



Утверждаю.

Директор МКОУ ООШ № 6

г. Нижние Серги

Вирбасова И.С.

10 декабря 2023 г.

## Примерное 10-дневное меню для

организации питания детей в возрасте с 1,5 - 3 лет и с 3-7 лет

МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги

дошкольные группы

(весенне-летний период)

<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Каша рисовая молочная с/м 2. Чай 3. Хлеб пшенич. с маслом и сыром	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>Обед</b> 1. Салат из моркови с изюмом и р/м 2. Суп овощной с мясными фрикад со сметаной 3. Рыба, запечен в молоч. соусе 4. Пюре картофельное 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич	<b>Полдник</b> 1. Омлет с зеленым горошком запеченный 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшенич.
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Каша геркулесовая молочная с/м 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом 3. Хлеб пшенич. с маслом сливоч.	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>Обед</b> 1. Салат из свеж. помидоров с растит. маслом 2. Свекольник с курой, со сметаной 3. Котлета из мяса говядины 4. Кабачки (капустя) тушеные 5. Компот из кураги и изюма 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич	<b>Полдник</b> 1. Суфле творожное со стущён. молоком 2. Кисло-молочный продукт 3. Хлеб пшенич
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Каша манная молочная с/м 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>Обед</b> 1. Салат из свежих огурцов с раст. маслом 2. Суп с домашней лапшой на курин. бульоне 3. Плов из мяса кур 5. Кисель/кисель витамин 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич	<b>Полдник</b> 1. Слоба обыкновенная 2. Молоко 3. Фрукт
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Запеканка из творога с рисом со стущён. мол. 2. Кисло-молочный напиток 3. Хлеб с маслом и сыром	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>Обед</b> 1. Горошек зелёный с яйцом 2. Суп-пюре картофельный с мясн. фрикадел. (курой) 3. Голубцы с мясом говядины и рисом 4. Компот из (ленивые) 5. Компот из кураги и изюма/ Напиток витам. 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1. Салат из отвар. картоф. с кукурузой с м/р 2. Печенье/вафли 3. Сок
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Суп молочный с лапшой 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб с маслом	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>Обед</b> 1. Салат из свежих овощей с раст.маслом 2. Суп картоф. с бобовыми с тренками с мясом, грenk 3. Гуляш из мяса говядины 4. Рату из мяса говядины 4. Рату из овощей 5. Компот из кураги и изюм 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1. Пирожки печёные из дрожжев. теста с повидлом 2. Чай с молоком 3. Фрукт
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Макароны изедегия отвар. с сыром 2. Чай с молоком 3. Хлеб с маслом	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>Обед</b> 1. Салат из моркови (отвар. свежлы) с изюмом и р/м 2. Рассольник с мясом, со сметаной 3. Суфле из рыбы 4. Картофель отварной 5. Компот из кураги и изюма 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1. Омлет запечённый с/м 3. Чай с молоком 4. Хлеб пшеничный
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Каша пшённая молочная с/м 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб с маслом и сыром	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>Обед</b> 1. Салат из свежих помид. с растит. масл. 2. Суп картофельный с макар.издел., с курой 3. Суфле из мяса говядины 4. Капустя тушеная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1. Запеканка из творога с молочным соусом(сладким) 2. Кисло-молочный прод. 3. Хлеб пшенич.
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Каша молочн. «Ассорти» с/м 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>Обед</b> 1. Салат из свежих огурцов с растит. маслом 2. Борщ с курой, со сметаной 3. Котлета рыбная 4. Пюре картофельное 5. Кисель 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1. Пирожки из свежей капусты с яйцом 2. Молоко 3. Фрукт
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b> Сырники из творога со стущён. молок. 2. Кисло-молочный напиток 3. Хлеб с маслом и сыром	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>Обед</b> 1. Горошек зелёный с яйцом 2. Щи из свежей капусты с курой, со сметаной 3. Тфтели из мяса говядины в молочном соусе 4. Макароны изедегия отварн. 5. Компот из сф /Напиток витам 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич	<b>Полдник</b> 1. Салат из с отв. картофеля, моркови, солен.отрупа и р.м. 2. Праник/вафли 3. Сок
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b> 1. Суп молочный с рисом 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб с маслом	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>Обед</b> 1. Салат из свежих овощей с раст.маслом 2. Суп крестьянский со сметаной на м/бульоне 3. Запеканка картофельная, фаршир.отвар. мясом говядин. 4. Компот из сф /Напиток из св. ягод 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1. Ватрушка со сметаной (творогом) 2. Чай 3. Фрукт

№ технолог. Карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>362 гр</b>	<b>425 гр</b>										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочн.	150	200	4.5	6.0	4.35	5.8	31.8	42.4	186.0	248.0	0.39	0.52
10/10	Чай	180	180	-	-	-	-	8.19	8.19	31.5	31.5	-	-
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/4/8	30/5/10	3.56	5.0	4.7	6.6	10.03	14.1	97.4	137.0	0.05	0.07
	<b>2-ой завтрак</b>												
-	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>710 гр</b>										
12/1	Салат из моркови с изюмом и р/м	30	50	0.4	0.67	1.5	2.5	5.9	9.83	38.0	63.3	1.1	1.84
15/2	Суп овощной с мясными фрикад со сметаной	150	200	3.83	5.1	9.23	12.3	10.35	13.8	141.0	188.0	10.8	12.0
6/7	Рыба, запечённая в молочном соусе	60	70	7.35	7.35	1.82	1.82	2.88	3.36	51.0	59.5	0.09	0.11
3/3	Пюре картофельное	110	140	2.27	2.89	3.08	3.92	15.10	19.2	99.0	126.0	7.88	10.02
6/10	Компот из сухофруктов	150	180	0.4	0.5	-	-	17.9	19.9	54.0	64.8	45.1	50.2
-	Хлеб ржаной	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-
-	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-
	<b>Подник</b>	<b>290 гр</b>	<b>345 гр</b>										
3/6	Омлет с зелен. горошком запеч	130	150	8.61	9.94	6.01	6.94	5.53	6.38	110.5	127.5	2.76	3.19
12/10	Чай с молоком	150	180	1.3	1.4	1.3	1.4	10.1	11.2	45.75	54.9	0.23	0.26
-	Хлеб пшеничн.	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-
	<b>Итого за день:</b>			<b>36.51</b>	<b>45.77</b>	<b>33.13</b>	<b>42.93</b>	<b>153.65</b>	<b>201.11</b>	<b>1022.92</b>	<b>1351.81</b>	<b>83.4</b>	<b>96.21</b>

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>330 гр</b>	<b>416 гр</b>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	150	200	4.8	6.4	5.55	7.4	20.4	27.2	151.5	202.0	0.32	0.42
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.25	2.7	2.18	2.61	10.05	12.06	66.75	80.1	0.39	0.47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	30/6	1.95	2.6	3.85	4.62	11.75	14.54	90.5	108.6	-	-
	<b>2-ой завтрак</b>												
-	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>720 гр</b>										
15/1	Салат из свежих помидор с р/м	30	50	0.3	0.5	3.0	5.0	1.05	1.75	32.5	54.17	6.74	11.23
5/2	Свекольник с курой со сметаной	150	200	1.28	1.7	3.3	4.4	10.3	13.7	69.75	93.0	4.1	5.4
14/8	Котлета из мяса говядины	60	80	8.55	9.98	8.33	9.71	3.9	4.55	124.5	166.0	-	-
35/3	Кабачки тушёные	110	140	1.03	1.31	5.5	7.0	6.6	8.4	79.93	101.73	6.61	8.41
4/10	Компот из кураги и изюма	150	180	0.23	0.3	-	-	13.8	18.4	53.25	63.9	37.58	50.1
-	Хлеб ржаной	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-
-	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-
	<b>Подливки</b>	<b>295 гр</b>	<b>355 гр</b>										
19/5	Суфле творожное со сгущ.молоком	120/15	140/20	17.7	20.58	14.5	16.94	16.7	19.46	269,0	313.6	0.3	0.3
-	Кисл-молочный продукт	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	10.0	11.99	87.4	104.85	1.95	2.34
-	Хлеб пшеничн.	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-
	<b>Итого за день:</b>			<b>46.73</b>	<b>58.21</b>	<b>52.15</b>	<b>65.09</b>	<b>140.42</b>	<b>184.8</b>	<b>1193.85</b>	<b>1539.26</b>	<b>72.99</b>	<b>96.67</b>

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества, г								Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сал	белки		жиры		углеводы		ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал
				ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал						
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>335 гр</b>		<b>416 гр</b>											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливоч.	150	200	4.0	5.3	3.81	5.1	21.4	28.61	133.5	178.0	0.3	0.4		
14/10	Какао с молоком	160	180	3.12	3.51	2.8	3.15	18.32	20.61	108.0	121.5	0.42	0.47		
1/13	Хлеб с маслом	20/5	30/6	1.8	2.6	3.55	4.62	9.71	14.54	72.4	108.6	-	-		
	<b>2-ой завтрак</b>														
-	Кефир / йогурт	150	150	4.35	4.35	4.8	4.8	10.0	10.0	87.4	87.4	1.95	1.95		
	<b>Обед</b>	<b>530 гр</b>		<b>665 гр</b>											
14/1	Салат из свежих огурцов с р/масл	30	50	0.2	0.33	2.95	4.92	0.7	1.17	30.0	50.0	2.73	4.56		
20/2	Суп с домашней лапшой на курин. бульоне	150	200	1.43	1.9	2.1	2.8	8.33	11.1	58.5	78.0	0.29	0.38		
4/9	Плов из мяса кур	160	180	15.3	17.21	14.0	15.7	26.4	29.7	294.4	331.2	5.79	6.52		
9/10	Кисель	150	-	0.75	-	0.08	-	21.45	-	86.25	-	37.74	-		
614	Кисель витаминизиров	-	180	-	-	-	-	-	20.7	-	81.0	-	18.09		
-	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.02	34.76	52.13	-	-		
-	Хлеб пшеничный	20	25	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	58.3	-	-		
	<b>Полдник</b>	<b>360 гр</b>		<b>410 гр</b>											
8/12	Сдоба обыкновенная	60	80	5.3	7.07	3.9	5.2	32.4	43.2	188.0	250.67	0.1	1.33		
-	Молоко кипяченое	150	180	4.5	5.4	4.95	5.94	7.35	8.82	90.75	108.9	1.95	2.34		
-	Фрукт	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	64.05	64.08	15.0	15.0		
	<b>Итого за день:</b>			<b>44.25</b>	<b>52.62</b>	<b>43.98</b>	<b>53.49</b>	<b>187.1</b>	<b>227.66</b>	<b>1294.65</b>	<b>1569.78</b>	<b>66.27</b>	<b>51.04</b>		

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г								Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг			
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
<b>4 День</b>	<b>Завтрак</b>	<b>317 гр</b>	<b>385 гр</b>														
14/5	Запеканка из творога с рисом со стучд. молоко.	120/15	140/20	17.4	20.3	11.88	13.86	22.56	26.32	268.8	313.6	0.22	0.26				
-	Кисело-молочный напиток	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	10.0	11.99	87.4	104.85	1.95	2.34				
4/13	Хлеб с маслом и сыром	20/4/8	30/5/10	3.56	5.0	4.7	6.6	10.03	14.1	97.4	137.0	0.05	0.07				
	<b>2-ой завтрак</b>																
-	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0				
	<b>Обед</b>	<b>530 гр</b>	<b>680 гр</b>														
2/1	Горошек зелёный с яйцом	20/10	30/20	2.19	3.64	1.76	2.93	1.84	3.07	29.85	45.42	5.35	8.9				
25/2	Суп-пюре картофельный с мясными фрикад (курой), гречками	150	200	1.88	2.5	1.95	2.6	8.85	11.8	61.5	82.0	9.94	13.25				
34/2	Голубцы с мясом говядины и рисом в сметанном соусе	160	180	9.96	11.22	10.34	11.63	8.86	9.97	169.85	191.08	4.09	4.6				
4/10	Компот из кураги и изюма	150	-	0.23	-	-	-	13.8	-	53.25	-	37.56	-				
-	Напиток витами	-	180	-	0.07	-	-	-	18.6	-	22.3	-	20.0				
-	Хлеб ржаной	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-				
-	Хлеб пшеничн.	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-				
	<b>Подник</b>	<b>220 гр</b>	<b>280 гр</b>														
27/1	Салат из отварн. картофеля с кукурузой, м/р	60	80	1.1	1.47	4.1	5.47	7.3	9.73	72.0	96.0	6.96	9.28				
-	Печенье (вафли)	10	20	0.74	1.48	1.0	2.0	7.62	15.24	40.6	81.2	-	-				
-	Сок	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0				
	<b>Итого за день:</b>			<b>45.51</b>	<b>57.35</b>	<b>42.17</b>	<b>53.07</b>	<b>136.6</b>	<b>183.95</b>	<b>1090.15</b>	<b>1366.64</b>	<b>96.12</b>	<b>94.7</b>				

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>355 гр</b>		<b>436 гр</b>													
21/2	Суп молочный с лапшой	180	220	3.1	3.74	3.33	4.07	10.8	13.2	85.5	104.5	0.38	0.46				
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.25	2.7	2.18	2.61	10.05	12.06	66.75	80.1	0.39	0.47				
1/13	Хлеб с маслом	20/5	30/6	1.8	2.6	3.55	4.62	9.71	14.54	72.4	108.6	-	-				
	<b>2-ой завтрак</b>																
-	Кефир / йогурт	150	150	4.35	4.35	4.8	4.8	10.0	10.0	87.4	87.4	1.95	1.95				
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>		<b>695 гр</b>													
16/1	Салат из свежих овощей с растит. маслом	30	50	0.5	0.83	2.0	3.33	3.1	5.2	32.0	53.33	9.02	15.03				
17/2	Суп картофельн. с бобовыми с мясом, грибами	150	200	3.23	4.3	3.0	4.0	11.93	15.9	88.5	118.0	9.24	12.32				
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	70	8.94	10.43	9.42	10.99	2.82	3.29	132.0	154.0	0.27	0.31				
18/3	Рагу из овощей	110	140	1.69	2.15	2.71	3.45	9.9	12.6	71.1	90.5	8.57	10.89				
5/10	Компот из кураги и изюма	150	180	0.23	0.3	-	-	13.8	18.4	53.25	63.9	37.58	50.1				
-	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.02	34.76	52.13	-	-				
-	Хлеб пшеничный	20	25	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	58.3	-	-				
	<b>Подник</b>	<b>360гр</b>		<b>440 гр</b>													
17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом	60	80	3.6	4.8	2.91	3.9	36.3	48.5	183.43	244.6	0.1	0.14				
12/10	Чай с молоком	150	180	1.05	1.26	1.05	1.26	8.4	10.1	45.75	54.9	0.23	0.26				
-	Фрукт свежий	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0				
	<b>Итого за день:</b>			<b>34.24</b>	<b>42.53</b>	<b>35.99</b>	<b>44.41</b>	<b>157.85</b>	<b>205.94</b>	<b>1063.53</b>	<b>1347.12</b>	<b>82.73</b>	<b>109.93</b>				

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг				
		ясли	сад	белки	жиры	углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>365 гр</b>	<b>396 гр</b>													
43-2/3	Макаронные изделия отварн. с сыром	160	180	7.8	8.8	6.1	6.9	32.4	36.5	219.0	246.4	0.03	0.04			
12/10	Чай с молоком	180	180	1.26	1.26	1.26	1.26	10.1	10.1	54.9	54.9	0.26	0.26			
1/13	Хлеб с маслом	20/5	30/6	1.8	2.6	3.55	4.62	9.71	14.54	72.4	108.6	-	-			
	<b>2-ой завтрак</b>															
-	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0			
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>700 гр</b>													
12/1	Салат из моркови(свежлы) с изюмом и р/м	30	50	0.4	0.67	1.5	2.5	5.9	9.83	38.0	63.3	1.1	1.84			
11/2	Рассолыник с крупной, мясом и сметаной	150	200	1.4	1.8	3.4	4.5	9.4	12.5	74.25	99.0	10.8	14.37			
14/7	Суфле из рыбы	60	70	8.85	10.33	2.55	3.0	1.95	2.3	66.8	77.9	0.05	0.06			
1/3	Картофель отварной	110	140	1.84	2.34	2.67	3.4	13.92	17.71	93.77	129.73	3.81	4.87			
4/10	Компот из кураги и изюма	150	180	0.23	0.3	-	-	13.8	18.4	53.25	63.9	37.58	50.1			
-	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.02	34.76	52.13	-	-			
-	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-			
	<b>Подлине</b>	<b>290 гр</b>	<b>345 гр</b>													
2/6	Омлет запечённый с маслом	130	150	12.68	14.63	17.06	19.69	2.28	2.6	212.88	245.63	0.18	0.2			
12/10	Чай с молоком	150	180	1.05	1.26	1.05	1.26	8.4	10.1	45.75	54.9	0.23	0.26			
-	Хлеб пшеничн.	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-			
	<b>Итого за день:</b>			<b>41.6</b>	<b>50.25</b>	<b>40.28</b>	<b>48.66</b>	<b>143.73</b>	<b>183.99</b>	<b>1099.77</b>	<b>1378.19</b>	<b>69.04</b>	<b>90.0</b>			



№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг		
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад									
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>332 гр</b>	<b>425 гр</b>															
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4.9	6.5	4.5	6.0	23.4	31.2	154.5	206.0	0.32	0.42					
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.25	2.7	2.18	2.61	10.05	12.06	66.75	80.1	0.39	0.47					
4/13	Хлеб с маслом и сыром	20/4/8	30/5/10	3.56	5.0	4.7	6.6	10.03	14.1	97.4	137.0	0.05	0.07					
	<b>2-ой завтрак</b>																	
-	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0					
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>710 гр</b>															
15/1	Салат из свежих помидор с р/м	30	50	0.3	0.5	3.0	5.0	1.05	1.75	32.5	54.17	6.74	11.23					
18/2	Суп картофельн. с макарон. изд., с курой	150	200	1.3	1.7	0.83	1.1	8.55	11.4	47.25	63.0	9.87	13.16					
26/8	Суфле из мяса говядины	60	70	13.5	15.75	10.2	11.9	1.65	1.93	152.25	177.63	0.03	0.04					
8/3	Капустя тушёная	110	140	2.57	3.27	2.13	2.71	9.97	12.7	68.9	87.7	24.49	31.2					
6/10	Компот из сухофруктов	150	180	0.4	0.5	-	-	17.9	19.9	54.0	64.8	45.1	50.2					
-	Хлеб ржаной	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-					
-	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-					
	<b>Подник</b>	<b>280 гр</b>	<b>345 гр</b>															
9/5	Запеканка из творога с молочн. соусом	100/20	125/25	16.9	20.3	9.6	11.52	13.2	15.84	209.0	261.25	0.23	0.28					
2/11	Кисло-молочный продукт	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	10.0	11.99	87.4	104.85	1.95	2.34					
-	Хлеб пшеничн.	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-					
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.32</b>	<b>68.36</b>	<b>43.08</b>	<b>54.85</b>	<b>141.67</b>	<b>185.62</b>	<b>1138.72</b>	<b>1487.81</b>	<b>104.17</b>	<b>127.41</b>					

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г								Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг			
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>335 гр</b>	<b>416 гр</b>														
16/4	Каша молочная «Ассорти» с м/с	150	200	3.8	5.0	4.43	5.9	19.2	25.6	131.3	175.0	0.4	0.53				
14/10	Какао с молоком	160	180	3.12	3.51	2.8	3.15	18.32	20.61	108.0	121.5	0.42	0.47				
1/13	Хлеб с маслом	20/5	30/6	1.8	2.6	3.55	4.62	9.71	14.54	72.4	108.6	-	-				
	<b>2-ой завтрак</b>																
-	Кефир / йогурт	150	150	4.35	4.35	4.8	4.8	10.0	10.0	87.4	87.4	1.95	1.95				
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>710 гр</b>														
14/1	Салат из свежих огурцов с р/масл	30	50	0.2	0.33	2.95	4.92	0.7	1.17	30.0	50.0	2.73	4.56				
2/2	Борщ с курой, со сметаной	150	200	1.35	1.8	3.23	4.3	6.5	8.6	60.75	81.0	14.59	19.45				
9/7	Котлета рыбная	60	70	8.25	9.63	1.2	1.4	4.8	5.6	63.0	73.5	0.4	0.45				
3/3	Пюре картофельное	110	140	2.27	2.89	3.08	3.92	15.10	19.2	99.0	126.0	7.88	10.02				
9/10	Кисель	150	180	0.75	1.0	0.08	0.1	21.45	28.6	86.25	103.5	37.74	50.32				
-	Хлеб ржаной	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-				
-	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-				
	<b>Поддник</b>	<b>360 гр</b>	<b>410 гр</b>														
1/12	Пирожок печеный из свеж капусты с яйцом	60	80	4.11	5.49	2.74	3.66	23.66	31.54	137.14	182.86	0.33	0.43				
19/12	Молоко кипяченое	150	180	4.5	5.4	4.95	5.94	7.35	8.82	90.75	108.9	1.95	2.34				
-	Фрукт	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	64.05	64.08	15.0	15.0				
	<b>Итого за день:</b>			<b>38.0</b>	<b>47.61</b>	<b>34.85</b>	<b>44.09</b>	<b>167.83</b>	<b>216.83</b>	<b>1111.44</b>	<b>1421.81</b>	<b>83.39</b>	<b>105.52</b>				

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		если	сад	Белки		жиры		углеводы		если	сад	если	сад
				если	сад	если	сад	если	сад				
9 день	<b>Завтрак</b>	<b>312 гр</b>	<b>375гр</b>										
6/5	Сырники из творога со сгущен молок.	115/15	130/20	20.55	23.98	11.4	13.23	24.41	28.48	272.55	308.1	0.22	0.25
-	Кисло-молочный напиток	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	10.0	11.99	87.4	104.85	1.95	2.34
4/13	Хлеб с маслом и сыром	20/4/8	30/5/10	3.56	5.0	4.7	6.6	10.03	14.1	97.4	137.0	0.05	0.07
	<b>2-ой завтрак</b>												
-	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>700 гр</b>										
2/1	Горошек зелёный с яйцом	20/10	30/20	2.19	3.64	1.76	2.93	1.84	3.07	29.85	45.42	5.35	8.9
6/2	Ши из свежей капусты с курой, со сметаной	150	200	1.2	1.6	2.0	2.6	5.0	6.6	42.0	56.0	8.36	11.15
2/8	Тефтели из мяса говядины в молочн. соусе	60	70	6.65	7.76	6.82	8.0	5.62	6.62	110.85	129.3	0.64	0.75
3/11	Макаронные изделия отварн.	110	140	3.89	4.95	2.79	3.55	23.76	30.24	137.9	175.4	-	-
4/10	Компот из кураги и изюма	150	-	0.23	-	-	-	13.8	-	53.25	-	37.56	-
-	Напиток витаминизиров.	-	180	-	0.07	-	-	-	18.6	-	22.3	-	20.0
-	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.02	34.76	52.13	-	-
-	Хлеб пшеничн.	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-
	<b>Поддник</b>	<b>220 гр</b>	<b>280 гр</b>										
8/1	Салат из с отв. картоф, моркови, солен.огур и р.м.	60	80	0.6	0.8	4.0	5.33	6.5	8.67	63.0	84.0	14.41	19.21
-	Пряник (вафли)	10	20	0.74	1.48	1.0	2.0	7.62	15.24	40.6	81.2	-	-
-	Сок	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0
	<b>Итого за день:</b>			<b>48.06</b>	<b>60.29</b>	<b>40.91</b>	<b>52.1</b>	<b>154.32</b>	<b>203.4</b>	<b>1144.3</b>	<b>1419.38</b>	<b>98.54</b>	<b>98.67</b>

№ технолог. карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг			
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад										
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>365 гр</b>	<b>416 гр</b>																
22/2	Суп молочный с рисом	180	200	3.2	3.5	3.8	4.2	12.8	14.2	97.2	108.0	0.47	0.52						
14/10	Какао с молоком	160	180	3.12	3.51	2.8	3.15	18.32	20.61	108.0	121.5	0.42	0.47						
1/13	Хлеб с маслом	20/5	30/6	1.8	2.6	3.55	4.62	9.71	14.54	72.4	108.6	-	-						
	<b>2-ой завтрак</b>																		
-	Кефир / йогурт	150	150	4.35	4.35	4.8	4.8	10.0	10.0	87.4	87.4	1.95	1.95						
	<b>Обед</b>	<b>530 гр</b>	<b>680 гр</b>																
16/1	Салат из свежих овощей с растит. маслом	30	50	0.5	0.83	2.0	3.33	3.1	5.2	32.0	53.33	9.02	15.03						
31/2	Суп крестьянск со сметаной на м/бульоне	150	200	1.35	1.8	3.3	4.4	7.58	10.1	66.0	88.0	12.46	16.61						
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	160	180	12.32	13.82	11.28	12.67	22.4	25.2	242.56	272.9	11.55	13.0						
6/10	Компот из сух-фр/ Напиток из св/м ягод	150	180	0.4	0.5	-	-	17.9	19.9	54.0	64.8	45.1	50.2						
-	Хлеб ржаной	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-						
-	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-						
	<b>Подник</b>	<b>365 гр</b>	<b>440 гр</b>																
6/12	Ватрушка со сметаной	65	80	5.6	6.9	8.4	10.34	30.7	37.8	223.0	274.5	0.1	0.12						
5/12	(второгом)																		
10/10	Чай	150	180	-	-	-	-	6.82	8.19	26.25	31.5	-	-						
	Фрукт свежий	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	64.05	76.86	15.0	18.0						
	<b>Итого за день:</b>			<b>36.14</b>	<b>43.54</b>	<b>40.97</b>	<b>49.01</b>	<b>170.37</b>	<b>211.23</b>	<b>1154.26</b>	<b>1426.86</b>	<b>96.07</b>	<b>115.9</b>						

<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b> 1.Каша рисовая молочная с/м 2.Чай 3.Хлеб пшенич. с маслом и сыром	<b>Завтрак</b> 1.Каша геркулесовая молочная с/м 2.Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб пшеничн. с маслом сливоч.	<b>Завтрак</b> 1.Каша манная молочная с/м 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом	<b>Завтрак</b> 1.Запеканка из творога с рисом со стужён. мол. 2. Кисло- молочный напиток 3.Хлеб с маслом и сыром	<b>Завтрак</b> 1.Суп молочный с лапшой 2. Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб с маслом	<b>Завтрак</b> 1.Макаронные изделия отвар. с сыром 2. Чай с молоком 3.Хлеб с маслом	<b>Завтрак</b> 1.Каша пшениная молочная с/м 2.Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб с маслом и сыром	<b>Завтрак</b> 1.Каша ячневая молочная с/м 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничн. с сыром голландским	<b>Завтрак</b> 1.Суп молочный с рисом 2. Чай 3.Хлеб пшеничн. С маслом сливоч.	<b>Завтрак</b> 1.Каша молочн. «Ассорти» с/м 2. Какао с молоком 3.Хлеб пшенич. 4.Кондитерские изделия (печенье, вафли,пряник)
<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт	<b>2-ой завтрак</b> Сок или фрукты свежие	<b>2-ой завтрак</b> Кефир /Йогурт
<b>Обед</b> 1.Салат из моркови с изюмом и р/м 2.Суп овощной с мясными фрикад со сметаной 3.Рыба, запечен в молоч. соусе 4.Пюре картофельное 5..Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж. помидоров с растит. маслом 2.Свекольник с курой, со сметаной 3.Котлета из мяса говядины 4.Кабачки (капустя) тушеные 5.Компот из кураги и изюма 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшенич	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих огурцов с раст. маслом 2.Суп с домашней лапшой на курин. бульоне 3.Плов из мяса кур 5.Кисель/ кисель витамин 6.Хлеб ржаной 7.Хлеб пшенич	<b>Обед</b> 1.Горошек зелёный с яйцом 2.Суп-пюре картофельный с мясн. фрикадел. (курой) 3.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 4.Компот из кураги и изюма/ Напиток витам. 5. Хлеб ржаной 6.Хлеб пшенич.	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих овощей с раст.маслом 2. Суп картоф. с бобовыми с грёнками с мясом, гренок 3.Гуляш из мяса говядины 4.Рагу из овощей 5.Компот из кураги и изюм 6. Хлеб ржаной 7.Хлеб пшенич.	<b>Обед</b> 1. Салат из моркови (отвар. свежлы) с изюмом и р/м 2.Рассольник с мясом, со сметаной 3.Суфле из рыбы 4.Картофель отварной 5.Компот из кураги и изюма 6. Хлеб ржаной 7.Хлеб пшенич.	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих помид. с растит. масл. 2.Суп картофельный с макар.издел., с курой 3.Суфле из мяса говядины 4.Капустя тушеная 5.Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7.Хлеб пшенич.	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих огурцов с растит. маслом 2.Борщ с курой, со сметаной 3.Котлета рыбная 4.Пюре картофельное 5.Кисель 6.Хлеб ржаной 7.Хлеб пшенич.	<b>Обед</b> 1. Салат из отвар. картоф. с кукурузой 2.Щи из свежей капусты с курой, со сметаной 3.Тфегели из мяса говядины в молочном соусе 4.Макаронные изделия отварн. 5. Компот из свф / Напиток витам 6. Хлеб ржаной 7.Хлеб пшенич	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих овощей с раст.маслом 2.Суп картоф. С бобовыми на мясном бульоне 3.Запеканка картофельная, фаршир.отвар. мясом говядин. 4.Компот из свф / Напиток из св. ягод 5. Хлеб ржаной 6.Хлеб пшенич. 7.Хлеб пшенич	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих овощей с раст.маслом 2.Суп картоф. С бобовыми на мясном бульоне 3.Запеканка картофельная, фаршир.отвар. мясом говядин. 4.Компот из свф / Напиток из св. ягод 5. Хлеб ржаной 6.Хлеб пшенич. 7.Хлеб пшенич
<b>Полдник</b> 1.Омлет с зеленым горошком запеченный 2.Чай с молоком 3.Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1.Суфле творожное со стужён. молоком 2. Кисло- молочный продукт 3.Хлеб пшеничн	<b>Полдник</b> 1.Сдоба обыкновенная 2. Молоко 3. Фрукт	<b>Полдник</b> 1. Салат из отвар. картоф. с кукурузой с м/р 2.Печенье/ вафли 3. Сок	<b>Полдник</b> 1.Пирожки печёные из дрожжев. теста с повидлом 2. Чай с молоком 3.Фрукт	<b>Полдник</b> 1.Омлет запечённый с/м 3. Чай с молоком 4.Хлеб пшеничный	<b>Полдник</b> 1.Запеканка из творога с молочным соусом(сладким) 2. Кисло- молочный прод. 3.Хлеб пшенич.	<b>Полдник</b> 1.Биточек из мяса говядины 2.Каша гречневая вязкая 3.Чай с молоком 4.Хлеб пшеничный	<b>Полдник</b> 1.Сырники из творога со стужён. Молоком 2.Кисло- молочный продукт 3.Хлеб пшеничн	<b>Полдник</b> 1.Ватрушка со сметаной (творогом) 2.Чай 3.Фрукт	