

МКДОУ «Новоукраинский детский сад «Теремок»

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
детский сад «Теремок»
М.П. Таран



Примерное двухнедельное меню
для организации питания
в МКДОУ «Новоукраинский детский сад «Теремок»


День первый

| Номер техноло- гической карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| № 84 | Каша «Дружба» со сливочным маслом | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 250 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| № 262 | Кофейный напиток с сахаром | 150 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| | Хлеб пшеничный, масло | 30/5/ | 5,3 | 6 | 19,2 | 155,2 | 40/8/ | 6,9 | 6,7 | 25,4 | 191,6 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 483,56 | | | | | 519,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| № 32 | Рассольник на м /б со сметаной | 180 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 250 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 |
| № 206 | Картофельным пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | 150 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| № 181 | Гуляш из курицы | 65 | 15,6 | 15,6 | 0,83 | 207,74 | 100 | 15,6 | 15,6 | 0,83 | 207,74 |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 709,552 | | | | | 771,338 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| № 289 | Ватрушка с морковью | 60 | 4,24 | 0,6 | 25,09 | 131,50 | 80 | 4,24 | 0,6 | 25,09 | 131,50 |
| № 263 | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 180,14 | | | | | 180,14 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1373,252 | | | | | 1471,438 |

День второй

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская цен- ность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| № 88 | Каша манная со сливочным маслом | 200 | 6,66 | 10,66 | 9,64 | 178 | 250 | 8,32 | 13,32 | 12,05 | 222,5 |
| № 263 | Чай с сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный, масло | 40/5 | 3,7 | 4,1 | 21,6 | 128,2 | 50/10 | 3,75 | 4,9 | 22,7 | 152 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 354,84 | | | | | 423,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| № 27 | Борщ на м/б со сметаной | 180 | 3,8 | 2,8 | 7,6 | 89,0 | 250 | 4,1 | 2,9 | 9,3 | 99,5 |
| № 179 | Мясо курицы | 60 | 29,53 | 35,62 | 4,66 | 457,35 | 80 | 29,53 | 35,62 | 4,66 | 457,35 |
| № 104 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,68 | 4,92 | 25,0 | 134,76 | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 168,45 |
| № 233 | Кисель фруктовый | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 761,742 | | | | | 1043,205 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| № 263 | Кофейный напиток с сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 180 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| № 275 | Булочка сладкая | 60 | 4,13 | 8,0 | 34,12 | 345,0 | 80 | 4,13 | 8,0 | 34,12 | 345,0 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 393,64 | | | | | 393,64 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1510,222 | | | | | 1859,985 |

День третий

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак  | | | | | | | | | | |
| № 44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 250 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 |
| № 263 | Кофейный напиток с сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный, масло | 30/5/ | 5,3 | 6 | 19,2 | 155,2 | 40/8/ | 6,9 | 6,7 | 25,4 | 191,6 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 359,92 | | | | | 396,32 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| № 55 | Щи из св. капусты на м/б со сметаной | 180 | 2,58 | 7,82 | 9,12 | 114,35 | 250 | 2,58 | 7,82 | 9,12 | 114,35 |
| № 65 | Картофельные оладьи | 150 | 5,28 | 13,42 | 35,48 | 283,62 | 200 | 5,28 | 13,42 | 35,48 | 283,62 |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 673,132 | | | | | 713,475 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 35 | 2,6 | 3,5 | 26,22 | 142,1 | 35 | 2,6 | 3,5 | 26,22 | 142,1 |
| № 9 | Салат с моркови | 40 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 60 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 |
| № 263 | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0 | 19,73 | 48,64 | 200 | 0,12 | 0 | 19,73 | 48,64 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 195,93 | | | | | 195,93 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1226,982 | | | | | 1305,725 |

День четвертый

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| № 110 | Омлет натуральный | 60 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 80 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 |
| | Хлеб пшеничный ,масло | 30/5 | 5,3 | 6,0 | 19,2 | 155,2 | 40/8 | 6,9 | 6,7 | 25,4 | 191,6 |
| № 263 | Чай с сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 19,53 | 48,64 | 200 | 0,12 | 0 | 19,53 | 48,64 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 314,38 | | | | | 350,78 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| № 42 | Суп крестьянский с крупой и со сметаной | 180 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 250 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| № 77 | Рагу овощное с мясом кур | 150 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | 200 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 |
| № 233 | Кисель фруктовый | 150 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 629,022 | | | | | 690,808 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| № 286 | Оладьи с молоком сгущённым | 140 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 165 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 |
| № 248 | Какао | 180 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 594,55 | | | | | 594,55 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1537,952 | | | | | 1636,138 |

День пятый

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| № 96 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 250 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | |
| | Хлеб пшеничный, масло | 40/5 | 5,3 | 6,0 | 19,2 | 155,2 | 50/10 | 6,9 | 6,7 | 25,4 | 191,6 | |
| № 263 | Кофейный напиток с сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 431 | | | | | 467,4 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| № 41 | Суп рыбный со сметаной | 180 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | 92,99 | 250 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | 92,99 | |
| № 108 | Пюре из гороха с маслом | 120 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 150 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | |
| № 181 | Мясо куриное | 65 | 15,6 | 15,6 | 0,83 | 207,74 | 70 | 18,22 | 18,00 | 0,97 | 242,68 | |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 | |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 818,6 | | | | | 872,14 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 3,882 | 4,92 | 40,98 | 223,8 | 80 | 5,17 | 6,56 | 54,64 | 298,2 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0 | 9,8 | 42,68 | 200 | 0,4 | 0 | 9,8 | 42,68 | |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,78 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,78 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,74 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 | |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 415,032 | | | | | 532,318 | |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1664,632 | | | | | 1871,858 | |

День шестой

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| № 93 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 250 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,8 | |
| | Хлеб пшеничный ,масло | 30/5 | 5,3 | 6,0 | 19,2 | 155,2 | 40/8 | 5,3 | 6,0 | 19,2 | 155,2 | |
| № 263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,28 | 30,6 | 200 | 0 | 0 | 9,2 | 34 | |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 393,18 | | | | | 397,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| № 27 | Борщ на к/б со сметаной | 180 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 250 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | |
| № 206 | Картофельное пюре | 120 | 2,13 | 3,74 | 6,43 | 99,12 | 150 | 3,25 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | |
| № 178 | Тефтели из мяса кур | 60 | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 | 80 | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 | |
| № 233 | Кисель фруктовый | 180 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 94,68 | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 | |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 603,382 | | | | | 700,468 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| № 69 | Морковная запеканка | 60 | 6,7 | 19,29 | 35,9 | 344,01 | 80 | 6,7 | 19,29 | 35,9 | 344,01 | |
| № 263 | Кофейный напиток с сахаром с моло- ком | 180 | 2,5 | 2,2 | 14,1 | 89,6 | 200 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 106,6 | |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 433,61 | | | | | 450,61 | |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1430,172 | | | | | 1548,078 | |

День седьмой

| Номер техно- логи- ческой карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| № 98 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,8 | 4,4 | 23,7 | 154,6 | 250 | 4,5 | 6,2 | 28,9 | 194,8 | |
| № 263 | Кофейный напиток с сахаром с сахаром | 150 | 2,5 | 2,2 | 14,1 | 89,6 | 200 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 106,6 | |
| | Хлеб пшеничный, масло, | 30/5 | 5,3 | 6 | 19,2 | 155,2 | 40/8 | 6,9 | 6,7 | 25,4 | 191,6 | |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 399,2 | | | | | 493 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| № 36 | Суп картофельный с горохом с мясом | 180 | 4,2 | 4 | 18,6 | 118 | 250 | 5,25 | 5 | 23,25 | 147,5 | |
| № 61 | Запеканка капустная | 150 | 10,93 | 24,76 | 38,78 | 421,72 | 150 | 10,93 | 24,76 | 38,78 | 421,72 | |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,09 | 0 | 18 | 64,8 | 200 | 1,04 | 0 | 20 | 72 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 | |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 765,892 | | | | | 864,078 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| № 130 | Сырники из творога с молоком сгу- щённым | 120 | | | | | 150 | | | | | |
| | | | 20,56 | 13,94 | 12,54 | 257,4 | | 28,04 | 19 | 17,1 | 351 | |
| № 263 | Чай с сахаром | 150 | 2,65 | 2,35 | 11,31 | 76,99 | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 334,39 | | | | | 460,28 | |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1499,482 | | | | | 1817,358 | |

День восьмой

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|--------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| № 88 | Каша манная | 200 | 6,66 | 10,66 | 9,64 | 178 | 250 | 8,32 | 13,32 | 12,05 | 222,5 |
| № 263 | Кофейный напиток с сахаром | 150 | 2,5 | 2,2 | 14,1 | 89,6 | 200 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 106,6 |
| | Хлеб пшеничный,масло | 30/5 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 40/8 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 331,929 | | | | | 214,872 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| № 35 | Суп овощной на м/б со сметаной | 180 | 6,5 | 2,3 | 9,3 | 86,8 | 250 | 7,6 | 2,7 | 11,6 | 107,2 |
| № 153 | Жаркое по-домашнему | 150 | 21,16 | 34,25 | 24,65 | 491,49 | 180 | 21,16 | 34,25 | 24,64 | 491,49 |
| № 233 | Кисель фруктовый | 180 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 94,98 | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 834,642 | | | | | 927,048 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| № 274 | Булочка сладкая | 60 | 4,248 | 7,884 | 33,444 | 222 | 80 | 5,664 | 10,512 | 44,592 | 296 |
| № 248 | Какао | 180 | 2,5 | 2,2 | 14,1 | 89,6 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,6 | 95,4 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 311,6 | | | | | 391,4 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1478,171 | | | | | 1533,32 |

День девятый

| Номер техно- логиче- ской карты | Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|---|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая цен- ность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| №86 | Гречневая каша молочная с маслом | 180 | 6,48 | 5,94 | 30,24 | 185,4 | 200 | 7,2 | 6,6 | 33,6 | 206 |
| | Хлеб пшеничный ,масло | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 |
| №263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,28 | 30,6 | 200 | 0 | 0 | 9,2 | 34 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 280,329 | | | | | 325,772 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| № 38 | Суп с макаронными изделиями на м / б | 180 | 3,6 | 5,3 | 14,1 | 125,3 | 250 | 5 | 5,1 | 17,8 | 141,8 |
| №178 | Фрикадельки куриные в сметанном со- усе | 70 | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 | 80 | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 |
| № 191 | Отварной рис | 120 | 2,916 | 4,296 | 29,352 | 167,76 | 150 | 3,645 | 5,37 | 36,69 | 209,7 |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,09 | 0 | 18 | 64,8 | 200 | 0,1 | 0 | 19,9 | 71,68 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 678,552 | | | | | 805,658 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 35 | 2,6 | 3,5 | 26,22 | 142,1 | 35 | 2,6 | 3,5 | 26,22 | 142,1 |
| № 9 | С-т с моркови | 40 | 0,4 | 2 | 4,1 | 40,8 | 60 | 0,5 | 2 | 5,8 | 43,8 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0 | 9,8 | 42,68 | 200 | 0,8 | 0 | 19,6 | 42,68 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 225,58 | | | | | 228,58 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1184,461 | | | | | 1360,01 |

День десятый

| Номер техно- логи- ческой карты | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | |
|---|--------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор- ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| № 96 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 250 | 8,45 | 13,03 | 32,33 | 281,17 |
| | Хлеб пшеничный , масло | 30/5 | 5,3 | 6 | 19,2 | 155,2 | 40/8 | 6,9 | 6,7 | 25,4 | 191,6 |
| № 263 | Чай с сахаром с молоком | 150 | 2,655 | 2,325 | 11,31 | 76,995 | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 |
| | <i>Всего за завтрак</i> | | | | | 457,135 | | | | | 582,05 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| № 34 | Свекольник со сметаной на к/б | 180 | 3,8 | 2,8 | 7,6 | 89 | 250 | 4,1 | 2,9 | 9,3 | 99,5 |
| № 180 | Плов с курицы | 150 | 11,2 | 8,6 | 24,4 | 222,6 | 200 | 10,8 | 7,9 | 29,7 | 227 |
| №233 | Кисель фруктовый | 180 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 94,68 | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,732 | 75,6 | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,165 | 94,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 60 | 3,07 | 1,284 | 25,116 | 128,658 |
| | <i>Всего за обед</i> | | | | | 567,652 | | | | | 654,858 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| № 294 | Пирожок с картофелем | 65 | 4,09 | 5,94 | 17,68 | 149,5 | 80 | 5,46 | 7,92 | 23,58 | 199,34 |
| №263 | Кофейный напиток с сахаром | 180 | 2,5 | 2,2 | 14,1 | 89,6 | 200 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 106,6 |
| | <i>Всего за полдник</i> | | | | | 239,1 | | | | | 305,94 |
| | <i>Всего за день</i> | | | | | 1263,887 | | | | | 1542,848 |