75	0,75	45	0,15	0,08	11,25
	Кексики	75						70			
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК											115

Ккал 1402,62

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
190	Завтрак Каша пшеничная молочная	130-200	0,17	-	1,52	173,28	3,04	272,08	8,51	9,73	37,7
253(252)	Кофейный напиток с молоком (со сг мол.	150-200	0,01	0,03	0,1	61	1	118,6(131)	2,79 (2,0)	3,1(2,3)	19,7(25,6)
14	Хлеб с маслом	25-35/5	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,30		30,1	19,3
	Сыр	10-20	0,01	0,01	0,00	132	0,15	54,5	3,9 3,45	4,45	0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											806,48(818,88)
442	Сок яблочный	100	0,02	0,03	3	10,5	2,1	64,5	0,75	0,15	14,85
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК											64,5
82	Обед Икра кабачковая	30-60									
136(239)	Свекольник	150-200	0,04	0,05	7,4	30,2	1,22	97	1,74	3,56	9,6
	Рыба отварная (котлета рыбная)	50-80	0,04(0,1)	0,05(0,2)	0,11(0,1)	26,38(18,5)	0,43(0,9)	576,32(139,6)	4,33(9,3)	0,51(6,8)	0,43(10,5)
194	Рожки отварные	110-150	0,05	0,02	0,00	11,4	0,9	194,10	5,5	5,3	31,3
402	Компот из сухофруктов	150-200	0,02	0,01	0,00	21	0,7	131	0,6	0,1	31,7
	Хлеб	30-60	-	-	-	-	-	128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											1126,82(690,10)
232	Полдник Печенье домашнее (сладкая булочка с присыпкой, пирожки)	50-80						182,03	3,08	5,28	30,53
381	Молоко	150-200	0,03	0,15	0,05	200,86	0,17	219,38	4,75	5,51	9,12
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК											401,41

Ккал 2399,21 (1974,89)

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
	Завтрак										
49	Яйцо отварное	0,5	0,08	0,45	0,00	55	2,5	157,5	12,7	11,5	0,7
112	Суп молочный с крупой(вермишель молочная)	130-200	0,08	0,09	1	149	1,5	155	5,7	4,9	21,7
261	Чай сладкий с молоком	150-200	0,1	0,19	1,13	178,08	0,55	(98)	(6,93)	(2,3)	(24,45)
	Хлеб с маслом	25-35/5	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91	89,32	1,4	1,6	17,34
14	Сыром	10-20	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,30	3,9	30,1	19,3
			0,01	0,01	0,00	132	0,15	54,5	3,45	4,45	0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											817,62 (760,62)
	Фрукты	100									
5	Яблоко							40	0,3	0,3	8,3
1	Банан							86,4	1,4	0,5	18,9
4	Мандарин							26,6	0,6	0,1	5,3
3	Груша							40	0,3	0,3	8,8
2	Апельсин							36,6	0,8	0,2	6,9
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАТРАК											40
	Обед										
56	Кукуруза сладкая	30-60									
	Щи со сметаном	150-200	0,04	0,03	21,6	45,36	0,76	86,26	1,67	5,06	8,51
	Гуляш куриный	50-80	0,04	0,04	1,05	14,7	2,1	228,9	16,49	16,7	3,26
186	Греча отварная	110-150	0,3	1,13	10,19	16,7	5,59	175,87	5,82	3,62	30
240	Компот из ягод	150-200	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	60,64	0,16	0,00	14,99
	Хлеб	30-60	-	-	-	-	-	128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											680,07
	Полдник										
	Рисовые биточки с варёной сгущёнкой	80-100						200,32			
	Молоко	150-200	0,03	0,15	0,05	200,86	0,17	219,38	4,75	5,51	9,12
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК											419,70

Ккал 1957,39 (1900,39)

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порций	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
189 249(250) 14	Завтрак										
	Каша манная	130-200	0,08	0,09	1,32	139,92	1,32	207,24	6,07	8,18	27,32
	Какао с молоком (со сгущ)	150-200	0,04	0,04	1	121	1	195,7 154	4,85(3,78)	5,04(3,91)	32,73(26)
	Хлеб с маслом и Сыром	25-35/5 10-20	0,05 0,01	0,05 0,01	0,00 0,00	12,8 132	0,5 0,15	361,30 54,50	3,9 3,45	30,1 4,45	19,3 0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК											818,74 (777,04)
442	Сок яблочный	150-200	0,02	0,03	3	10,5	2,1	64,5	0,75	0,15	14,85
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК											64,5
2	Обед										
	Салат витам. (Зелёный горошек с луком)	30-60	-	-	-	-	-	70,97(67,8)	0,57(1,2)	5,07 (0)	5,77(6,5)
32	Рассольник со сметаной	150-200	0,09	0,09	8,32	25,5	1,02	119,68	4,02	9,04	25,90
161	Котлета мясная	50-80	-	-	-	-	-	161,64	11,04	10,72	5,27
194	Вермишель с маслом	110-150	-	-	-	-	-	140,73	3,68	3,53	23,55
402	Компот из сухофруктов	150-200	0,2	0,1	0	21	0,7	131	0,6	0,1	31,7
	Хлеб	30-60	-	-	-	-	-	128,4	3,12	0,72	26,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД											752,42 (749,25)
282	Полдник										
	Печенье	50-80	-	-	-	-	-	130,21	1,5	1,8	26,8
	Молоко	150- 200	0,03	0,15	0,05	200,86	0,17	219,38	4,75	5,51	9,12
349,59											

Ккал 1920,75 (1940,38)

