

Утверждаю
заведующий МДОБУ ЦРР –д/с № 4

«Лесовичок»

Мисюнас А.А.Ткаченко

«31» августа 2023г.



**Основное меню
на осенне – зимний период**

**для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет
с 10,5 часовым пребыванием в МДОБУ ЦРР –д/с № 4 «Лесовичок»**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Бутерброд «Мишутка» 2. Каша молочная «Дружба» 3. Кофе на молоке	1. Гренки с сыром и маслом 2. Каша геркулесовая молочная 3. Какао на молоке	1. Хлеб с маслом 2. Каша рисовая 3. Кофе на молоке	1. Бутерброд фруктовый 2. Каша манная молочная 3. Чай сладкий	1. Гренки с маслом и сыром 2. Вермишель молочная 3. Кофе на молоке	1. Вафля 2. Каша гречневая молочная 3. Какао на молоке 4. Хлеб	1. Хлеб с маслом 2. Каша кукурузная молочная 3. Кофе на молоке	1. Гренки с сыром и маслом 2. Каша ячневая молочная 3. Какао на молоке	1. Бутерброд фруктовый 2. Каша пшеничная молочная 3. Кофе на молоке	1. Гренки с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао на молоке
II Завтрак									
Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Свежий фрукт	Йогурт
Обед									
1. Салат «Приморье»/ «Здоровье» 2. Суп лапша домашняя 3. Плов на курах 4. Компот из кураги и чернослива с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп по Полтавски на м/б со сметаной 3. Котлета мясная 4. Гороховое пюре 5. Компот из с/ф 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп фасольный на м/б со сметаной 3. Азу на мясе 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат лобо и морковь 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Бефстроганов из печени 4. Гречка отварная 5. Компот лимонный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Солянка сборная мясная со сметаной 2. Картофельное пюре 3. Рыба тушеная в том.соусе с овощами / Суфле рыбное 4. Компот из смеси с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат свекла, зел.гор. и огурец 2. Суп «Харчо» на м/б 3. Запеканка вермишелевая с мясом 4. Компот из свежих груш с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Рассольник на м/б со сметаной 3. Курица порционная 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат витаминный 2. Свекольник на к/б со сметаной 3. Курица порционная 4. Рис отварной 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1 Огурец свежий 2. Суп крестьянский на к/б со сметаной 3. Жаркое по домашнему 4. Компот лимонный 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп гороховый на м/б 2. Котлета рыбная 3. Салат овощной 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный
Усиленный полдник									
1. Картофельное пюре 2. Салат из сельди 3. Хлеб 4. Чай с сахаром	1. Блины со сгущенным молоком 2. Чай п/сладкий	1. Макароны с сыром / кабачковая икра 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Вареники ленивые с творогом 2. Чай сладкий	1. Омлет с зеленым горошком 2. Чай сладкий 3. Хлеб	1. Овощное рагу 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Суп полевой на к/б с зеленым горошком 2. Чай 3. Хлеб	1. Суп рыбный Лосось 2. Чай с лимоном 3. Хлеб 4. Ватрушка с повидлом	1. Запеканка творожно – вермишелевая с молочным соусом 2. Чай	1. Манный пудинг со сгущенным молоком 2. Чай
Калорийность всего за день (ккал):									
1626,80	1626,32	1518,31	1592,21	1795,1	1811,26	1736,39	1881,69	1579,94	1660,85

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	4	БУТЕРБРОД «МИШУТКА»	40/10	5,1	2	32	124,4	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	66	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	200	5,2	8	23,6	188	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
Итого за прием пищи:				14,5	13,36	74,44	435,88	0,1	1,1	0	0,3	236,2	41,4	214,9	1,1
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
к/к	6/5	САЛАТ «Приморье» / "Здоровье»	60	1,6	0	8	39,96	0,1	31,7	0,1	1,4	8,2	2,9	5,7	1,7
2008	45	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	10,33	9,16	20,16	202,7	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008	49	ПЛОВ НА КУРАХ	180	5,77	8,53	58,12	332,17	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
к/к	123	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРН. С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	13,92	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	25,71	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				21,41	19,12	125,91	761,63	0,23	35,6	0,2	1,6	40,80	27,4	99,7	3,86
Полдник															
2008	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,4	6,9	28,8	195,33	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
	26	САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ	60	9,8	11,2	3,2	105,44	0,02	1,76	0	0	50,89	0	0	0,76
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	2,66	0,4	16,93	81,6	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
к/к	134	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				16,68	18,2	52,77	391,69	0,32	12,16	0	0,4	88,19	31,00	109,20	1,76
Всего за день:				52,89	50,98	260,92	1626,80	0,65	56,86	0,2	2,8	377,99	106,20	432,60	8,52
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

2 день							
Сборник	№	Прием пищи. наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества

рецептур	технологической карты	блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫР.	40/5/15	6,57	10,78	20,06	180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	67	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	8,67	19,33	195,86	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,5	0,8
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				17,85	22,09	55,11	515,16	0,2	1,1	0,07	0,19	327,72	64,93	300,3	1,9
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,27	0	0,93	5,6	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	42	СУП ПО ПОЛТАВСКИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	6	6	12	136,67	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1
2008	99	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11,34	11,76	8,26	192,5	0	0	0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008	134	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	180	9,12	13,92	21,9	191,07	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,462
2008	42	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0	0	11,52	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				30,44	33,11	74,61	712,64	0,13	7,3	0,1	1,5	48,3	40,4	174,2	3,462
Усиленный полдник															
2008	104	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/40	5,0	4,0	42,7	224,0	0,1	0	0	1	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	134/1	ЧАЙ П/СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				5,42	4,3	62,14	308,52	0,1	8	0	1,5	26,5	15,5	51,8	2,6
Всего за день:				58,51	59,25	200,56	1626,32	0,43	17,1	0,17	3,19	522,32	134,83	621,30	7,962
Средняя сбалансированность				1.1	1.5	4									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

				Белки г	Жиры г	Углеводы г									
				В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг				
3 день															
Завтрак															
2008	9	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/5	2,73	5,93	17	131,6	0,1	0	0,04	0,12	5,9	5,7	27,1	1,2
2008	70	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	7,46	31,07	220	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
Итого за прием пищи:				13,73	16,75	66,91	475,08	0,2	1,0	0,04	0,13	221,7	44,6	234,4	2,5
II Завтрак															
2008	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	64	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	64	8,8	1,8
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,13	1,47	9,6	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	36	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,83	5,33	32,16	206,5	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
2008	33	АЗУ НА МЯСЕ	180	22,03	5,65	19,59	217,06	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	124/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	15,36	62,28	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				33,97	12,54	88,58	626,44	0,37	18,06	2	2,1	67,9	35,6	91,9	6,24
Усиленный полдник															
2008	76	МАКАРОНЫ С СЫРОМ / КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ	200/15/40	10,67	7,6	46,26	332,27	0,1	0	0	1,2	110,9	13,4	87,4	1
	К/К	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				10,79	7,6	57,9	379,19	0,1	0	0	1,2	113,4	15,4	91,1	1,4
Всего за день:				58,79	37,19	220,89	1518,31	0,67	27,06	2,04	3,93	415,8	159,6	426,20	11,94
Средняя сбалансированность				1.1	0.9	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

				Белки г	Жиры г	Углеводы г									В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
4 день																						
Завтрак																						
2008	3	БУТЕРБРОД ФРУКТОВЫЙ	40/10	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4							
2008	137	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	8,13	29,73	216,93	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3							
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4							
Итого за прием пищи:				9,59	9,46	65,37	386,12	0	0,4	0	0,7	98,6	19,8	102,3	1,1							
II Завтрак																						
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6							
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6							
Обед																						
к/к	3	САЛАТ ЛОБОИ МОРКОВЬ	60	1,4	2,4	11,6	74,2	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6							
2008	28	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,6	9,2	10,27	206,5	0,1	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8							
2008	102	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	11,52	4,62	2,86	122,0	0,07	0,4	0	0	19,7	0	0	3,2							
2008	65	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,85	5,67	38,75	221,44	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46							
к/к	124	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180/10	0,12	0	11,88	48,84	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5							
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0,7	6,7	4,6	22,8	0,4							
Итого за прием пищи:				28,2	23,32	95,36	779,24	1,1	7,7	0,1	1,4	88,3	41,6	114,5	6,96							
Усиленный полдник																						
2008	13	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОР.	150/10	16,1	14,1	37,73	342,33	0,09	0,12	0,1	0,9	96,67	22,6	188,8	1,24							
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4							
Итого за прием пищи:				16,22	14,1	49,37	389,25	0,09	0,12	0,1	0,9	99,17	24,6	192,5	1,64							
Всего за день:				54,31	47,08	218,3	1592,21	1,19	12,22	0,2	3,3	301,27	95,6	422,1	11,3							
Средняя сбалансированность				1	0,8	4																

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------	--------------------------------	--------------	------------------	----------------	----------	----------------------

карты				Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность. Ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
5 день															
Завтрак															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/15	6,57	10,78	20,06	2180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
к/к	33	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	6	8,13	29,73	216,93	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
Итого за прием пищи:				16,77	22,27	68,63	520,63	0	1	0,7	0,82	306,72	37,13	230	1
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2008	31	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/12	9,5	11,83	14	202,83	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	4,95	7,8	32,4	219,75	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
2008	88/110	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМ.СОУСЕ с овощами /СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,89	5,96	7,77	128	0,04	0,48	0	0	34,8	0	0	0,55
к/к	122	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	13,92	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				29,05	27,02	88,09	737,38	0,34	14,98	0,1	0,4	113,1	54,8	182,2	3,45
Усиленный полдник															
2008	138	ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150/40	12,86	21,24	2,42	252,37	0,05	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82	1,97
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				12,35	17,53	41,52	447,09	0,15	38,18	3,28	76,64	53,54	181,32	37,52	2,67
Всего за день:				62,97	70,87	206,94	1795,10	0,49	54,86	4,08	77,86	593,36	287,25	544,72	7,12
Средняя сбалансированность				1	1	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

			Белки г	Жиры г	Углеводы г										
			В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг					
6 день															
Завтрак															
2008	к/к	ВАФЛЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
2008	64	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	7,73	33,86	229,87	0,1	0,5	0	1	104,1	34,7	105,8	0,9
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			17,25	15,37	111,51	549,55	0,3	1,2	0	1,7	253,7	68,2	259,4	2,9	
II Завтрак															
	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:			0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8	
Обед															
к/к	8	САЛАТ СВЕКЛА, ЗЕЛ.ГОР. И СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ	60	12,6	8	4,6	142,2	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	29	СУП «ХАРЧО» НА М/Б	200	9,89	4,3	21,69	169,49	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	59	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ	180	23,23	19,58	29,64	390,9	0,08	0,8	0	0	32,11	0	0	1,72
2008	124/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК/ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	15,36	62,28	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			49,43	33,31	91,29	895,87	0,08	7,7	0,1	1	111,81	41,6	175,9	4,02	
Усиленный полдник															
2008	57	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	15,26	10,44	29,67	281,32	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
2008	134	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:			18,01	10,84	58,24	328,34	0,27	7,26	0	0,7	31,9	7,7	29,8	4,64	
Всего за день:			84,99	59,82	268,84	1811,26	0,65	24,16	0,1	3,9	410,21	123,9	473,9	13,36	
Средняя сбалансированность			1	1,2	4										

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг

7 день															
Завтрак															
2008	9	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/5	2,73	5,93	17	131,6	0,1	0	0,04	0,75	5,9	5,7	27,1	1,2
к/к	139	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,34	0,64	0,64	177,04	0,05	0	0	0	7,88	0	0	1,06
2008	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123	15,7	89	0,2
Итого за прием пищи:				11,27	9,93	36,48	432,12	0,15	0,6	0,4	0,75	136,78	21,4	116,1	2,46
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,13	1,47	9,6	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,6	9,46	11,2	162,26	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	92	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	15,75	16,91	13,53	269,85	0	18,2	0	2,5	53,2	30,4	138	2,5
	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,95	7,8	32,4	219,75	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	122	КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	15,36	62,28	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				32,41	35,74	93,96	854,75	0,3	40,8	0,2	3,1	137,4	92,1	329,3	6
Усиленный полдник															
2008	39	СУП ПОЛЕВОЙ НА К/Б С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	6,26	4,26	25,73	165,2	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				9,35	4,86	62,5	359,52	0,2	6,7	0,1	2,2	49,6	38,9	99,3	4,6
Всего за день:				57,83	54,58	204,64	1736,36	0,65	48,8	0,7	6,05	443,78	166,4	639,7	13,06
Средняя сбалансированность				0,8	1,2	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

				Белки г	Жиры г	Углеводы г									
				В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг				
8 день															
Завтрак															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/15	6,57	10,78	20,06	180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	50	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,86	7,2	29,86	207,06	0,1	0,3	0	0,1	87,5	20	131	0,6
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				17,71	22,42	65,64	526,36	0,2	1	0,07	0,22	322,72	53,33	316,8	1,7
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Обед															
к/к	10	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	12,6	8	4,8	104,42	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	44	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	4,93	8,4	9,33	138,13	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	108	КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ	80	17,8	11,36	0	185,98	0,08	0,93	0	0	11,83	0	0	0,86
2008	60	РИС	180	3,85	5,67	38,74	149,44	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
2008	124/1	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				43,79	35,04	90,69	784,15	0,13	10,33	0,1	1,05	95,43	44,9	185,2	5,42
Усиленный полдник															
2008	41	СУП РЫБНЫЙ «ЛОСОСЬ»	200	9,26	22,53	23,33	206,94	0,2	0,14	20,5	7,9	2,26	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008	136	ВАТРУШКА	60	6,18	4,8	30,9	168	0,05	0	0,04	0,36	6	3,6	22,4	0,28
	133	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,11	0	11,88	48,84	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				18,22	27,73	83,04	533,58	0,35	0,94	20,54	8,96	23,26	23,6	101,9	2,68
Всего за день:				80,02	85,39	247,57	1881,69	0,68	16,27	20,71	10,53	456,61	131,43	616,7	11,42
средняя сбалансированность				1	1	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
9 день															
Завтрак															
2008	3	БУТЕРБРОД ФРУКТОВЫЙ	40/10	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
2008	69	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8	31,73	226,93	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123	15,7	89	0,2
Итого за прием пищи:				14,47	12,69	74,57	472,68	0,1	1	0	0,8	219,4	48,8	223,1	1,4
II Завтрак															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,8	0,2	7,5	64,5	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	64,5	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,26	0	0,93	5,6	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	37	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,6	9,46	11,2	228,93	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	100	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	22,04	5,65	19,58	217,05	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	124	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,11	0	14,4	60,59	0	1,9	0	0	10,4	2,7	2,3	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				33,72	16,54	66,11	643,17	0,18	13,26	0,1	0,2	71,3	30,6	108,9	5,14
Усиленный полдник															
2008	80/113	ЗАПЕКАНКА ТВОР.-ВЕРМ. С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/20	17,03	19,91	23,72	352,67	0,09	0,12	0,1	0,9	96,67	22,6	188,8	1,24
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,84	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием				17,15	19,91	35,56	399,59	0,09	0,12	0,1	0,9	99,17	24,6	192,5	1,64
Всего за день:				66,14	49,34	183,74	1579,94	0,47	52,38	0,2	2,1	424,87	115	541,5	8,28
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
10 день															

Завтрак															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/15	6,57	10,78	20,06	180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	68	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	7,46	31,06	220	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				14,4	17,39	57,45	539,30	0,2	0,11	0,07	0,22	328,02	56,53	304,1	2,2
II Завтрак															
2008	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2008	35	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	200	13	8,2	25,6	234,52	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1
2008	86	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	22,35	3,11	5,96	137	0,04	0,48	0	0	34,8	0	0	0,55
	2	ОВОЩНОЙ САЛАТ	120	2,20	2,04	14,7	88,26	0	9,9	0,6	0,5	66,6	29,5	72,7	1
к/к	122	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	13,92	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				41,26	14,78	80,18	646,58	0,14	14,68	0,7	0,7	133	53,3	156,8	1,95
Полдник															
2008	73	МАННЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	150/10	5,59	5,59	39,6	300,45	0,03	0,36	12,97	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
к/к	134	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				6,01	5,89	59,04	384,97	0,03	8,36	12,97	1,11	45,06	16,96	56,07	2,74
Всего за день:				66,47	42,11	205,37	1660,85	0,37	23,85	13,74	2,03	626,08	140,79	611,97	6,89
Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4									

Примечание!

1) * Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.