

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 8 «Зернышко»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 8 «Зернышко»
Гетманенко Е.Н.
«31» 08 2022 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в двух частях - под. ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердов И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2008 г. 420 с.

Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений- сост. профессор Перевалов А.Я., профессор Тапешкина Н.В., Уральский региональный центр питания, ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь, 2021 г. 410 с.

День: **Первый**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
48	Каша манная молочная вязкая	150	4,9	5,29	29,09	183,69	88
146	Чай с сахаром	150/9	0,09	0	9,03	36,48	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		333	6,53	8,75	47,87	298,17	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	95	0,31	0	10,79	44,42	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		95	0,31	0	10,79	44,42	
ОБЕД							
37	Щи из свежей капусты с картофелем	150/6	1,26	3,8	60,38	64,7	36
64	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	106
11	Огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
12	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0	11,92	45,04	167
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		631	28,55	39,05	117,46	792,53	
ПОЛДНИК							
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	7,2	4	3,74	80,04	98
83	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,02	13,11	17,06	198,32	131
11	Помидор	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
146	Чай с сахаром	150/9	0,09	0	9,03	36,48	184
213	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	14,4	78	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		404	13,97	17,76	45,36	399,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1463,00	49,360	65,560	221,480	1534,260	

День: **Второй**

День: **Первый**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло гической карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
48	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	88
146	Чай с сахаром	200/12	0,12	0	12,04	48,64	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	447	8,95	11,39	65,44	401,56	
	II ЗАВТРАК						
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	0,33	0	11,36	46,76	
	ОБЕД						
37	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,67	5,06	8,51	86,26	36
64	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	491,49	106
11	Огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
130	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	167
213	Хлеб пшеничный	20	4,95	0,9	21,6	117	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	778	34,37	26,35	79,87	870,79	
	ПОЛДНИК						
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	98
83	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,03	17,48	22,75	264,43	131
11	Помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
146	Чай с сахаром	200/12	0,12	0	12,04	48,64	184
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	582	20,36	25,01	57,1	536,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1907,	64,01	62,75	213,77	1855,79	

День: **Второй**
 Категория: **Дети 1 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
117	Вареники ленивые	150/7,5	24,37	7,37	24,92	263,42	79
112	Соус сметанный натуральный	30	1,01	7,1	2,01	76,06	159
135	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		361,5	30,56	21,71	61,23	564,26	
II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		100	1,4	3,2	34,7	166	
ОБЕД							
21	Рассольник ленинградский	150/6	3,02	6,78	19,43	89,76	21
197	Запеканка макаронная с мясом	180	14,2	13,73	9,48	249,23	134
6	Салат из квашенной капусты с луком	45	0,572	4,54	1,62	50	6
130	Компот из смеси сухофруктов	150	2,13	4,04	15,33	106,97	
213	Хлеб пшеничный	40	0,54	4,06	2,8	48,44	3
214	Хлеб ржаной	40	0,42	0	20,92	85,34	168
ИТОГО ЗА ОБЕД:		611	20,882	33,15	69,58	629,74	
ПОЛДНИК							
	Вафли	40	1,88	0,25	19,92	85,6	
137	Кисломолочные продукты	150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		190	5,94	4,73	25,52	168,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1262,5	58,782	62,79	191,03	1528,2	

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
117	Вареники ленивые	200/10	32,49	9,82	33,22	351,22	79
112	Соус сметанный натуральный	40	1,34	9,47	2,36	101,41	159
136	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		485	40,98	28,69	82,93	756,34	
II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		100	1,4	3,2	34,7	166	
ОБЕД							
21	Рассольник ленинградский	200/8	4,02	9,04	25,9	119,68	21
197	Запеканка макаронная с мясом	235	17,92	17,55	14,56	318,46	134
6	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	6
130	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	168
213	Хлеб пшеничный	50	5,69	0,75	18	97,5	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		793	33,62	38,08	85,94	840,57	
ПОЛДНИК							
	Вафли	100	7,4	10	76,2	406	
137	Кисломолочные продукты	200	4,35	4,86	6	88,5	251
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	11,75	14,86	82,2	494,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	87,75	84,83	285,77	2257,41	

День: Третий
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
29	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,7	4,55	13,97	111,41	29
146	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		324	5,33	8,01	32,75	225,89	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	95	0,31	0	10,79	44,42	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		95	0,31	0	10,79	44,42	
ОБЕД							
16	Борщ из свежей капусты	150	1,16	3,8	6,03	62,5	23
50	Котлета рыбная	65	8,87	1,65	5,81	73,55	93
100	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	142
113	Соус томатный	30	0,38	2,57	3,67	39,31	160
11	Помидор	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
130	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0	11,92	45,04	168
213	Хлеб пшеничный	30	7,97	1,05	25,2	136,5	
214	Хлеб ржаной	40	1,88	0,25	19,92	85,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		610	22,87	13,41	89,21	555,77	
ПОЛДНИК							
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/8/15	6,8	11,7	14,5	194	
141	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	176
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		213	8,89	14,09	29,28	283,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	37,4	35,51	162,03	1109,1	

День: Третий
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
29	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		435	7,36	10,42	45,28	305,18	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		100	0,33	0	11,36	46,76	
ОБЕД							
16	Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,33	16
50	Котлета рыбная	75	10,36	1,93	6,79	85,93	93
100	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	142
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	160
11	Помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
129	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	11,92	45,04	167
213	Хлеб пшеничный	30	7,97	1,05	25,2	136,5	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		785	25,96	16,98	82,31	650,71	
ПОЛДНИК							
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/8/15	6,8	11,7	14,5	194	
141	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		263	9,59	14,89	34,21	312,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	43,24	42,29	173,16	1315,34	

День: Четвертый
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
218	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	
144	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	183
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		259	9,27	12,09	23,47	241,54	
II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		100	1,4	3,2	34,7	166	
ОБЕД							
24	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	1,4	2,33	8,16	59,35	24
72	Тефтели из говядины с рисом	170	15,62	23,12	16,04	335,28	241
113	Соус томатный	30	0,38	2,57	3,67	39,31	160
10	Салат из свеклы с чесноком	45	0,56	4,54	3,73	61	21
125	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0	15,86	63,8	163
214	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	7,7	39	
214	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		605	21,58	33,14	75,08	683,34	
ПОЛДНИК							
122	Пудинг творожный запеченный	100	18,19	6,23	29,81	248,11	87
223	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	
133	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,48	5,4	10,86	103,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		318	26,47	17,96	81,87	596,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1282	58,72	66,39	215,12	1687,67	

День: Пятый

День: Четвертый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
218	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	
144	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	183
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	335	10,91	14,34	32,82	305,05	
II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	1,4	3,2	34,7	166	
ОБЕД							
24	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	24
72	Тефтели из говядины с рисом	200	18,32	27,06	18,88	392,88	241
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	160
10	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	21
125	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07	163
214	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	7,7	39	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	770	25,55	39,53	73,45	825,77	
ПОЛДНИК							
122	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	87
223	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	
133	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	435	35,01	21,96	114,85	798,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	72,87	79,03	255,82	2095,34	

День: **Пятый**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
32	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,185	4,59	14,8	117,06	30
146	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		324	5,815	8,05	33,58	231,54	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	95	0,31	0	10,79	44,42	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		95	0,31	0	10,79	44,42	
ОБЕД							
34	Щи из квашенной капусты с картофелем	150/7,5	0,82	3,77	5,56	59,52	34
58	Бефстроганов из отварной говядины	60	18,56	20,72	2,77	283,79	101
84	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,38	4,28	26,09	160,77	130
113	Соус томатный	30	0,38	2,57	3,67	39,31	160
11	Огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
129	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0	11,24	45,48	167
213	Хлеб пшеничный	70	7,97	1,05	25,2	136,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		612,5	32,59	32,44	75,66	731,67	
ПОЛДНИК							
184	Пирожки из сдобного теста с повидлом	70	5,42	4,54	33,8	197,88	213
137	Кисломолочные продукты	150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	9,48	9,02	39,4	280,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1251,5	48,195	49,51	159,43	1288,11	

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
32	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	30
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	435	8	10,48	46,39	312,72	
	II ЗАВТРАК						
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	0,33	0	11,36	46,76	
	ОБЕД						
34	Щи из квашенной капусты с картофелем	200/10	1,67	5,06	8,51	86,26	34
58	Бефстроганов из отварной говядины	80	21,72	25,11	3,85	325,69	101
84	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,84	5,71	34,79	214,36	130
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	160
11	Огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
129	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	167
213	Хлеб пшеничный	70	7,97	1,05	25,2	136,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820	38,38	40,66	94,08	888	
	ПОЛДНИК						
184	Пирожки из сдобного теста с повидлом	90	6,98	5,84	43,46	254,58	213
137	Кисломолочные продукты	200	4,35	4,86	6	88,5	251
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	290	11,33	10,7	49,46	343,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	58,04	61,84	201,29	1590,56	

День: Шестой
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
89	Каша перловая рассыпчатая с сахаром	100/5	6,18	3,55	24,58	154,52	132
142	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99	177
207	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	288	10,84	10,15	47,34	327,51	
	II ЗАВТРАК						
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ОБЕД						
23	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	150	1,4	2,33	8,16	59,35	24
68	Котлеты из говядины	60	11,04	10,72	5,27	161,64	113
100	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	142
113	Соус томатный	30	0,38	2,57	3,67	39,31	160
3	Салат из квашенной капусты с луком	40	0,13	4	1,43	44,24	6
130	Компот из смеси сухофруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	7	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	620	22,86	28,65	68,97	632,48	
	ПОЛДНИК						
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	7,2	4	3,74	80,04	98
85	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	129
225	Огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
146	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184
213	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	14,4	78	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	395	17,13	8,2	52,88	355,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1403	52,23	50,2	203,89	1481,33	

День: Шестой
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
89	Каша перловая рассыпчатая с сахаром	150/7	8,24	4,73	32,77	206,03	132
142	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	177
207	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	406	14,7	13,33	64,74	440,35	
	II ЗАВТРАК						
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ОБЕД						
23	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	24
68	Котлеты из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	113
100	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	14,91	128,37	142
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	160
6	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	6
130	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	168
213	Хлеб пшеничный	70	7,97	1,05	25,2	136,5	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	29,61	35,14	89,46	881,73	
	ПОЛДНИК						
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	98
85	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,24	4,73	32,77	206,03	129
225	Огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
213	Хлеб пшеничный	30	3,41	0,45	10,08	58,5	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	545	24,56	12,1	62,43	456,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1861	70,27	63,77	251,33	1944,76	

день: Седьмой
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
120	Запеканка рисовая с творогом	100	6,81	7,97	36,59	245,36	83
112	Соус сметанный натуральный	30	2,01	14,21	4,03	76,06	159
135	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	304	14	29,42	74,92	546,2	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	95	0,31	0	10,79	44,42	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	95	0,31	0	10,79	44,42	
ОБЕД							
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	5,58	4,39	10,75	104,78	26
91	Запеканка манная	150	7,41	5,99	39,78	242,7	71
125	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0	15,86	63,8	163
213	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	14,4	78	
214	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	540	18,26	11,26	100,71	574,88	
ПОЛДНИК							
210	Печенье	60	4,44	6	45,72	304,5	
137	Кисломолочные продукты	150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	8,5	10,48	51,32	387,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1149	41,07	51,16	237,74	1552,6	

День: Седьмой
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
120	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	83
112	Соус сметанный натуральный	50	3,36	23,69	6,72	253,53	159
135	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		435	19,59	43,72	102,86	884,39	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		100	0,33	0	11,36	46,76	
ОБЕД							
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	26
91	Запеканка манная	200	9,88	7,99	53,04	323,6	71
125	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07	163
213	Хлеб пшеничный	50	5,69	0,75	18	97,5	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		752	25,48	14,94	111,5	752,9	
ПОЛДНИК							
210	Печенье	100	7,4	10	76,2	406	
137	Кисломолочные продукты	200	4,35	4,86	6	88,5	251
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	11,75	14,86	82,2	494,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	57,15	73,52	307,92	2178,55	

День: **Восьмой**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
82	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150/7	7,76	4,83	40	234,49	127
144	Чай с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	183
213	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	392	12,85	12,38	74,33	461,18	
	II ЗАВТРАК						
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ОБЕД						
17	Борщ с капустой и картофелем	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117	17
50	Биточки рыбные	80	10,36	1,93	6,79	85,93	93
100	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	142
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	160
11	Огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
129	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	167
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	776	19,97	16,84	61,92	563,48	
	ПОЛДНИК						
199	Гренки с сыром	60	14,52	8,03	7,51	160,29	39
141	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	177
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	260	15,92	9,63	24,86	249,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1528	50,14	42,05	195,81	1440,27	

День: **Девятый**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
114	Омлет натуральный	100	8,85	13,73	2,32	168,19	75
218	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	
144	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	183
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		319	13,02	21,22	25,49	346,73	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	95	0	0	10,79	44,42	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		95	0	0	10,79	44,42	
ОБЕД							
26	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,72	13,06	74,45	25
79	Плов из отварной птицы	180	31,84	38,8	35,14	639,51	124
11	Помидор	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
130	Компот из смеси сухофруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	168
213	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	14,4	78	
214	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		595	41,21	45,49	99,18	990,83	
ПОЛДНИК							
166	Вареники с творожным фаршем	150	5,36	6,83	32,73	481,05	202
223	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	
133	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78	172
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		330	11,16	13,16	73,93	726,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1339	65,39	79,87	209,39	2108,21	

День: Девятый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
114	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	75
218	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	
144	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	182
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	17,45	27,8	35,57	463,35	
II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	0,33	0	11,36	46,76	
ОБЕД							
26	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	25
79	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	124
11	Помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
130	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	168
213	Хлеб пшеничный	50	5,69	0,75	18	97,5	
214	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	4,98	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	770	50,82	54,17	103,65	1201,89	
ПОЛДНИК							
166	Вареники с творожным фаршем	200	7,15	9,1	42,3	641,4	202
223	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	
133	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	172
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	450	15,6	18,39	102,78	1001,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1745	84,2	100,36	253,36	2713,11	

День: Десятый
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
32	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,185	4,59	14,8	117,06	30
146	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		324	5,815	8,05	33,58	231,54	
II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:		100	1,4	3,2	34,7	166	
ОБЕД							
36	Щи из свежей капусты	150	1,94	5,87	6,84	85,76	35
67	Гуляш из говядины	60	18,56	20,72	5,77	283,79	105
83	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	129
113	Соус томатный	30	0,38	2,57	3,67	39,31	160
11	Помидор	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
129	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0	11,92	45,04	167
213	Хлеб пшеничный	70	7,97	1,05	25,2	136,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		605	35,51	33,81	79,11	751,22	
ПОЛДНИК							
176	Ватрушки с творожным фаршем	45	5,32	1,98	31,44	164,71	208
137	Кисломолочные продукты	150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		195	9,38	6,46	37,04	247,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45506	52,105	51,52	184,43	1396,07	

День: Десятый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
32	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	30
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	435	8	10,48	46,39	312,72	
II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	100	1,4	3,2	34,7	166	
ОБЕД							
36	Щи из свежей капусты	200	2,58	7,82	9,12	114,35	35
67	Гуляш из говядины	70	21,68	24,21	6,74	331,53	74
85	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,24	4,73	32,77	206,03	129
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	160
11	Помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
129	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	167
213	Хлеб пшеничный	70	7,97	1,05	25,2	136,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	41,65	41,54	95,56	913,6	
ПОЛДНИК							
176	Ватрушки с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	208
137	Кисломолочные продукты	200	4,35	4,86	6	88,5	251
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	260	11,43	7,49	47,81	307,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	62,48	62,71	224,46	1699,89	

Дети 1,5 - 3 лет	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
Итого за период	57085,00	650,150	673,150	2362,690	19091,020
Среднее значение за период	5708,5	65,015	67,315	236,269	1909,102
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,41%	3,53%	13,32%	100%

Дети 3 - 7 лет	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
Итого за период	16769,000	687,91	732,75	2481,18	19967,84
Среднее значение за период	ЛОЖЬ	68,79	73,28	248,12	1996,78
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,45%	3,67%	12,43%	100%