

**Согласовано:**

Советом родителей

МДОУ «ЦРР – детский сад № 85»

Протокол № 3 от 16.05.2025г.

**Утверждено:**

Заведующим МДОУ  
«ЦРР – детский сад № 85»

И.Н. Сергиенко

Приказ № 18-ОД от 19.05.2025 г.



## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 85»**

**ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА**



Неделя первая, день первый, понедельник

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| Неделя первая, день первый, понедельник        |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
|------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|-------|----------------------|------------|----------|-------|--------------|--------|-----------------|---------|-----------|------|
| Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
| №<br>Тех. карты                                | Наименование блюда            | Масса порции |       | Питательные вещества |            |          |       |              |        | Энергетическая  |         | Витамин С |      |
|                                                |                               | (гр)         | Ясли  | Сад                  | Белки (гр) | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        | ценность (калл) |         | (мг)      |      |
|                                                |                               |              |       |                      |            | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли            | Сад     | Ясли      | Сад  |
| 1 Завтрак                                      |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
| 85                                             | Каша молочная рисовая         | 160          | 200   | 4,8                  | 6,0        | 4,8      | 6,0   | 25,60        | 32,0   | 155,2           | 194,0   | 1,2       | 1,6  |
| 4                                              | Бутерброд с маслом            | 30/8         | 35/10 | 2,3                  | 2,7        | 6,27     | 7,4   | 14,9         | 17,4   | 124,7           | 147,6   | 0,08      | 0,12 |
| 27,28                                          | Кофе с молоком (сгущенным)    | 180          | 200   | 1,26                 | 1,4        | 1,8      | 2,0   | 20,16        | 22,4   | 100,8           | 112,0   | 0,65      | 0,97 |
| Итого за завтрак:                              |                               | 378          | 445   | 8,36                 | 13,67      | 12,87    | 15,40 | 60,66        | 71,80  | 380,70          | 453,60  | 1,93      | 2,69 |
| 2 Завтрак                                      |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
| 50                                             | Сок фруктовый                 | 100          | 100   | 0,5                  | 0,5        | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0            | 46,0    | 2,0       | 2,0  |
| Итого за второй завтрак:                       |                               | 100          | 100   | 0,5                  | 0,5        | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0            | 46,0    | 2,0       | 2,0  |
| Обед                                           |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
| 75                                             | Щи со сметаной на м/б         | 180          | 200   | 10,4                 | 12,0       | 5,2      | 6,0   | 50,7         | 58,5   | 284,7           | 328,5   | 0,29      | 0,41 |
| 39                                             | Печень по-строгановски        | 60           | 80    | 11,07                | 15,0       | 8,06     | 15,5  | 6,15         | 4,1    | 146,41          | 219,13  | 0,48      | 0,51 |
| 31                                             | Макаронны отварные с маслом   | 120          | 150   | 6,0                  | 7,5        | 1,56     | 1,95  | 42,60        | 53,25  | 213,12          | 266,40  | 0         | 0    |
| 23                                             | Компот из сухофруктов         | 180          | 200   | 0,36                 | 0,4        | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84           | 37,6    | 1,28      | 1,92 |
| 72                                             | Хлеб пшеничный                | 30           | 40    | 3,21                 | 4,2        | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2            | 109,6   | 0,2       | 0,3  |
| 72                                             | Хлеб ржаной                   | 40           | 50    | 3,4                  | 4,25       | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6           | 129,5   | 0,4       | 0,6  |
| Итого за обед:                                 |                               | 610          | 720   | 34,44                | 43,35      | 17,67    | 26,10 | 137,42       | 163,30 | 863,87          | 1090,73 | 2,65      | 3,74 |
| Полдник                                        |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
| 22                                             | Кисломолочный продукт         | 120          | 150   | 3,48                 | 4,35       | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8            | 81,0    | 0,9       | 1,35 |
| 24                                             | Кондитерское изделие          | 20           | 20    | 0                    | 0          | 9,24     | 15,4  | 9,24         | 15,4   | 37,2            | 62,0    | 0         | 0    |
| Итого за полдник:                              |                               | 140          | 190   | 3,48                 | 4,35       | 13,0     | 20,0  | 15,0         | 22,0   | 102,0           | 143,0   | 0,9       | 1,35 |
| Ужин                                           |                               |              |       |                      |            |          |       |              |        |                 |         |           |      |
| 93                                             | Творожная запеканка с яблоком | 180          | 200   | 26,65                | 30,76      | 14,25    | 17,1  | 19,2         | 23,04  | 21,06           | 27,31   | 0,9       | 1,0  |
| 51                                             | Сметанный соус                | 40           | 50    | 0,64                 | 0,8        | 3,64     | 4,55  | 5,4          | 6,75   | 44,6            | 56,7    | 0,42      | 0,63 |
| 73,74                                          | Чай с сахаром (с лимоном)     | 180          | 200   | 0                    | 0          | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38           | 28,2    | 1,49      | 2,23 |
| Итого за ужин:                                 |                               | 400          | 450   | 29,29                | 31,56      | 17,89    | 21,65 | 30,72        | 36,59  | 91,04           | 112,21  | 2,81      | 3,86 |
| Итого:                                         |                               |              |       | 76,07                | 93,43      | 61,53    | 83,25 | 253,9        | 303,79 | 1482,74         | 1846,0  | 10,29     | 14,0 |



Неделя: первая, день второй, вторник

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блюда          | Масса порции<br>(гр) |         | Питательные вещества |        |          |       |              |        | Энергетическая<br>ценность (калл) |         | Витамин С<br>(мг) |       |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|---------|----------------------|--------|----------|-------|--------------|--------|-----------------------------------|---------|-------------------|-------|
|                          |                             |                      |         | Белки (гр)           |        | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        |                                   |         |                   |       |
|                          |                             | Если                 | Сад     | Если                 | Сад    | Если     | Сад   | Если         | Сад    | Если                              | Сад     | Если              | Сад   |
| 1 Завтрак                |                             |                      |         |                      |        |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 18                       | Каша овсяная молочная       | 150                  | 200     | 7,6                  | 8,95   | 8,98     | 11,23 | 28,83        | 36,45  | 227,19                            | 283,98  | 1,53              | 1,92  |
| 3                        | Какао на молоке (сгущенным) | 180                  | 200     | 11,07                | 15,0   | 8,06     | 15,5  | 6,15         | 4,1    | 146,41                            | 219,13  | 0,48              | 0,51  |
| 13,14                    | Бутерброд с маслом и сыром  | 30/4/10              | 35/5/15 | 2,33                 | 6,67   | 3,3      | 9,51  | 3,4          | 9,88   | 124,63                            | 151,73  | 0,04              | 0,014 |
| Итого за завтрак:        |                             | 374                  | 455     | 21,0                 | 30,62  | 20,34    | 36,24 | 38,38        | 50,43  | 498,23                            | 654,84  | 2,05              | 2,43  |
| 2 Завтрак                |                             |                      |         |                      |        |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 50                       | Сок фруктовый               | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5    | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0    | 2,0               | 2,0   |
| Итого за второй завтрак: |                             | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5    | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0    | 2,0               | 2,0   |
| Обед                     |                             |                      |         |                      |        |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 49                       | Свекольник на м/б           | 180                  | 200     | 2,81                 | 3,52   | 4,78     | 5,98  | 7,82         | 9,78   | 93,6                              | 117,0   | 7,79              | 9,74  |
| 63                       | Тефтели мясные              | 60                   | 80      | 9,45                 | 12,64  | 7,12     | 9,49  | 19,17        | 26,47  | 87,32                             | 148,73  | 0,6               | 0,8   |
| 36                       | Овощной соус                | 40                   | 50      | 0,52                 | 0,69   | 1,46     | 1,95  | 2,32         | 3,09   | 42,75                             | 57,0    | 0,29              | 0,29  |
| 8                        | Пюре гороховое              | 60                   | 80      | 28,52                | 34,24  | 4,60     | 5,52  | 57,98        | 69,57  | 77,38                             | 94,86   | 0                 | 0     |
| 23                       | Компот из сухофруктов       | 180                  | 200     | 0,36                 | 0,4    | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84                             | 37,6    | 1,28              | 1,92  |
| 72                       | Хлеб пшеничный              | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2    | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6   | 0,2               | 0,3   |
| 72                       | Хлеб ржаной                 | 40                   | 50      | 3,4                  | 4,25   | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6                             | 129,5   | 0,4               | 0,6   |
| Итого за обед:           |                             | 590                  | 700     | 48,27                | 59,94  | 20,81    | 26,59 | 125,26       | 156,36 | 520,69                            | 694,29  | 10,56             | 13,75 |
| Полдник                  |                             |                      |         |                      |        |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 22                       | Кисломолочный продукт       | 120                  | 150     | 3,48                 | 4,35   | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8                              | 81,0    | 0,9               | 1,35  |
| 71                       | Фрукт                       | 143                  | 150     | 1,045                | 1,1    | 0,2      | 0,3   | 1,9          | 2,2    | 44,0                              | 46,0    | 10,0              | 10,0  |
| Итого за полдник:        |                             | 263                  | 300     | 4,5                  | 5,4    | 3,2      | 4,05  | 6,94         | 8,5    | 108,8                             | 127,0   | 10,9              | 11,35 |
| Ужин                     |                             |                      |         |                      |        |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 100                      | Суфле рыбное                | 180                  | 200     | 18,46                | 21,3   | 5,2      | 6,0   | 1,82         | 2,1    | 127,66                            | 147,3   | 0,55              | 0,82  |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)   | 180                  | 200     | 0                    | 0      | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38                             | 28,2    | 1,49              | 2,23  |
| 72                       | Хлеб пшеничный              | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2    | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6   | 0,2               | 0,3   |
| Итого за ужин:           |                             | 390                  | 440     | 21,67                | 25,5   | 6,55     | 7,8   | 20,99        | 26,3   | 235,24                            | 285,1   | 2,24              | 3,35  |
| Итого:                   |                             |                      |         | 95,94                | 121,96 | 51,0     | 74,78 | 201,67       | 251,69 | 1408,96                           | 1807,23 | 27,75             | 32,88 |



Неделя первая, день третий, среда

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| Неделя первая, день первый, 7-ми лет           |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
|------------------------------------------------|------------|--------------------|-------|-------------------|-------|----------------------|-------|--------------|--------|---------|---------|--------------------------------|-------|----------------|--|
| Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет |            | Наименование блюда |       | Масса порции (гр) |       | Питательные вещества |       |              |        |         |         | Энергетическая ценность (калл) |       | Витамин С (мг) |  |
| Белки (гр)                                     |            |                    |       |                   |       | Жиры(гр)             |       | Углеводы(гр) |        |         |         |                                |       |                |  |
| Ясли                                           | Сад        |                    |       |                   |       | Ясли                 | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли    | Сад     |                                |       |                |  |
| №                                              | Тех. карты |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 1 Завтрак                                      |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 85                                             |            | 160                | 200   | 6,3               | 8,4   | 3,0                  | 8,0   | 33,0         | 44,0   | 210,0   | 280,0   | 1,08                           | 1,75  |                |  |
| 4                                              |            | 30/8               | 35/10 | 2,3               | 2,7   | 6,27                 | 7,4   | 14,9         | 17,4   | 124,7   | 147,6   | 0,08                           | 0,12  |                |  |
| 27,28                                          |            | 180                | 200   | 1,26              | 1,4   | 1,8                  | 2,0   | 20,16        | 22,4   | 100,8   | 112,0   | 0,65                           | 0,97  |                |  |
|                                                |            | 368                | 445   | 9,86              | 12,50 | 11,07                | 17,4  | 68,06        | 83,8   | 434,7   | 539,6   | 1,81                           | 2,84  |                |  |
| Итого за завтрак:                              |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 2 Завтрак                                      |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 50                                             |            | 100                | 100   | 0,5               | 0,5   | 0,1                  | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0    | 46,0    | 2,0                            | 2,0   |                |  |
|                                                |            | 100                | 100   | 0,5               | 0,5   | 0,1                  | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0    | 46,0    | 2,0                            | 2,0   |                |  |
| Итого за второй завтрак:                       |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| Обед                                           |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 55                                             |            | 180                | 200   | 7,2               | 8,0   | 3,42                 | 3,8   | 7,02         | 7,08   | 90,0    | 100,0   | 7,24                           | 8,96  |                |  |
| 29                                             |            | 130                | 150   | 15,22             | 17,31 | 14,12                | 18,32 | 13,95        | 15,45  | 143,12  | 257,18  | 0,51                           | 0,72  |                |  |
| 23                                             |            | 180                | 200   | 0,36              | 0,4   | 0,18                 | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84   | 37,6    | 1,28                           | 1,92  |                |  |
| 72                                             |            | 30                 | 40    | 3,21              | 4,2   | 1,35                 | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2    | 109,6   | 0,2                            | 0,3   |                |  |
| 72                                             |            | 40                 | 50    | 3,4               | 4,25  | 1,32                 | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6   | 129,5   | 0,4                            | 0,6   |                |  |
|                                                |            | 600                | 700   | 30,07             | 35,18 | 20,39                | 25,89 | 62,14        | 74,18  | 452,76  | 613,88  | 12,43                          | 16,10 |                |  |
| Итого за обед:                                 |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| Полдник                                        |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 22                                             |            | 120                | 150   | 3,48              | 4,35  | 3,0                  | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8    | 81,0    | 0,9                            | 1,35  |                |  |
| 24                                             |            | 20                 | 20    | 1,02              | 1,02  | 2,64                 | 2,64  | 7,68         | 7,68   | 58,8    | 58,8    | 0                              | 0     |                |  |
|                                                |            | 140                | 170   | 4,05              | 4,05  | 8,64                 | 8,64  | 12,72        | 12,72  | 123,6   | 123,6   | 0,9                            | 1,35  |                |  |
| Итого за полдник:                              |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| Ужин                                           |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| 32                                             |            | 150                | 200   | 8,1               | 10,8  | 7,74                 | 8,6   | 28,95        | 38,6   | 185,5   | 206,7   | 4,7                            | 5,6   |                |  |
| 12                                             |            | 45                 | 60    | 0,85              | 1,44  | 3,15                 | 4,2   | 3,15         | 4,2    | 40,5    | 54,0    | 0,9                            | 1,4   |                |  |
| 72                                             |            | 30                 | 40    | 3,21              | 4,2   | 1,35                 | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2    | 109,6   | 0,2                            | 0,3   |                |  |
| 73,74                                          |            | 180                | 200   | 0                 | 0     | 0                    | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38   | 28,2    | 1,49                           | 2,23  |                |  |
|                                                |            | 405                | 500   | 12,16             | 16,44 | 12,24                | 14,6  | 45,15        | 67,0   | 354,63  | 462,20  | 7,29                           | 9,53  |                |  |
| Итого за ужин:                                 |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
| Итого:                                         |            |                    |       |                   |       |                      |       |              |        |         |         |                                |       |                |  |
|                                                |            |                    |       | 57,09             | 70,67 | 41,27                | 66,14 | 198,17       | 254,78 | 1411,69 | 1805,28 | 24,43                          | 31,82 |                |  |



Неделя: первая, день четвертый, четверг

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блюда                                | Масса порции<br>(гр) |         | Питательные вещества |       |          |       |              |        | Энергетическая<br>ценность (калл) |        | Витамин С<br>(мг) |       |
|--------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|---------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|-----------------------------------|--------|-------------------|-------|
|                          |                                                   |                      |         | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        |                                   |        |                   |       |
|                          |                                                   | Ясли                 | Сад     | Ясли                 | Сад   | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли                              | Сад    | Ясли              | Сад   |
| 1 Завтрак                |                                                   |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 19                       | Каша молочная пшеничная                           | 150                  | 200     | 6,75                 | 9,0   | 5,55     | 7,4   | 28,5         | 29,0   | 160,1                             | 214,0  | 1,35              | 1,8   |
| 3                        | Какао на молоке (сгущенным)                       | 180                  | 200     | 11,07                | 15,0  | 8,06     | 15,5  | 6,15         | 4,1    | 146,41                            | 219,13 | 0,48              | 0,51  |
| 13,14                    | Бутерброд с маслом и сыром                        | 30/4/10              | 35/5/15 | 2,33                 | 6,67  | 3,3      | 9,51  | 3,4          | 9,88   | 124,63                            | 151,73 | 0,04              | 0,014 |
| Итого за завтрак:        |                                                   | 374                  | 455     | 18,05                | 27,87 | 18,56    | 34,61 | 29,80        | 43,98  | 436,19                            | 590,93 | 1,63              | 3,48  |
| 2 Завтрак                |                                                   |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 50                       | Сок фруктовый                                     | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0   | 2,0               | 2,0   |
| Итого за второй завтрак: |                                                   | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0   | 2,0               | 2,0   |
| Обед                     |                                                   |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 2                        | Борщ на м/б                                       | 180                  | 200     | 6,84                 | 7,6   | 3,6      | 4,0   | 3,24         | 3,6    | 72,0                              | 80,0   | 17,2              | 19,56 |
| 7                        | Вермишелевая запеканка с мясом                    | 130                  | 150     | 17,55                | 20,25 | 16,51    | 19,05 | 28,21        | 32,55  | 134,1                             | 185,5  | 0,136             | 0,195 |
| 36                       | Овощной соус                                      | 40                   | 50      | 0,52                 | 0,69  | 1,46     | 1,95  | 2,32         | 3,09   | 42,75                             | 57,0   | 0,29              | 0,29  |
| 23                       | Компот из сухофруктов                             | 180                  | 200     | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84                             | 37,6   | 1,28              | 1,92  |
| 72                       | Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6  | 0,2               | 0,3   |
| 72                       | Хлеб ржаной                                       | 40                   | 50      | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6                             | 129,5  | 0,4               | 0,6   |
| Итого за обед:           |                                                   | 600                  | 690     | 31,88                | 37,39 | 24,42    | 28,65 | 81,74        | 86,60  | 468,49                            | 599,2  | 19,5              | 22,96 |
| Полдник                  |                                                   |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 22                       | Кисломолочный продукт                             | 120                  | 150     | 3,48                 | 4,35  | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8                              | 81,0   | 0,9               | 1,35  |
| 71                       | Фрукт                                             | 143                  | 150     | 1,045                | 1,1   | 0,2      | 0,3   | 1,9          | 2,2    | 84,55                             | 89,0   | 10,0              | 10,0  |
| Итого за полдник:        |                                                   | 263                  | 300     | 4,525                | 5,45  | 3,2      | 4,05  | 6,94         | 8,5    | 149,35                            | 170,0  | 10,9              | 11,35 |
| Ужин                     |                                                   |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 76                       | Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом | 43                   | 57      | 2,8                  | 3,3   | 3,3      | 3,2   | 1,4          | 1,6    | 42,5                              | 48,75  | 1,6               | 1,8   |
| 121                      | Картофель тушеный                                 | 160                  | 180     | 10,21                | 13,37 | 11,43    | 17,57 | 25,32        | 31,19  | 190,01                            | 225,02 | 1,03              | 1,86  |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)                         | 180                  | 200     | 0                    | 0     | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38                             | 28,2   | 1,49              | 2,23  |
| 72                       | Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6  | 0,2               | 0,3   |
| Итого за ужин:           |                                                   | 402                  | 457     | 16,22                | 20,87 | 16,08    | 22,57 | 45,89        | 56,99  | 340,09                            | 411,57 | 4,32              | 6,19  |
| Итого:                   |                                                   |                      |         | 71,1                 | 92,08 | 62,36    | 89,98 | 174,47       | 206,17 | 1440,12                           | 1817,7 | 35,27             | 43,14 |



Неделя первая, день пятый, пятница  
 Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блюда         | Масса порции |         | Питательные вещества |       |          |       |              |        | Энергетическая  |        | Витамин С |       |
|--------------------------|----------------------------|--------------|---------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|-----------------|--------|-----------|-------|
|                          |                            | (гр)         |         | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        | ценность (калл) |        | (мг)      |       |
|                          |                            | Ясли         | Сад     | Ясли                 | Сад   | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли            | Сад    | Ясли      | Сад   |
| 1 Завтрак                |                            |              |         |                      |       |          |       |              |        |                 |        |           |       |
| 16                       | Каша молочная «Дружба»     | 150          | 200     | 4,65                 | 6,2   | 7,2      | 9,6   | 20,25        | 27,5   | 165,15          | 220,2  | 1,11      | 1,48  |
| 4                        | Бутерброд с маслом         | 30/8         | 35/10   | 2,3                  | 2,7   | 6,27     | 7,4   | 14,9         | 17,4   | 124,7           | 147,6  | 0,08      | 0,12  |
| 27,28                    | Кофе с молоком (сгущенным) | 180          | 200     | 1,26                 | 1,4   | 1,8      | 2,0   | 20,16        | 22,4   | 100,8           | 112,0  | 0,65      | 0,97  |
| Итого за завтрак:        |                            | 368          | 445     | 8,21                 | 10,3  | 15,27    | 19,0  | 55,31        | 67,3   | 390,65          | 479,8  | 1,8       | 2,57  |
| 2 Завтрак                |                            |              |         |                      |       |          |       |              |        |                 |        |           |       |
| 50                       | Сок фруктовый              | 100          | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0            | 46,0   | 2,0       | 2,0   |
| Итого за второй завтрак: |                            | 100          | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0            | 46,0   | 2,0       | 2,0   |
| Обед                     |                            |              |         |                      |       |          |       |              |        |                 |        |           |       |
| 79                       | Суп с макаронами на к/б    | 180          | 200     | 7,2                  | 8,0   | 3,42     | 3,8   | 7,02         | 7,8    | 282,2           | 358,0  | 17,24     | 18,96 |
| 34                       | Рагу овощное с курицей     | 160          | 180     | 15,68                | 17,64 | 4,32     | 4,86  | 1,76         | 1,98   | 135,2           | 152,1  | 16,8      | 20,63 |
| 23                       | Компот из сухофруктов      | 180          | 200     | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84           | 37,6   | 1,28      | 1,92  |
| 72                       | Хлеб пшеничный             | 30           | 40      | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2            | 109,6  | 0,2       | 0,3   |
| 72                       | Хлеб ржаной                | 40           | 50      | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6           | 129,5  | 0,4       | 0,6   |
| Итого за обед:           |                            | 610          | 720     | 29,85                | 34,49 | 10,59    | 12,31 | 46,75        | 57,23  | 636,04          | 786,8  | 35,92     | 42,41 |
| Полдник                  |                            |              |         |                      |       |          |       |              |        |                 |        |           |       |
| 22                       | Кисломолочный продукт      | 120          | 150     | 3,48                 | 4,35  | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8            | 81,0   | 0,9       | 1,35  |
| 24                       | Кондитерское изделие       | 20           | 20      | 1,02                 | 1,7   | 2,64     | 4,4   | 7,68         | 12,8   | 58,8            | 98,0   | 0         | 0     |
| Итого за полдник:        |                            | 140          | 170     | 4,90                 | 6,05  | 8,64     | 8,15  | 12,72        | 19,10  | 123,6           | 179,0  | 0,9       | 1,35  |
| Ужин                     |                            |              |         |                      |       |          |       |              |        |                 |        |           |       |
| 40,67                    | Пирожок с печень говядины  | 80           | 80      | 3,87                 | 4,51  | 4,32     | 5,04  | 24,4         | 28,8   | 162,0           | 189,0  | 18,51     | 21,6  |
| 48                       | Икра свекольная            | 40           | 60      | 0,68                 | 1,02  | 0,08     | 0,12  | 3,2          | 4,8    | 17,6            | 26,4   | 2,8       | 3,6   |
| 150                      | Яйцо вареное               | 1шт(60)      | 1шт(60) | 6,0                  | 6,0   | 5,5      | 5,5   | 0,3          | 0,3    | 78,0            | 78,0   | 2,0       | 2,0   |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)  | 180          | 200     | 0                    | 0     | 0        | 0     | 5,52         | 6,9    | 22,2            | 27,8   | 1,0       | 1,2   |
| Итого за ужин:           |                            | 360          | 380     | 9,8                  | 11,53 | 9,9      | 10,6  | 33,42        | 40,8   | 279,8           | 320,0  | 23,3      | 28,4  |
| Итого:                   |                            |              |         | 53,26                | 68,67 | 44,5     | 50,16 | 158,3        | 194,53 | 1476,09         | 1811,6 | 63,96     | 74,73 |



Неделя вторая, день шестой, понедельник

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блюда         | Масса порции<br>(гр) |       | Питательные вещества |       |          |       |              |        | Энергетическая<br>ценность (калл) |         | Витамин С<br>(мг) |       |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|-----------------------------------|---------|-------------------|-------|
|                          |                            |                      |       | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        |                                   |         |                   |       |
|                          |                            | Если                 | Сад   | Если                 | Сад   | Если     | Сад   | Если         | Сад    | Если                              | Сад     | Если              | Сад   |
| 1 Завтрак                |                            |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 18                       | Каша молочная овсяная      | 150                  | 200   | 7,6                  | 8,95  | 8,98     | 11,23 | 28,83        | 36,45  | 227,19                            | 283,98  | 1,53              | 1,91  |
| 4                        | Бутерброд с маслом         | 30/8                 | 35/10 | 2,3                  | 2,7   | 6,27     | 7,4   | 14,9         | 17,4   | 124,7                             | 147,6   | 0,08              | 0,12  |
| 27,28                    | Кофе с молоком (сгущенным) | 180                  | 200   | 1,26                 | 1,4   | 1,8      | 2,0   | 20,16        | 22,4   | 100,8                             | 112,0   | 0,65              | 0,97  |
| Итого за завтрак:        |                            | 368                  | 445   | 11,16                | 13,06 | 17,03    | 20,63 | 63,89        | 76,25  | 452,69                            | 543,58  | 2,28              | 3,0   |
| 2 Завтрак                |                            |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 50                       | Сок фруктовый              | 100                  | 100   | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0    | 2,0               | 2,0   |
| Итого за второй завтрак: |                            | 100                  | 100   | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0    | 2,0               | 2,0   |
| Обед                     |                            |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 49                       | Свекольник на м/б          | 180                  | 200   | 2,81                 | 3,52  | 4,78     | 5,98  | 7,82         | 9,78   | 93,6                              | 117,0   | 7,79              | 9,74  |
| 9                        | Гречка отварная            | 100                  | 120   | 4,2                  | 5,04  | 1,1      | 1,32  | 18,6         | 22,32  | 100,9                             | 121,08  | 10,27             | 12,32 |
| 10                       | Гуляш из мяса говядины     | 60                   | 82    | 8,64                 | 11,52 | 5,58     | 7,44  | 1,56         | 2,08   | 90,66                             | 120,88  | 0,64              | 0,8   |
| 23                       | Компот из сухофруктов      | 180                  | 200   | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84                             | 37,6    | 1,28              | 1,92  |
| 72                       | Хлеб пшеничный             | 30                   | 40    | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6   | 0,2               | 0,3   |
| 72                       | Хлеб ржаной                | 40                   | 50    | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6                             | 129,5   | 0,4               | 0,6   |
| Итого за обед:           |                            | 590                  | 690   | 22,64                | 28,93 | 14,31    | 18,39 | 65,95        | 81,33  | 504,80                            | 635,66  | 20,58             | 25,68 |
| Полдник                  |                            |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 22                       | Кисломолочный продукт      | 120                  | 150   | 3,48                 | 4,35  | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8                              | 81,0    | 0,9               | 1,35  |
| 24                       | Кондитерское изделие       | 20                   | 20    | 5,85                 | 5,85  | 4,25     | 4,25  | 27,3         | 27,3   | 96,00                             | 96,00   | 11,35             | 11,35 |
| Итого за полдник:        |                            | 140                  | 170   | 9,33                 | 10,2  | 7,25     | 8,0   | 32,34        | 33,6   | 160,8                             | 177,0   | 12,25             | 12,7  |
| Ужин                     |                            |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 85                       | Пудинг творожный           | 180                  | 200   | 18,85                | 21,75 | 9,1      | 10,5  | 30,68        | 35,4   | 282,36                            | 341,8   | 0,2               | 0,3   |
| 42                       | Подлива и киселя           | 40                   | 50    | 0                    | 0     | 0        | 0     | 5,52         | 6,9    | 22,2                              | 27,8    | 1,0               | 1,2   |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)  | 180                  | 200   | 0                    | 0     | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38                             | 28,2    | 1,49              | 2,23  |
| Итого за ужин:           |                            | 400                  | 450   | 18,85                | 21,75 | 9,1      | 10,5  | 42,32        | 49,1   | 329,94                            | 397,8   | 2,69              | 3,73  |
| Итого:                   |                            |                      |       | 62,48                | 74,44 | 47,79    | 57,62 | 214,6        | 250,38 | 1494,23                           | 1800,04 | 39,8              | 47,11 |



Неделя: вторая, день седьмой, вторник  
 Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блюда          | Масса порции<br>(гр) |         | Питательные вещества |       |          |       |              |        |         |         | Энергетическая<br>ценность (калл) |       | Витамин С<br>(мг) |     |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|---------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|---------|---------|-----------------------------------|-------|-------------------|-----|
|                          |                             |                      |         | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        |         |         |                                   |       |                   |     |
|                          |                             | Ясли                 | Сад     | Ясли                 | Сад   | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли    | Сад     | Ясли                              | Сад   | Ясли              | Сад |
| 1 Завтрак                |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |         |         |                                   |       |                   |     |
| 19                       | Каша молочная пшеничная     | 150                  | 200     | 6,75                 | 9,0   | 5,55     | 7,4   | 28,5         | 29,0   | 160,5   | 214,0   | 1,35                              | 1,8   |                   |     |
| 13, 14                   | Какао на молоке (сгущенным) | 180                  | 200     | 11,07                | 15,0  | 8,06     | 15,5  | 6,15         | 4,1    | 146,41  | 219,13  | 0,48                              | 0,51  |                   |     |
| 3                        | Бутерброд с маслом и сыром  | 30/4/10              | 35/5/15 | 2,33                 | 6,67  | 3,3      | 9,51  | 3,4          | 9,88   | 124,63  | 151,73  | 0,04                              | 0,014 |                   |     |
| Итого за завтрак:        |                             | 374                  | 455     | 20,15                | 30,67 | 13,61    | 32,41 | 38,05        | 45,88  | 431,54  | 584,86  | 1,87                              | 2,32  |                   |     |
| 2 Завтрак                |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |         |         |                                   |       |                   |     |
| 50                       | Сок фруктовый               | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0    | 46,0    | 2,0                               | 2,0   |                   |     |
| Итого за второй завтрак: |                             | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0    | 46,0    | 2,0                               | 2,0   |                   |     |
| Обед                     |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |         |         |                                   |       |                   |     |
| 53                       | Суп крестьянский на м/б     | 180                  | 200     | 6,12                 | 6,8   | 3,78     | 4,2   | 7,56         | 8,4    | 89,46   | 99,4    | 1,98                              | 2,66  |                   |     |
| 80                       | Капуста тушеная с мясом     | 160                  | 180     | 4,22                 | 5,27  | 6,86     | 8,57  | 66,08        | 83,5   | 156,92  | 196,16  | 3,4                               | 4,5   |                   |     |
| 23                       | Компот из сухофруктов       | 180                  | 200     | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84   | 37,6    | 1,28                              | 1,92  |                   |     |
| 72                       | Хлеб пшеничный              | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2    | 109,6   | 0,2                               | 0,3   |                   |     |
| 72                       | Хлеб ржаной                 | 40                   | 50      | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6   | 129,5   | 0,4                               | 0,6   |                   |     |
| Итого за обед:           |                             | 590                  | 670     | 17,31                | 20,92 | 13,49    | 16,42 | 111,61       | 139,35 | 534,96  | 671,46  | 7,26                              | 9,98  |                   |     |
| Полдник                  |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |         |         |                                   |       |                   |     |
| 22                       | Кисломолочный продукт       | 120                  | 150     | 3,48                 | 4,35  | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8    | 81,0    | 0,9                               | 1,35  |                   |     |
| 71                       | Фрукт                       | 143                  | 150     | 1,045                | 1,1   | 0,2      | 0,3   | 1,9          | 2,2    | 84,55   | 89,0    | 10,0                              | 10,0  |                   |     |
| Итого за полдник:        |                             | 263                  | 300     | 4,525                | 5,45  | 3,2      | 4,05  | 6,94         | 8,5    | 149,35  | 170,0   | 10,9                              | 11,35 |                   |     |
| Ужин                     |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |         |         |                                   |       |                   |     |
| 101                      | Омлет с овощами             | 130                  | 150     | 18,46                | 21,3  | 5,2      | 6,0   | 1,82         | 2,1    | 147,66  | 197,9   | 0,55                              | 0,82  |                   |     |
| 48                       | Икра свекольная             | 40                   | 60      | 0,68                 | 1,02  | 0,08     | 0,12  | 3,2          | 4,8    | 17,6    | 26,4    | 2,8                               | 3,6   |                   |     |
| 72                       | Хлеб пшеничный              | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,21  | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2    | 109,6   | 0,2                               | 0,3   |                   |     |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)   | 180                  | 200     | 0                    | 0     | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38   | 28,2    | 1,49                              | 2,23  |                   |     |
| Итого за ужин:           |                             | 380                  | 440     | 22,35                | 26,53 | 6,63     | 9,82  | 24,19        | 31,1   | 272,84  | 362,2   | 5,04                              | 6,95  |                   |     |
| Итого:                   |                             |                      |         | 64,8                 | 84,07 | 37,03    | 51,9  | 190,89       | 234,93 | 1434,69 | 1831,52 | 27,07                             | 32,6  |                   |     |



Неделя вторая, день восьмой, среда  
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блюда         | Масса порции |       | Питательные вещества |       |          |       |              |        | Энергетическая<br>ценность (калл) |        |       |       | Витамин С<br>(мг) |     |      |     |
|--------------------------|----------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------------------|-----|------|-----|
|                          |                            | (гр)         |       | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        | Ясли                              |        | Сад   |       | Ясли              |     | Сад  |     |
|                          |                            | Ясли         | Сад   | Ясли                 | Сад   | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли                              | Сад    | Ясли  | Сад   | Ясли              | Сад | Ясли | Сад |
| 1 Завтрак                |                            |              |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |       |       |                   |     |      |     |
| 16                       | Каша молочная «Дружба»     | 150          | 200   | 4,65                 | 6,2   | 7,2      | 9,6   | 20,25        | 27,0   | 165,15                            | 220,2  | 1,11  | 1,48  |                   |     |      |     |
| 4                        | Бутерброд с маслом         | 30/8         | 35/10 | 2,3                  | 2,7   | 6,27     | 7,4   | 14,9         | 17,4   | 124,7                             | 147,6  | 0,08  | 0,12  |                   |     |      |     |
| 27,28                    | Кофе с молоком (сгущенным) | 180          | 200   | 1,26                 | 1,4   | 1,8      | 2,0   | 20,16        | 22,4   | 100,8                             | 112,0  | 0,65  | 0,97  |                   |     |      |     |
| Итого за завтрак:        |                            | 368          | 445   | 8,21                 | 10,30 | 15,27    | 19,0  | 55,31        | 66,80  | 390,65                            | 479,0  | 1,84  | 22,57 |                   |     |      |     |
| 2 Завтрак                |                            |              |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |       |       |                   |     |      |     |
| 50                       | Сок фруктовый              | 100          | 100   | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0   | 2,0   | 2,0   |                   |     |      |     |
| Итого за второй завтрак: |                            | 100          | 100   | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0   | 2,0   | 2,0   |                   |     |      |     |
| Обед                     |                            |              |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |       |       |                   |     |      |     |
| 43                       | Рассольник на м/б          | 180          | 200   | 6,84                 | 7,6   | 2,52     | 2,8   | 8,28         | 9,2    | 83,16                             | 92,4   | 2,8   | 3,3   |                   |     |      |     |
| 59                       | Суфле с печенью            | 130          | 160   | 27,04                | 30,42 | 12,8     | 14,4  | 14,72        | 16,56  | 252,8                             | 284,4  | 28,6  | 30,38 |                   |     |      |     |
| 12                       | Икра кабачковая            | 45           | 60    | 0,85                 | 1,44  | 3,15     | 4,2   | 3,15         | 4,2    | 40,5                              | 54,0   | 0,9   | 1,4   |                   |     |      |     |
| 23                       | Компот из сухофруктов      | 180          | 200   | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84                             | 37,6   | 1,28  | 1,92  |                   |     |      |     |
| 72                       | Хлеб пшеничный             | 30           | 40    | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6  | 0,2   | 0,3   |                   |     |      |     |
| 72                       | Хлеб ржаной                | 40           | 50    | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6                             | 129,5  | 0,4   | 0,6   |                   |     |      |     |
| Итого за обед:           |                            | 605          | 710   | 41,70                | 45,31 | 21,32    | 25,05 | 64,12        | 77,41  | 596,10                            | 707,50 | 34,18 | 37,90 |                   |     |      |     |
| Полдник                  |                            |              |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |       |       |                   |     |      |     |
| 22                       | Кисломолочный продукт      | 120          | 150   | 3,48                 | 4,35  | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8                              | 81,0   | 0,9   | 1,35  |                   |     |      |     |
| 24                       | Кондитерское изделие       | 20           | 20    | 1,7                  | 1,7   | 4,4      | 4,4   | 12,8         | 12,8   | 98,0                              | 98,0   | 0     | 0     |                   |     |      |     |
| Итого за полдник:        |                            | 140          | 170   | 5,18                 | 6,05  | 7,4      | 8,15  | 17,84        | 19,10  | 162,8                             | 179,0  | 0,9   | 1,35  |                   |     |      |     |
| Ужин                     |                            |              |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |       |       |                   |     |      |     |
| 123                      | Суп молочный вермишелевый  | 180          | 200   | 4,81                 | 6,04  | 5,16     | 6,46  | 16,52        | 20,65  | 137,5                             | 188,6  | 0,91  | 1,13  |                   |     |      |     |
| 72                       | Хлеб пшеничный             | 30           | 40    | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6  | 0,2   | 0,3   |                   |     |      |     |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)  | 180          | 200   | 0                    | 0     | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38                             | 28,2   | 1,49  | 2,23  |                   |     |      |     |
| Итого за ужин:           |                            | 390          | 440   | 8,02                 | 10,24 | 6,51     | 8,26  | 35,69        | 44,85  | 245,08                            | 326,4  | 2,6   | 3,66  |                   |     |      |     |
| Итого:                   |                            |              |       | 63,61                | 72,4  | 50,6     | 60,56 | 183,06       | 218,26 | 1440,63                           | 1837,9 | 41,52 | 67,48 |                   |     |      |     |



Неделя: вторая, день девятый, четверг  
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех. карты          | Наименование блока          | Масса порции<br>(гр) |         | Питательные вещества |       |          |       |              |        | Энергетическая<br>ценность (калл) |         | Витамин С<br>(мг) |       |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|---------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|-----------------------------------|---------|-------------------|-------|
|                          |                             |                      |         | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        |                                   |         |                   |       |
|                          |                             | Ясли                 | Сад     | Ясли                 | Сад   | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    | Ясли                              | Сад     | Ясли              | Сад   |
| 1 Завтрак                |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 20                       | Каша молочная пшенная       | 150                  | 200     | 5,7                  | 7,6   | 7,95     | 10,6  | 15,45        | 20,6   | 154,65                            | 206,2   | 1,53              | 0,67  |
| 3                        | Какао на молоке (стуженным) | 180                  | 200     | 11,07                | 15,0  | 8,06     | 15,5  | 6,15         | 4,1    | 146,41                            | 219,13  | 0,48              | 1,005 |
| 13,14                    | Бутерброд с маслом и сыром  | 30/4/10              | 35/5/15 | 2,33                 | 6,67  | 3,3      | 9,51  | 3,4          | 9,88   | 124,63                            | 151,73  | 0,04              | 0,014 |
| Итого за завтрак:        |                             | 374                  | 455     | 19,10                | 29,27 | 19,31    | 35,61 | 25,00        | 34,58  | 425,69                            | 577,06  | 2,05              | 2,43  |
| 2 Завтрак                |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 50                       | Сок фруктовый               | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0    | 2,0               | 2,0   |
| Итого за второй завтрак: |                             | 100                  | 100     | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0    | 2,0               | 2,0   |
| Обед                     |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 75                       | Щи на м/б со сметаной       | 180                  | 200     | 10,4                 | 12,0  | 5,2      | 6,0   | 50,7         | 58,5   | 184,7                             | 228,5   | 0,29              | 0,41  |
| 41                       | Плов с мясом говядины       | 130                  | 150     | 15,22                | 17,31 | 14,12    | 18,32 | 13,95        | 15,45  | 143,81                            | 237,18  | 0,51              | 0,72  |
| 37                       | Огурец соленый              | 45                   | 60      | 0,36                 | 0,48  | 0,05     | 0,06  | 1,13         | 1,5    | 6,3                               | 8,4     | 4,5               | 6,0   |
| 23                       | Компот из сухофруктов       | 180                  | 200     | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84                             | 37,6    | 1,28              | 1,92  |
| 72                       | Хлеб пшеничный              | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6   | 0,2               | 0,3   |
| 72                       | Хлеб ржаной                 | 40                   | 50      | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6                             | 129,5   | 0,4               | 0,6   |
| Итого за обед:           |                             | 605                  | 700     | 32,95                | 38,64 | 21,22    | 28,03 | 103,75       | 122,90 | 554,45                            | 750,78  | 7,18              | 9,95  |
| Полдник                  |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 22                       | Кисломолочный продукт       | 120                  | 150     | 3,48                 | 4,35  | 3,0      | 3,75  | 5,04         | 6,3    | 64,8                              | 81,0    | 0,9               | 1,35  |
| 71                       | Фрукт                       | 230                  | 250     | 1,045                | 1,1   | 0,2      | 0,3   | 1,9          | 2,2    | 84,55                             | 89,0    | 10,0              | 10,0  |
| Итого за полдник:        |                             | 350                  | 400     | 4,525                | 5,45  | 3,2      | 4,05  | 6,94         | 8,5    | 149,35                            | 170,0   | 10,9              | 11,35 |
| Ужин                     |                             |                      |         |                      |       |          |       |              |        |                                   |         |                   |       |
| 46                       | Рыба запеченная в омлете    | 180                  | 200     | 18,46                | 21,3  | 5,2      | 6,0   | 1,82         | 2,1    | 127,66                            | 147,3   | 0,55              | 0,82  |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)   | 180                  | 200     | 0                    | 0     | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38                             | 28,2    | 1,49              | 2,23  |
| 72                       | Хлеб пшеничный              | 30                   | 40      | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6   | 0,2               | 0,3   |
| Итого за ужин:           |                             | 390                  | 440     | 33,88                | 25,50 | 6,55     | 7,80  | 20,99        | 26,30  | 235,24                            | 285,10  | 2,24              | 3,35  |
| Итого:                   |                             |                      |         | 90,95                | 99,36 | 50,38    | 75,59 | 166,78       | 202,38 | 1410,73                           | 1828,94 | 24,37             | 34,37 |



Неделя: вторая, день десятый, пятница  
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

| №<br>Тех.карты           | Наименование блюда                        | Масса порции<br>(гр) |       | Питательные вещества |       |          |       |              |        | Энергетическая<br>ценность (калл) |        | Витамин С<br>(мг) |       |
|--------------------------|-------------------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------|-------|--------------|--------|-----------------------------------|--------|-------------------|-------|
|                          |                                           | Если                 | Сад   | Белки (гр)           |       | Жиры(гр) |       | Углеводы(гр) |        | Если                              | Сад    | Если              | Сад   |
|                          |                                           |                      |       | Ясли                 | Сад   | Ясли     | Сад   | Ясли         | Сад    |                                   |        |                   |       |
| 1 Завтрак                |                                           |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 17                       | Каша молочная манная                      | 150                  | 200   | 3,3                  | 4,4   | 4,35     | 5,8   | 24,6         | 32,8   | 124,5                             | 166,0  | 1,36              | 1,72  |
| 27,28                    | Кофейный напиток на молоке<br>(сгущенным) | 180                  | 200   | 1,26                 | 1,4   | 1,8      | 2,0   | 20,16        | 22,4   | 100,8                             | 112,0  | 0,65              | 0,97  |
| 4                        | Бутерброд с маслом                        | 30/8                 | 35/10 | 2,3                  | 2,7   | 6,27     | 7,4   | 14,9         | 17,4   | 124,7                             | 147,6  | 0,08              | 0,12  |
| Итого за завтрак:        |                                           | 368                  | 445   | 6,86                 | 8,50  | 12,42    | 20,0  | 15,20        | 72,60  | 350,0                             | 425,60 | 2,09              | 2,81  |
| 2 Завтрак                |                                           |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 50                       | Сок фруктовый                             | 100                  | 100   | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0   | 2,0               | 2,0   |
| Итого за второй завтрак: |                                           | 100                  | 100   | 0,5                  | 0,5   | 0,1      | 0,1   | 10,1         | 10,1   | 46,0                              | 46,0   | 2,0               | 2,0   |
| Обед                     |                                           |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 50                       | Суп с бобовыми на к/б                     | 180                  | 200   | 6,66                 | 7,4   | 1,98     | 2,2   | 13,86        | 15,4   | 102,06                            | 113,4  | 28,4              | 33,26 |
| 34                       | Рагу овощное с курицей                    | 160                  | 180   | 15,68                | 17,64 | 4,32     | 4,86  | 1,76         | 1,98   | 135,2                             | 152,1  | 16,8              | 20,63 |
| 23                       | Компот из сухофруктов                     | 180                  | 200   | 0,36                 | 0,4   | 0,18     | 0,2   | 7,92         | 8,8    | 33,84                             | 37,6   | 1,28              | 1,92  |
| 72                       | Хлеб пшеничный                            | 30                   | 40    | 3,21                 | 4,2   | 1,35     | 1,8   | 13,05        | 17,4   | 82,2                              | 109,6  | 0,2               | 0,3   |
| 72                       | Хлеб ржаной                               | 40                   | 50    | 3,4                  | 4,25  | 1,32     | 1,65  | 17,0         | 21,25  | 103,6                             | 129,5  | 0,4               | 0,6   |
| Итого за обед:           |                                           | 590                  | 670   | 21,31                | 33,89 | 9,15     | 10,71 | 53,59        | 64,83  | 456,9                             | 542,2  | 1,88              | 2,82  |
| Полдник                  |                                           |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 21                       | Кисель                                    | 120                  | 150   | 6,84                 | 8,55  | 3,0      | 3,75  | 89,76        | 112,2  | 413,16                            | 416,45 | 5,9               | 7,0   |
| 24                       | Кондитерское изделие                      | 20                   | 20    | 1,02                 | 1,02  | 2,64     | 2,64  | 7,68         | 7,68   | 58,8                              | 58,8   | 0                 | 0     |
| Итого за полдник:        |                                           | 140                  | 170   | 7,86                 | 9,57  | 8,64     | 15,96 | 97,44        | 119,8  | 164,2                             | 275,0  | 0,9               | 1,35  |
| Ужин                     |                                           |                      |       |                      |       |          |       |              |        |                                   |        |                   |       |
| 124                      | Суп рисовый молочный                      | 180                  | 200   | 5,5                  | 6,2   | 9,0      | 10,0  | 19,9         | 22,2   | 178,36                            | 236,4  | 1,2               | 1,6   |
| 6                        | Ватрушка с творогом                       | 80                   | 80    | 6,87                 | 6,87  | 7,32     | 7,32  | 21,4         | 21,4   | 286,0                             | 286,0  | 3,5               | 3,5   |
| 73,74                    | Чай с сахаром (с лимоном)                 | 180                  | 200   | 0                    | 0     | 0        | 0     | 6,12         | 6,8    | 25,38                             | 28,2   | 1,49              | 2,23  |
| Итого за ужин:           |                                           | 440                  | 480   | 12,37                | 13,07 | 16,32    | 17,32 | 47,42        | 5,04   | 389,9                             | 550,6  | 6,19              | 7,33  |
| Итого:                   |                                           |                      |       | 45,09                | 62,01 | 46,63    | 56,77 | 139,03       | 165,29 | 1407,0                            | 1839,4 | 13,09             | 16,31 |