



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Красноярский детский сад №4
Кононец Л.В.
2022 года

**Циклическое двухнедельное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 10-ти часовым пребыванием
МАДОУ Красноярский детский сад №4
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

зима

2021-2022 год

С февраля

Понедельник день 1

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№88	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,53	5,27	7,03	28,86	38,78	183,69	244,92	0,06	0,08	0,09	0,12	0,53	0,73	71,08	94,78	0,98	1,38
Сб. 2010г.	№263	Чай с вареньем	150	200	0,09	0,12	-	-	9,03	12,04	36,48	48,64	-	-	0,015	0,02	0,19	0,25	9,51	12,68	1,58	2,18
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			9,28	14,24	10,96	17,1	50,13	72,49	338,73	503,32	0,06	0,08	0,145	0,21	0,89	1,09	168,33	262,64	2,64	3,54
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№56	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	200	1,25	1,67	3,89	5,06	6,38	8,51	64,69	86,26	0,05	0,06	0,06	0,07	10,52	14,03	32,35	43,27	4,88	6,51
Сб. 2010г.	№180	Плов из отварной курицы	150	180	26,53	31,84	32,33	38,8	29,28	35,14	532,93	35,14	0,13	0,16	0,22	0,26	1,18	1,41	29,71	35,65	0,88	0,96
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			31,06	37,71	37,45	45,71	71,42	90,41	765,84	342,12	0,269	0,326	0,323	0,3812	14,63	19,71	116,3	151,45	8,22	10,77
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,028	0,028	0,16	0,16	-	-	22	22	1	1
Сб. 2010г.	№78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,73
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

		Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			16,25	19,7	17,88	22,64	71,55	94,59	498,14	642,93	0,2 55	0,3 2	0,3 62	0,4 22	30, 97	41, 29	175, 97	226, 43	4,7	5,9
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 1-ый			56,6 65	71,7 8	66,3 05	85,4 8	193, 235	257, 49	1603,6 7	1489,9 7	0,5 85	0,7 27	0,8 33	1,0 14 2	49, 4	67, 09	48 2,0 1	67 3,7 5	15, 72 4	20, 46 4

Вторник день 2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B1		B2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 86	Каша гречневая вязкая на молоке	150	200	5,95	7,94	6,16	8,21	26,34	35,13	184,63	246,17	0,16	0,21	0,18	0,24	0,99	1,33	135,99	181,33	1,59	2,12
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,07	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,655	13,94	14,51	20,05	57,14	83,24	368,73	525,1	0,208	0,32	0,285	0,38	1,74	2,33	232,41	313,03	2,094	3,05
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,04	0,06	0,08	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 36	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	0,165	0,22	0,075	0,1	6,92	9,22	23,18	30,93	1,83	2,44
Сб. 2010г.	№ 156	Зразы из говядины с рисом паровые с маслом	60/5	70/5	7,34	8,56	9,05	10,56	8,47	9,88	144,68	168,79	0,03	0,035	0,06	0,07	-	-	8,77	10,23	1,18	1,38
Сб. 2010г.	№72	Овощи в молочном соусе	100	200	2,38	4,76	5,07	10,13	8,05	16,1	86,04	172,08	0,07	0,13	0,08	0,15	15,58	31,16	60,78	121,55	0,79	1,59
Сб. 2010г.	№ 240	Компот из свежих яблок	150	200	0,25	0,33	-	-	17,0	22,66	68,99	91,98	0,015	0,02	0,03	0,04	0,6	0,8	24,23	32,33	1,84	2,45
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			14,23	19,16	17,68	25,65	56,52	78,4	441,86	618,81	0,354	0,491	0,273	0,3912	25,28	44,45	139,25	224,91	7,51	10,27
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 47	Суп картофельный с клецками	150	200	2,25	3	1,97	2,63	10,10	13,47	67,16	89,55	0,04	0,05	0,07	0,09	6,92	9,22	14,96	19,95	0,55	0,73
		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
Сб. 2010г.	№ 274	Булочка домашняя	45	45	3,29	3,29	7,07	7,07	27,67	27,67	171,58	171,58	0,07	0,07	0,03	0,03	-	-	8,21	8,21	0,71	0,71
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Итого полдник			10,24	11,78	9,69	10,45	92,07	100,27	414,54	458,29	0,225	0,255	0,115	0,135	9,92	12,22	45,17	52,46	4,31	4,68

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 2-ой			34,2	45,01	41,895	56,18	205,865	261,91	1226,09	1603,8	0,788	1,067	0,676	0,9072	39,94	64	438,24	623,63	14,078	18,254

Среда день 3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	150/4	200/5	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,9	243,92	0,21	0,28	-	-	0,75	1,0	99,75	133,0	2,33	3,11
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	0,13	119,33	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			13,5	19,88	15,52	23,18	63,25	89,68	448,24	649,39	0,24	0,32	0,175	0,25	1,805	2,44	306,79	446,88	2,95	3,97
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 33	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	200	3,02	4,02	6,78	9,04	19,43	25,9	89,76	119,68	0,08	0,11	0,075	0,1	15,94	21,25	27,44	36,58	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 174	Тефтели из говядины с рисом, томатным соусом	50/20	60/25	6,53	7,83	9,63	11,56	6,73	8,06	139,7	167,64	0,025	0,03	0,045	0,06	1,5	1,8	10,93	13,23	1,1	1,32
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	20	25	0,1	0,13	0,73	0,92	1,05	1,31	11,23	14,04	0,004	0,005	-	-	0,78	0,98	1,26	1,58	0,082	0,103
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			15,21	18,35	21,6	26,6	71,3	88,66	474,25	580,14	0,243	0,291	0,198	0,2412	78,03	85,68	118,94	139,17	5,922	7,203
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 112	Омлет с кашей со сливочным маслом	60/2	75/3	4,99	6,24	7,04	8,8	6,58	8,23	109,66	137,08	0,03	0,04	0,01	0,02	-	-	34,92	43,65	1,03	1,29
		Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Итого полдник			14,94	18,98	9,79	12,4	52,18	65,81	351,46	445,24	0,175	0,22	0,235	0,32	0,75	1	214,42	281,45	2,13	2,63
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	6,69	11,1	0,0	0,0

													01	01	03	01				5	48	8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 3-ий			43,7 25	57,3 4	46,9 25	62,2 1	186, 865	244, 15	1274,9 1	1676,3 7	0,6 59	0,8 32	0,6 11	0,8 12 2	83, 58 5	94, 12	66 1,5 6	90 0,7 3	11, 16 6	14, 05 7

Четверг день 4

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B ₁		B ₂		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 98	Каша рисовая молочная с маслом	150/4	200/5	3,84	5,12	4,97	6,62	24,45	32,61	157,59	210,13	0,038	0,05	0,11	0,15	0,8	1,07	103,27	137,69	0,65	0,87
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,07	0,1	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			7,545	11,12	13,32	18,46	55,25	80,72	341,69	489,06	0,086	0,16	0,215	0,29	1,55	2,07	199,69	269,39	1,154	1,88
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,695	2,26	1,83	2,29	13,06	17,41	74,45	99,27	0,08	0,11	0,07	0,09	9,92	13,22	15,24	20,36	0,59	0,79
Сб. 2010г.	№ 135	Котлеты рыбные любительские припущенные с соусом сметанным	60/25	70/30	7,98	9,31	2,38	2,78	4,08	4,76	69,64	81,25	0,05	0,06	0,11	0,13	1,14	1,33	21,21	24,75	0,77	0,89
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	25	30	0,42	0,5	2,96	3,55	0,84	1,01	31,68	38,02	0,05	0,06	0,02	0,02	0,038	0,045	11,04	13,25	0,038	0,045
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			19,795	25,8	12,02	15,9	84,69	116,07	521,66	705,47	0,494	0,676	0,32	0,4232	13,278	17,865	107,17	143,68	7,098	9,855
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 189	Каша перловая рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

Сб. 2010г.	№ 294	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	35	50	2,71	3,78	2,27	3,24	16,9	24,14	98,94	141,34	0,0 3	0,0 4	0,0 7	0,1	-	-	7,93	11,3 3	0,6 7	0,9 6
		Итого полдник			11,79	15,84	7,2	10,41	97,29	122,4 1	435,51	579,66	0,3 85	0,5 35	0,2 05	0,2 95	3	3	49,5 6	65,0 8	6,4 6	8,3 1
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 4-ый			39,2 05	52,8 9	32,5 55	44,8	237, 365	319, 2	1299,8 2	1775,7 9	0,9 66	1,3 72	0,7 43	1,0 09 2	20, 82 8	27, 93 5	37 7,8 3	51 1,3 8	14, 87 6	20, 21 9

		Итого полдник			26,1	37,63	11,15	16,25	69	94,6	471,21	663,89	0,1 85	0,2 4	0,3 9	0,5 6	1,5 6	2,2 2	269, 03	386, 73	3,3 23	4,4 8
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 5-ый			62,9 7	85,5 1	58,0 15	77,9 4	206, 415	272, 8	1594,8 1	2130,9 9	0,5 84	0,7 43	0,8 22 5	1,1 34 2	23, 04 5	31, 86 5	70 8,4 9	10 10, 98	13, 33 7	17, 00 9

Понедельник день 6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 93	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	150/4	200/5	4,74	6,33	6,68	8,9	19,12	25,49	155,53	207,38	0,13	0,17	0,33	0,44	0,8	1,07	109,7	146,27	1,99	2,66
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,985	14,39	16,42	22,59	59,69	86,62	397,39	563,33	0,2	0,29	0,472	0,63	1,775	2,37	234,44	315,37	2,924	4,16
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 41	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,12	0,16	0,09	0,12	14,4	19,2	23,98	31,97	0,9	1,2
Сб. 2010г.	№ 178	Биточки из курицы припущенные	50/4	60/5	7,86	9,43	8,88	10,66	5,35	6,42	132,76	159,32	0,04	0,05	0,07	0,08	-	-	6,92	8,3	0,717	0,86
Сб. 2010г.	№ 189	Каша перловая рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			23,11	30,32	16,85	22,22	66,1	90,86	509,67	685,09	0,474	0,656	0,308	0,4112	18,83	25,47	75,22	102,85	6,367	93,9
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 61	Запеканка капустная	150/5	200/5	8,19	10,93	18,57	24,76	29,09	38,79	316,29	421,72	0,135	0,18	0,15	0,2	78,02	104,02	93,14	124,19	2,95	3,93
Сб. 2010г.		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.		Печенье	20	30	1,74	2,61	1,12	1,68	14,32	21,48	75,4	113,1	0,024	0,036	0,01	0,015	-	-	4,4	6,6	0,39	0,58

		Итого полдник			14,63	19,03	20,34	27,19	97,71	119,4	567,49	731,98	0,2 74	0,3 51	0,1 75	0,2 3	81, 02	107 ,02	119, 54	155, 09	6,3 9	7,7 5
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 6-ой			47,8	63,8 7	53,6 25	72,0 3	223, 635	296, 88	1475,5 1	1982	0,9 49	1,2 98	0,9 58	1,2 72	10 4,6	13 9,8	45 0,6	60 6,5	15, 84	10 6,0

Вторник день 7

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B ₁		B ₂		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 92	Каша молочная вязкая с тыквой и сливочным маслом	150/4	200/5	4,01	5,35	4,91	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			10,39	15,73	12,99	19,8	56,86	81,17	387,33	568,12	0,258	0,36	0,228	0,32	9,53	12,74	286,45	420,12	2,98	4,01
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,04	0,06	0,08	0,012	2,18	3,27	8,293	12,4	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 34	Свекольник со сметаной на к/б	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33	0,07	0,09	0,075	0,146	10,95	13,95	32,55	43,41	1,64	2,18
Сб. 2010г.	№ 152	Гуляш из отварной говядины	50/30	60/40	16,7	18,56	18,65	20,72	5,19	5,77	255,41	283,79	0,072	0,08	0,13	0,14	3,29	3,65	14,54	16,15	2,56	2,84
Сб. 2010г.	№ 108	Пюре из гороха со сливочным маслом	150/5	200/5	17,29	23,06	3,84	5,12	38,13	50,84	246,14	328,18	0,68	0,9	0,138	0,18	-	-	67,575	90,1	5,28	7,01
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			39,03	48,16	27,52	32,76	85,96	112,54	734,07	918,42	0,896	1,156	0,391	0,4812	15,93	20,87	141,155	185,19	11,49	14,62
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,028	0,028	0,16	0,16	-	-	22	22	1	1
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 265	Блинчики с маслом	50	100	2,65	5,3	1,89	3,77	17,5	35,0	97,63	195,25	0,055	0,11	0,1	0,2	0,545	1,09	71,99	143,97	0,7	1,4

		Итого полдник			16,39	20,53	12,13	14,75	65,33	90,98	419,82	560,62	0,258	0,338	0,44	0,58	56,675	57,47	240,36	341,38	5,31	6,64
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,16	0,174
		Итого день 7-ой			65,885	84,55	52,655	67,34	208,285	284,69	1542,18	2048,76	1,413	1,855	1,062	1,382	85,135	96,08	689,375	979,92	19,944	25,524

Среда день 8

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 99	Каша ячневая молочная с маслом	150/4	200/5	5,42	7,23	5,0	6,67	29,66	39,54	185,15	246,87	0,09	0,12	0,03	0,04	0,75	1,0	91,65	122,2	0,77	1,03
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			10,665	15,29	14,74	20,36	70,23	100,67	427,01	602,82	0,16	0,24	0,172	0,23	1,725	2,3	216,39	291,3	1,704	2,53
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	5,58	7,44	4,39	5,85	10,74	14,33	104,79	139,73	0,1	0,14	0,09	0,13	12,83	17,1	16,09	21,46	2,03	2,71
Сб. 2010г.	№ 150	Голубцы ленивые с маслом	50/4	60/5	4,68	5,61	4,77	5,72	3,51	4,21	75,5	90,6	0,025	0,03	0,03	0,05	15,28	18,34	18,78	22,54	0,89	1,07
Сб. 2010г.	№ 204	Картофель отварной	100	150	2,09	3,14	4,69	7,04	18,14	27,6	121,64	182,46	0,12	0,18	0,05	0,075	0,89	1,34	10,89	16,34	0,94	1,35
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			15,63	20,39	15,08	20,46	68,15	92,9	470,15	633,51	0,334	0,456	0,213	0,3062	31,93	41,05	100	132,87	6,36	8,43
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 189	Каша пшеничная рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
	№251	Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2
		Итого полдник			14,33	19,31	7,03	10,02	71,69	96,72	402,57	549,32	0,385	0,54	0,345	0,48	0,75	1	199,13	267,25	3,84	5,45

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,008
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 8-ой			40,7	55,12	36,865	50,87	210,205	290,29	1300,69	1787,25	0,88	1,237	0,733	1,0172	37,405	49,35	53,693	72,465	12,068	16,664

Четверг день 9

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 97	Каша рисовая молочная с морковью и маслом	150/4	200/5	4,11	5,48	4,8	6,4	31,91	42,55	187,44	249,92	0,05	0,07	0,09	0,12	1,67	2,22	84,74	112,98	1,01	1,34
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			10,49	15,86	12,88	19,66	58,93	83,93	395,02	578,37	0,058	0,1	0,228	0,32	2,5	3,36	263,46	389,46	1,2	1,63
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,04	0,06	0,08	0,012	2,18	3,27	8,293	12,41	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 27	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150	200	1,14	1,52	4,0	5,33	6,48	8,65	66,67	88,89	0,045	0,06	0,07	0,09	11,44	15,25	30,23	40,32	0,69	0,92
Сб. 2010г.	№ 144	Рыба тушеная с овощами в томате	80	120	8,28	12,43	4,58	6,87	4,27	6,41	91,47	137,21	0,05	0,08	0,09	0,13	2,85	4,28	10,82	16,23	7,37	11,06
Сб. 2010г.	№189	Каша пшенная рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,07	0,105	0,02	0,03	-	-	2,2	3,3	0,42	0,63
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,74	24,27	14,09	20,47	67,48	94,14	465,31	658,88	0,239	0,331	0,208	0,2812	18,72	25,8	67,94	92,98	10,49	15,2
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 125	Лапшевник с творогом	100/15	150/20	10,5	15,71	4,71	7,06	26,96	40,44	190,65	285,98	0,04	0,06	0,105	0,158	0,43	0,64	96,03	144,04	0,59	0,89
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Итого полдник			16,54	23,24	7,12	10,21	61,06	82,69	362,88	501,39	0,155	0,2	0,235	0,328	1,18	1,64	187,75	264,8	2,86	3,79
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08

		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74	
		Итого день 9-ый			43,8 45	63,5	34,1 05	50,3 7	187, 605	260, 76	1224,1 7	1740,2 4	0,4 53	0,6 32	0,6 74	0,9 30 2	25, 4	35, 8	54 0,5 6	78 0,4 7	14, 71 4	20, 87 4

Пятница день 10

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 44	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	150	200	4,19	5,58	4,59	6,12	14,8	19,73	117,06	156,08	0,05	0,07	0,14	0,19	1,05	1,4	129,57	172,76	0,26	0,34
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,435	13,64	14,33	19,81	55,37	80,86	358,92	512,03	0,12	0,19	0,282	0,38	2,025	2,7	254,31	341,86	1,194	1,84
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,293	12,41	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 42	Суп крестьянский с крупой на к/б со сметаной	150	200	1,38	1,85	4,64	6,19	9,26	12,34	84,35	112,47	0,06	0,08	0,11	0,15	13,0	17,33	22,35	29,81	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 148	Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	60/40	80/60	18,42	24,56	21,14	28,19	3,25	4,33	276,88	369,17	0,08	0,11	0,21	0,28	0,98	1,31	53,93	71,91	2,72	3,63
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	40	60	0,67	1,0	4,74	7,1	1,34	2,02	50,69	79,04	0,008	0,012	0,003	0,004	0,06	0,09	17,66	26,5	0,06	0,09
Сб. 2010г.	№78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,7
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			27,38	36,45	40,26	54,68	71,8	95,04	759,83	1020,99	0,347	0,458	0,436	0,5752	47,19	63,29	206,43	278,42	7,94	10,57
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1

		Итого полдник			10,52	14,22	4,27	6,18	84,4	104,13	351,67	460,97	0,355	0,495	0,105	0,155	3	3	55,19	74,09	6,74	8,78
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 10-ый			47,41	64,44	58,875	80,7	211,705	280,03	1471,38	1995,59	0,823	1,144	0,826	1,111	55,215	73,99	53,734	72,76	16,038	21,444