



Нутрициолог:  
Директор МКОУ ООШ № 6  
г. Нижние Серги  
Бирбасова И.С.  
2022г.

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  
(осенне-зимний период)



№ 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	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		
11/10	Чай с лимоном	180	180	0.1	0.1	-	-	9.2	9.2	32.4	32.4	0.8	0.8		
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>												
25/1	Салат из отварн. свеклы с изюмом и раст.м	30	50	0.40	0.67	2.4	4.08	6.1	10.2	47.0	78.3	0.44	0.73		
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>Полдник</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 пшеничный	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-		
	<b>Итого за день:</b>			<b>36.61</b>	<b>45.87</b>	<b>34.03</b>	<b>44.51</b>	<b>154.86</b>	<b>202.49</b>	<b>1032.82</b>	<b>1367.71</b>	<b>83.54</b>	<b>95.9</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	ясли	сад			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад									
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>325 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	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>560 гр</b>	<b>715 гр</b>															
36/1	Сельдь с картофелем и сливоч. маслом	50	60	2.2	2.6	3.83	4.6	5.5	6.6	65.83	79.0	1.5	1.8					
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	-	-					
8/3	Капуста тушёная	110	140	2.57	3.27	2.13	2.71	9.97	12.7	68.9	87.7	24.49	31.2					
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 пшеничн.	20	25	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	58.3	-	-					
	<b>Полдник</b>	<b>295 гр</b>	<b>355 гр</b>															
19/5	Суфле творожное со стущ. 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 напиток	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	10.0	11.99	87.4	104.85	1.95	2.34					
-	Хлеб пшеничный	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-					
	<b>Итого за день:</b>			<b>50.02</b>	<b>61.61</b>	<b>49.31</b>	<b>60.28</b>	<b>146.2</b>	<b>190.61</b>	<b>1198.05</b>	<b>1521.02</b>	<b>85.63</b>	<b>110.03</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	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
<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>														
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				
20/2 60	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	-				
6/4	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>46.24</b>	<b>55.93</b>	<b>42.79</b>	<b>51.5</b>	<b>188.24</b>	<b>229.56</b>	<b>1294.5</b>	<b>1565.2</b>	<b>68.89</b>	<b>55.38</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 сгущ. молок.	120/15	140/20	17.4	20.3	11.88	13.86	22.56	26.32	268.8	313.6	0.22	0.26		
-	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>														
-	Фрукты свежие	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>665 гр</b>												
12/1	Салат из морков 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		
25/2	Суп-пюре картофельный с мясными фрикад 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															
31/8	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	-		
10028	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 пшеничный	20	25	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	58.3	-	-		
	<b>Полдник</b>	<b>220 гр</b>	<b>280 гр</b>												
26/1	Салат из отвар. свеклы с чернос	60	80	0.8	1.07	5.0	6.67	11.5	15.33	93.0	124.0	1.12	1.49		
-	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>43.42</b>	<b>53.32</b>	<b>42.81</b>	<b>53.72</b>	<b>144.86</b>	<b>192.97</b>	<b>1119.3</b>	<b>1383.48</b>	<b>86.03</b>	<b>79.85</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>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	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	6.67	6.67	58.25	58.25	1.3	1.3				
	<b>Обед</b>	<b>540 гр</b>	<b>695 гр</b>														
4/1	Салат из белокоч капусты с кукурузой, лук. и р/м	30	50	0.5	0.83	2.0	3.33	3.1	5.16	32.0	53.3	9.01	15.02				
17/2	Суп картофельн. с бобовыми с мясом, гренками	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				
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	25	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	58.3	-	-				
	<b>Полдник</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				
11/10	Чай с лимоном	150	180	0.09	0.1	-	-	8.28	9.2	27.0	32.4	0.72	0.8				
-	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>31.83</b>	<b>39.92</b>	<b>33.34</b>	<b>41.55</b>	<b>154.4</b>	<b>201.67</b>	<b>1015.63</b>	<b>1295.44</b>	<b>82.56</b>	<b>109.81</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>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				
11/10	Чай с лимоном	180	180	0.1	0.1	-	-	9.2	9.2	32.4	32.4	0.8	0.8				
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>550 гр</b>	<b>700 гр</b>														
12/1	Салат из моркови с изюмом и р/м	40	50	0.4	0.67	1.5	2.5	5.9	9.83	50.7	63.3	1.1	1.84				
11/2	Рассольник с крупой, 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	66.75	77.88	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>Полдник</b>	<b>290гр</b>	<b>345 гр</b>														
2/6	Омлет запечённый	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	0.2	0.23				
-	Хлеб пшеничный	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-				
	<b>Итого за день:</b>			<b>40.44</b>	<b>49.09</b>	<b>39.02</b>	<b>47.4</b>	<b>142.83</b>	<b>183.09</b>	<b>1089.92</b>	<b>1355.67</b>	<b>69.55</b>	<b>90.51</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						
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>332 гр</b>	<b>425 гр</b>												
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливоч	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		
27/1	Салат из отварн.картофеля с кукурузой и луком	<b>540 гр</b>	<b>710 гр</b>												
18/2	Суп картофельн. с макарон. изд., с курой	30	50	0.55	0.92	2.05	3.42	3.65	6.08	36.0	60.0	3.48	5.8		
26/8	Суфле из мяса говядины	150	200	1.3	1.7	0.83	1.1	8.55	11.4	47.25	63.0	9.87	13.16		
8/3	Капуста тушёная	60	70	13.5	15.75	10.2	11.9	1.65	1.93	152.25	177.63	0.03	0.04		
6/10	Компот из сухофруктов	110	140	2.57	3.27	2.13	2.71	9.97	12.7	68.9	87.7	24.49	31.2		
-	Хлеб ржаной	150	180	0.4	0.5	-	-	17.9	19.9	54.0	64.8	45.1	50.2		
-	Хлеб пшеничный	20	40	1.32	2.64	0.24	0.48	6.68	13.36	34.76	69.51	-	-		
-	<b>Полдник</b>	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.64	69.96	-	-		
9/5	Запеканка из творога с молочным соусом (сладк)	<b>280 гр</b>	<b>345 гр</b>												
2/11	Кисло-молочный напиток	100/20	125/25	16.9	20.3	9.6	11.52	13.2	15.84	209.0	261.25	0.23	0.28		
-	Хлеб пшеничный	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	10.0	11.99	87.4	104.85	1.95	2.34		
-	<b>Итого за день:</b>	10	15	0.79	1.19	0.1	0.15	4.83	7.26	23.32	34.98	-	-		
				<b>54.57</b>	<b>68.78</b>	<b>42.13</b>	<b>53.27</b>	<b>144.27</b>	<b>189.95</b>	<b>1142.22</b>	<b>1493.64</b>	<b>100.91</b>	<b>121.98</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	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>															
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					
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	-	0.75	-	0.08	-	21.45	-	86.25	-	37.74	-					
6/4	Кисель витаминизиров	-	180	-	-	-	-	-	20.7	-	81.0	-	18.09					
-	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>Полдник</b>	<b>360 гр</b>	<b>410 гр</b>															
1/12	Пирожок печеный из свеж	60	80	4.11	5.49	2.74	3.66	23.66	31.54	137.14	182.86	0.33	0.43					
19/12	капусты с яйцом																	
-	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>39.99</b>	<b>49.92</b>	<b>33.66</b>	<b>42.1</b>	<b>168.97</b>	<b>210.83</b>	<b>1111.29</b>	<b>1394.73</b>	<b>86.01</b>	<b>77.63</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>9 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>312гр</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>														
-	Фрукты свежие	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>												
25/1	Салат из отварн. свеклы с изюмом и раст.м	30	50	0.4	0.67	2.4	4.08	6.1	10.2	47.0	78.3	0.44	0.73		
6/2	Щи 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	110.82	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	-		
10028	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>Полдник</b>	<b>220 гр</b>	<b>280 гр</b>												
8/1	Салат из белок капусты с яблоками м/р	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>46.27</b>	<b>57.95</b>	<b>41.55</b>	<b>53.25</b>	<b>158.58</b>	<b>210.53</b>	<b>1161.42</b>	<b>1452.26</b>	<b>93.63</b>	<b>90.5</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>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	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	6.67	6.67	58.25	58.25	1.3	1.3					
	<b>Обед</b>	<b>530 гр</b>	<b>680 гр</b>															
5/1	Салат из белокочан капусты с моркови и растит.маслом	30	50	0.5	0.83	2.0	3.33	2.95	4.92	31.5	52.5	11.25	18.75					
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>Полдник</b>	<b>365 гр</b>	<b>440 гр</b>															
6/12	Ватрушка со сметаной (второгом)	65	80	5.6	6.9	8.4	10.34	30.7	37.8	223.0	274.5	0.1	0.12					
5/12	Чай с лимоном	150	180	0.09	0.1	-	-	8.28	9.2	27.0	32.4	0.72	0.8					
11/10	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>34.78</b>	<b>42.19</b>	<b>39.37</b>	<b>47.41</b>	<b>168.35</b>	<b>208.63</b>	<b>1125.36</b>	<b>1397.48</b>	<b>98.37</b>	<b>119.77</b>					