

Утверждаю:

Заведующий БДОУ г. Омска "Детский сад № 7 комбинированного вида"

Т.В. Должина

" 09 " 01 2024 года



Десятидневное циклическое меню БДОУ г. Омска "Детский сад № 7 комбинированного вида"

Период: осенне-зимний

1-3/ 3-7

Возраст:

неделя первая- понедельник

№ техн олог ичес кой	Наименование блюд и продуктов	порции, гр		химический состав, г				минеральные вещества, мг				витамины, мг									
		ясли сад	сад	белки ясли сад	жиры ясли сад	жиры сад	углевод ясли сад	углевод сад	энерг/це нность ккал сад	Са ясли сад	Fe ясли сад	Ca сад	Fe сад	V1 ясли сад	V1 сад	V2 ясли сад	V2 сад	C ясли сад	C сад		
завтрак																					
215	Омлет натуральный	130	170	11,46	14,99	22,08	28,87	2,20	2,88	240	314	92,8	121,3	2,36	3,09	0,08	0,1	0,48	0,63	0,2	0,26
395	Кофейный напиток с молоком	180	190	2,85	3	2,39	2,52	14,36	15,16	91	96	113,2	119,5	0,24	0,25	0,04	0,05	0,17	0,18	0,47	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/1 0	30/5/1 5	5,04	7,15	6,59	8,02	14,56	19,39	138	178	108	160	0,68	0,92	0,05	0,1	0,05	0,06	0,1	0,11
	Итого завтрак:	355	410	19,35	25,14	31,06	39,41	31,12	37,43	469	588	314,1	401,2	3,28	4,26	0,17	0,23	0,7	0,87	0,74	0,87
второй завтрак																					
399	Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	9	1,62	1,62	0,04	0	0,07	0,07	11	10,8	
обед																					
20	Салат из б/к капусты с морковью	30	30	0,53	0,53	1,95	1,95	3,68	3,68	28,3	28,3	11,6	11,6	0,12	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10
76	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	150	180	1,76	2,35	2,32	3,1	7,79	10,39	72,45	96,6	16,62	22,16	0,4	0,5	0,03	0,04	0,02	0,03	5,17	6,9
273	Мясо отварное в суп	20	25	5,6	7	0,8	1	0,1	0,12	30	37,5	2,6	3,3	0,5	0,6	0,02	0	0,04	0,05	0,1	0,15
282	Котлета мясная	60	80	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	139	183	8,35	11,04	1,49	1,98	0,04	0,06	0,07	0,09	0	0
165	Гречка рассыпчатая	80	80	4,56	4,56	3,25	3,25	20,61	20,61	128	128	9,41	9,41	2,2	2,2	0,1	0,1	0,06	0,06	0	0
355	Соус сметанно-томатный	20	20	0,53	0,53	1,5	1,5	2,11	2,11	24,03	24,03	8,77	8,77	0,12	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	0,4	0,4
376	Компот из сухофруктов+V"C"	150	180	0,33	0,44	0	0	20,7	27,6	84,7	101,6	23,87	31,88	0,58	0,76	0	0	0	0	0,3	0,4
	Хлеб урожайный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0
	Итого обед:	550	645	25,04	30,83	17	20,15	80,08	96,3	575,78	685,4	96,02	116,7	7,09	8,38	0,29	0,35	0,25	0,31	16	17,85
полдник																					
	Печенье	25	50	1,95	3,9	4,2	8,4	16,3	32,6	98,25	196,5	9	18	0,11	0,22	0	0	0	0	0	0
401	Ряженка	180	200	4,93	5,8	4,5	5	7,56	8,4	91,98	102,2	222,93	247,7	0,18	0,2	0,045	0,05	0,225	0,25	0,54	0,6
	Итого полдник:	205	250	6,88	9,7	8,7	13,4	23,86	41	190,23	298,7	231,93	265,7	0,29	0,42	0,045	0,05	0,225	0,25	0,54	0,6
ужин																					
332	Овощи тушеные в молочном соусе	170	200	2,79	3,62	2,56	3,31	12,02	15,55	108	127	60,71	78,57	0,66	0,86	0,05	0,06	0,05	0,06	7,25	9,38
393	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,5	0,05	0,02	0,02	11,1	11,1	45,5	45,5	14	14	0,32	0,32	0	0	0	0	3,2	3,17
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,05	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,1	0,02	0,03	0	0
	Итого ужин:	400	450	5,57	7,47	2,85	3,78	38,15	51,7	224,5	290,8	81,61	104,1	1,54	2,11	0,1	0,12	0,07	0	10,4	12,55
	Итого за день:			56,84	73,14	59,61	76,74	195,61	248,83	1549,51	1952,9	732,66	896,6	13,82	16,79	0,645	0,79	1,315	1,5	38,5	42,67

неделя первая - вторник

№ технологической карты	масса порции, гр		химический состав, г										минеральные вещества, мг				витамины, мг						
	ясли сад	сад	белки ясли сад		жиры ясли сад		углеводы ясли сад		энерг. ценность ясли сад		Са ясли сад		Fe ясли сад		B1 ясли сад		B2 ясли сад		C ясли сад				
			ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	ясли сад	сад	
завтрак																							
168	150	180	4,27	5,67	4,86	5,28	29,37	37,44	145	183,3	12	15,6	1,07	1,36	0,11	0,15	0,02	0,02	0	0	0	0	
394	160	180	10,6	12	0,02	0,02	8,96	10,08	36,4	40,99	11,2	12,6	0,2	0,29	0	0	0	0	0	2,6	2,85		
1	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	0		
Итого завтрак:	350	400	17,32	20,12	12,43	12,85	52,95	62,14	317,4	360,29	32,5	37,5	1,89	2,27	0,16	0,2	0,05	0,05	2,6	2,85	0	0	
второй завтрак																							
	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,7	47,7	1,6	1,6	0,2	0,2	2	2	1,1	1,1	1,1	1,1	11	11	
обед																							
33	20	30	0,26	0,4	0,93	1,4	1,53	2,3	15,2	22,8	6,67	10	0,33	0,5	0	0	0,01	0,01	0,66	1	1	1	1
67	150	180	1,36	1,81	3,78	5,04	4,42	5,89	52,28	76,37	30,5	40,7	0,4	0,53	0,03	0,04	0,04	0,05	7,43	9,91	0	0	
277	80	80	10,28	10,28	8,27	8,27	2,64	2,64	126	126	19,5	19,5	0,8	0,8	0,03	0,03	0,01	0,01	0,4	0,4	0	0	
313	60	80	1,44	1,92	1,72	2,3	15	20	83,88	111,84	3,56	4,75	0,06	0,08	0,04	0,05	0	0	0	0	0	0	
398	150	180	0,09	0,12	0,03	0,04	15,67	18,8	59,41	71,29	8,61	10,3	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	
	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0	0	0	
Итого обед:	500	600	16,23	18,03	15,17	17,6	55,38	69,78	406,07	494,67	83,7	104	3,29	4,03	0,18	0,22	0,09	0,13	8,49	11,3	0	0	
полдник																							
	40	40	2,1	2,1	2,2	2,2	27,8	27,8	137,6	137,6	6,8	6,8	0,45	0,4	0,04	0,04	0,03	0,03	0	0	0	0	
399	200	200	0,9	0,9	0	0	22,4	22,4	90	90	9	9	1,62	1,62	0,04	0,04	0,07	0,07	10,8	10,8	0	0	
Итого полдник:	240	240	3	3	2,2	2,2	50,2	50,2	227,6	227,6	15,8	15,8	2,07	2,02	0,08	0,08	0,1	0,1	10,8	10,8	0	0	
ужин																							
246	80	100	11,25	14,06	5	6,25	2,53	3,16	100	125	39,4	49,3	0,52	0,65	0,07	0,09	0,08	0,1	0,57	0,71	0	0	
125	90	100	1,76	1,95	3,39	3,77	13,82	15,35	92,57	108	9,6	10,7	0,8	0,89	0,08	0,89	0,06	0,07	12,6	14	0	0	
392	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	9,81	9,81	0,25	0,25	0	0	0	0	0,04	0,04	0	0	
	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,05	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0	0	0	
Итого ужин:	400	450	15,34	19,86	8,68	10,49	41,37	53,55	303,57	391,3	65,7	81,2	2,13	2,72	0,2	1,04	0,16	0,2	13,2	14,8	0	0	
Итого за день			52,29	61,41	38,88	43,54	209,7	245,47	1302,3	1521,6	199	240	9,58	11,2	2,62	3,54	1,5	1,58	46,1	50,7	0	0	

неделя первая- среда

№ технол огической карты	масса порции, гр		химический состав, г						минеральные вещества, мг						витамины, мг						
	ясли сад	сад	белки ясли сад	белки сад	жиры ясли сад	жиры сад	углев оды ясли сад	углев оды сад	энерг /ценн ость ккал	энерг /ценн ость ккал	Са ясли сад	Са сад	Fe ясли сад	Fe сад	B1 ясли сад	B1 сад	B2 ясли сад	B2 сад	C ясли сад	C сад	
																					ясли сад
завтрак																					
94	150	180	6,5	6,79	6,52	6,82	19,72	20,62	155,3	162,3	182	190	0,7	0,73	0,12	0,12	0,23	0,2	1	1	
	геркулесовый																				
397	160	180	3,26	3,67	2,84	3,19	14,06	15,82	95,11	107	118	133	0,3	0,34	0,03	0,04	0,12	0,14	0,48	0,58	
	Какао на молоке																				
1	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	
	Бутерброд с маслом																				
	350	400	12,21	12,91	16,91	17,56	48,4	51,06	386,4	405,3	310	332	1,62	1,69	0,2	0,21	0,38	0,37	1,48	1,58	
	Итого завтрак:																				
второй завтрак																					
	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	0,8	0,8	3,3	3,3	2,7	2,7	2,8	2,8	11	11	
	Банан																				
обед																					
	30	30	0,3	0,3	0,00	0,00	5,70	5,70	4,3	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Огурец соленый долькой																				
80	150	180	1,3	1,74	1,7	2,27	8,57	11,43	54,9	73,2	14,4	19,2	0,57	0,77	0,06	0,09	0,03	0,05	4,95	6,6	
	Суп картофельный с пшеном на м/б																				
273	20	25	5,6	7	0,8	1	0,1	0,12	30	37,5	2,6	3,3	0,5	0,6	0,02	0,03	0,04	0,05	0,1	0,15	
	Мясо отварное в суп																				
382	80	80	10	10	4,07	4,07	11	11	120,4	120,4	13,8	13,8	3,15	3,15	0,13	0,13	1,03	1,03	4,64	4,64	
	Запеканка из печени с рисом																				
132	60	80	1,55	2,07	2,42	3,23	7,07	9,42	60	80	41,6	55,4	0,61	0,81	0,015	0,02	0	0	13,5	18	
	Капуста тушеная																				
354	20	20	0,42	0,42	1,47	1,47	1,76	1,76	22,23	22,23	7,92	7,92	0,03	0,03	0	0	0	0	0,02	0,02	
	Соус сметанный																				
378	150	180	1,02	1,22	0	0	21,77	26,12	101,6	121,97	8,61	10,3	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	
	Кисель плодово-ягодный																				
	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0	
	Хлеб урожайный																				
	550	645	22,99	26,25	10,9	12,59	72,09	85,7	462,8	545,97	104	128	6,56	7,48	0,305	0,37	1,14	1,19	23,2	29,4	
	Итого обед:																				
полдник																					
	20	50	2,47	3,52	4,6	6,57	19,51	27,87	109,5	156,43	6,8	9,71	0,45	0,64	0,04	0,05	0,03	0,04	0	0	
	Вафли																				
400	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	8,46	9,4	106,2	118	240	267	0,12	0,13	0,1	0,11	0,31	0,34	2,6	2,88	
	Кефир																				
	200	250	7,51	9,12	10,36	12,97	27,97	37,27	215,7	274,43	247	276	0,57	0,77	0,14	0,16	0,34	0,38	2,6	2,88	
	Итого полдник:																				
ужин																					
166	170	200	9,3	10,97	5	5,9	41,76	49,13	249,1	293	22,3	26,3	4,9	5,83	0,23	0,27	0,13	0,15	0,6	0,7	
	каша гречневая с овощами																				
392	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	9,81	9,81	0,25	0,25	0	0	0	0	0,04	0,04	
	Чай с сахаром																				
	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,05	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0	
	Хлеб пшеничный																				
	400	450	11,63	14,82	5,29	6,37	66,78	84,17	360,1	451,3	39	47,6	5,71	7,01	0,28	0,33	0,15	0	0,64	0,74	
	Итого ужин:																				
			55,84	64,6	43,96	49,99	236,2	279,2	1521	1773	700	786	17,8	20,3	3,625	3,77	4,81	4,74	38,9	45,6	
	Итого за день																				

неделя первая- пятница

№ технологической карты	масса порции, гр		химический состав, г						минеральные вещества, мг				витамины, мг							
	ясли сад	сад	белки ясли сад	белки сад	жиры ясли сад	жиры сад	углев оды ясли сад	углев оды сад	энерг/ ценно сть ккал ясли сад	энерг/ ценно сть ккал сад	Са ясли сад	Са сад	Fe ясли сад	Fe сад	B1 ясли сад	B1 сад	B2 ясли сад	B2 сад	C ясли сад	C сад
завтрак																				
168	150	180	2,4	3,18	3,33	3,88	21,05	26,38	141	177	100	133	0,28	0,36	0,06	0,08	0,13	0,16	0,42	0,6
397	160	180	3,26	3,67	2,84	3,19	14,06	15,82	95,11	107	118	133	0,3	0,34	0,03	0,04	0,12	0,14	0,48	0,6
1	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0
Итого завтрак:	350	400	8,11	9,3	13,72	14,62	49,73	56,82	372,1	420	227	275	1,2	1,32	0,14	0,17	0,28	0,33	0,9	1,1
второй завтрак																				
399	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	9	9	1,62	1,62	0,04	0,04	0,07	0,07	10,8	11
обед																				
20	30	30	0,53	0,53	1,95	1,95	3,68	3,68	28,3	28,3	11,6	11,6	0,12	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10
82	150	180	1,61	2,15	1,7	2,27	10,27	13,7	62,85	83,8	14,8	19,7	0,82	1,1	0,09	0,12	0,08	0,08	4,95	6,6
291	120	130	8,91	9,65	6,59	7,14	20,43	22,13	177	191,7	18,2	19,7	1,2	1,5	0,1	0,1	0,1	0,1	17	19
354	20	20	0,42	0,42	1,47	1,47	1,76	1,76	22,23	22,23	7,92	7,92	0,03	0,03	0	0	0	0	0,02	0
380	150	180	0,67	0,8	0	0	21,4	25,68	88,76	106,51	24,2	29,04	0,45	0,54	0,01	0,01	0,03	0,03	0,4	0,5
	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0
Итого обед:	530	615	14,94	17,05	12,15	13,38	73,66	87,1	448,4	518,9	91,5	106	4,3	5,39	0,29	0,34	0,26	0,28	32,4	36
полдник																				
	40	40	2,1	2,1	2,2	2,2	27,8	27,8	137,6	137,6	6,8	6,8	0,45	0,4	0,04	0,04	0,03	0,03	0	0
400	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	8,46	9,4	106,2	118	240	267	0,12	0,13	0,1	0,11	0,31	0,34	2,6	2,9
Итого полдник:	220	240	7,14	7,7	7,96	8,6	36,26	37,2	243,8	255,6	247	273	0,57	0,53	0,14	0,15	0,34	0,37	2,6	2,9
ужин																				
137	170	220	2,5	3,24	13,41	17,36	14,11	18,26	187	242	39,7	51,4	0,9	1,18	0,08	0,1	0,08	0,1	8,5	11
392	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	9,81	9,81	0,25	0,25	0	0	0	0	0,04	0,04
	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,05	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0
Итого ужин:	400	450	4,83	7,09	13,7	17,83	39,13	53,3	298	400,3	56,4	72,7	1,71	2,36	0,13	0,16	0,1	0,13	8,54	11
Итого за День			35,02	41,14	47,53	54,43	221,2	256,82	1452	1685	631	737	9,4	11,2	0,74	0,86	1,05	1,18	55,2	62

неделя вторая - понедельник

№ технологической карты	Наименование блюд и продуктов	масса порции, г		химический состав, г						минеральные вещества, мг						витамины, мг					
		ясли сад	сад	белки ясли сад	белки сад	жиры ясли сад	жиры сад	углев оды ясли сад	углев оды сад	энерг/ценно сть ккал сад	энерг/ценно сть ккал сад	Са ясли сад	Са сад	Fe ясли сад	Fe сад	В1 ясли сад	В1 сад	В2 ясли сад	В2 сад	С ясли сад	С сад
завтрак																					
215	Омлет натуральный	130	170	11,46	14,99	22,08	28,87	2,20	2,88	254	332	92,8	121,3	2,36	3,09	0,08	0,1	0,48	0,63	0,2	0,26
395	Кофейный напиток с молоком	180	190	2,85	3	2,39	2,52	14,36	15,16	91	96	113,2	119,5	0,24	0,25	0,04	0,05	0,17	0,18	0,47	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	30/5/15	5,04	7,15	6,59	8,02	14,56	19,39	138	178	108,1	160,4	0,68	0,92	0,05	0,08	0,05	0,06	0,07	0,11
	Итого завтрак:	355	410	19,35	25,14	31,06	39,41	31,12	37,43	483	606	314,1	401,2	3,28	4,26	0,17	0,23	0,7	0,87	0,74	0,87
второй завтрак																					
399	Сок фруктовый	200	200	0,9	0,9	0	0	22,4	22,4	90	90	9	9	1,62	1,62	0,04	0,04	0,07	0,07	10,8	10,8
обед																					
10	Салат из зеленого горошка	20	40	0,89	1,78	1,55	3,10	1,87	3,74	25,08	50,16	6,43	12,86	0,21	0,42	0,03	0,06	0,01	0,02	3,33	6,66
76	Рассольник на м/б со сметаной	150	180	1,76	2,35	2,32	3,1	7,79	10,39	72,45	96,6	16,62	22,16	0,4	0,5	0,03	0,04	0,02	0,03	5,17	6,9
139	Бигус с мясом	150	150	14,57	14,57	15,93	15,93	13,57	13,57	210,5	210,48	54,98	54,98	2,97	2,97	0,08	0,08	0,12	0,12	29,2	29,23
376	Компот из сухофруктов+V/C"	150	180	0,33	0,44	0	0	20,7	27,6	84,7	101,6	23,87	31,88	0,58	0,76	0	0	0	0	0,3	0,4
	Хлеб урожайный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0
	Итого обед:	510	600	20,35	22,64	20,24	22,68	60,05	75,45	462	545,21	116,7	140,4	5,84	6,75	0,22	0,28	0,19	0,23	38	43,19
полдник																					
	Печенье	25	50	1,95	3,9	4,2	8,4	16,3	32,6	98,25	196,5	9	18	0,11	0,22	0	0	0	0	0	0
401	Кефир	180	200	4,93	5,8	4,5	5	7,56	8,4	91,98	102,2	222,93	247,7	0,18	0,2	0,045	0,05	0,225	0,25	0,54	0,6
	Итого полдник:	205	250	6,88	9,70	8,70	13,40	23,86	41,00	190,23	298,70	231,93	265,70	0,29	0,42	0,05	0,05	0,23	0,25	0,54	0,60
ужин																					
93	Суп молочный вермишелевый	180	200	12,96	14,4	4,7	5,2	16,9	18,8	130,7	145,2	145,4	161,6	0,4	0,5	0,01	0,01	0,2	0,2	0,8	0,9
392	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	9,81	9,81	0,25	0,25	0	0	0	0	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,05	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0
	Итого ужин:	410	450	15,29	18,25	4,99	5,67	41,92	53,84	241,7	303,5	162,1	182,9	1,21	1,68	0,06	0,07	0,22	0,23	0,84	0,94
	Итого за день			62,77	76,63	64,99	81,16	179,4	230,12	1467	1843,4	833,8	999,2	12,2	14,7	0,54	0,67	1,41	1,65	51	56,4

неделя вторая - вторник

№ технологической карты	Наименование блюд и продуктов	Масса порции, гр		химический состав, г						минеральные вещества, мг						витамины, мг									
		ясли	сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углеводы ясли	углеводы сад	энерг/ц ккал ясли	энерг/ц ккал сад	Са ясли	Са сад	Fe ясли	Fe сад	Fe ⁺⁺ ясли	Fe ⁺⁺ сад	В1 ясли	В1 сад	В2 ясли	В2 сад	С ясли	С сад		
завтрак																									
168	Каша геркулесовая молочная	150	180	4,27	5,12	4,86	5,83	29,37	35,2	145	174	12	14,4	1,07	1,28	0,11	0,13	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
397	Какао на молоке	160	180	3,26	3,67	2,84	3,19	14,06	15,8	95,11	107	118	133	0,3	0,34	0,03	0,04	0,12	0,14	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6	
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,6	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	350	400	9,98	11,24	15,25	16,57	58,05	65,7	376,11	417	139	157	1,99	2,24	0,19	0,22	0,17	0,19	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6	
второй завтрак																									
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,7	47,7	1,6	1,6	0,2	0,2	2	2	1,1	1,1	1,1	1,1	11	11	11	
обед																									
33	Салат из свеклы	20	30	0,26	0,4	0,93	1,4	1,53	2,3	15,2	22,8	6,67	10	0,33	0,5	0	0	0,01	0,01	0,66	1	1	1	1	
81	Суп гороховый на м/б	150	180	3,28	4,38	3,15	4,2	9,78	13	80,85	107,8	22,1	29,5	1,12	1,5	0,12	0,16	0	0,04	2,77	3,7	3,7	3,7	3,7	
273	Мясо отварное в суп	20	25	5,6	7	0,8	1	0,1	0,12	30	37,5	2,6	3,3	0,5	0,6	0,02	0,03	0,04	0,05	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	
54-3м	Голубцы ленивые	120	150	10,9	13,63	10,6	13,25	4,5	5,63	182,6	228,29	27,9	50,8	0,07	1,29	0,03	0,06	0,05	0,09	10,7	20	20	20	20	
	Кисель плодово-ягодный	150	180	1,02	1,22	0	0	21,77	26,1	101,64	121,97	8,61	10,3	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб урожайный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,2	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0	0	0	0	
	Итого обед:	500	615	23,86	30,13	15,92	20,4	53,8	67,4	479,59	604,73	82,7	122	3,72	6,01	0,25	0,35	0,13	0,25	14,2	25	25	25	25	
полдник																									
	Пряник	40	40	2,1	2,1	2,2	2,2	27,8	27,8	137,6	137,6	6,8	6,8	0,45	0,4	0,04	0,04	0,03	0,03	0	0	0	0	0	
398	Напиток из клюквы	180	200	0,12	0,13	0,04	0,05	18,8	20,9	71,29	79,21	10,3	11,4	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого полдник:	220	240	2,22	2,23	2,24	2,25	46,6	48,7	208,89	216,81	17,1	18,2	0,47	0,42	0,04	0,04	0,03	0,03	0	0	0	0	0	
ужин																									
269	Пудинг рыбный запеченный	120	150	12,69	15,86	6,03	7,54	8,28	10,4	142,65	178,31	49,3	61,6	0,58	0,72	0,08	0,1	0,01	0,01	0,17	0,2	0,2	0,2	0,2	
	Икра кабачковая	50	50	1	1	4,59	4,59	5	5	65,55	65,55	35,4	35,4	1,25	1,25	0,04	0,04	0,04	0,04	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	
393	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,5	0,05	0,02	0,02	11,1	11,1	45,5	45,5	14	14	0,32	0,32	0	0	0	0	3,17	3,2	3,2	3,2	3,2	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,1	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0	0	0	0	
	Итого ужин:	400	450	16,47	20,71	10,91	12,6	39,41	51,5	324,7	407,66	106	123	2,71	3,22	0,17	0,2	0,07	0,08	13,2	13	13	13	13	
	итого за день			52,93	64,71	44,72	52,22	207,7	243	1437	1693,9	346	421	9,09	12,1	2,65	2,81	1,5	1,65	38,9	50	50	50	50	

неделя вторая - четверг

№ технологической карты	Наименование блюда и продуктов	масса порции, гр	химический состав, г						минеральные вещества, мг						витамины, мг							
			белки		жиры		углеводы		енность ккал		Са		Fe		B1		B2		C			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак																						
94	Суп молочный гречневый	150	180	6,5	6,79	6,52	6,82	19,72	20,62	155,3	162,3	182	190	0,7	0,73	0,12	0,12	0,23	0,2	1	1	
397	Какао на молоке	160	180	3,26	3,67	2,84	3,19	14,06	15,82	95,11	107	118	133	0,3	0,34	0,03	0,04	0,12	0,14	0,48	0,6	
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	
	Итого завтрак:	350	400	12,21	12,91	16,91	17,56	48,4	51,06	386,41	405,3	310	332	1,62	1,69	0,2	0,21	0,38	0,37	1,48	1,6	
второй завтрак																						
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,7	47,7	1,6	1,6	0,2	0,2	2	2	1,1	1,1	11	11	
обед																						
12	Салат из кукурузы консервированной	30	30	0,63	0,63	2,28	2,28	4,06	4,06	39,33	39,33	16,8	17	0,23	0,23	0,01	0,01	0,02	0,02	14,6	15	
67	Щи из квашеной капусты на м/б	150	180	1,36	1,81	3,78	5,04	4,42	5,89	52,28	76,37	30,5	41	0,4	0,53	0,03	0,04	0,04	0,05	7,43	9,9	
273	Мясо отварное в суп	20	25	5,6	7	0,8	1	0,1	0,12	30	37,5	2,6	3,3	0,5	0,6	0,02	0,03	0,04	0,05	0,1	0,2	
247	Рыба тушеная с овощами	50	70	5,74	7,65	2,88	3,84	1,53	2,04	61	81,33	24,5	33	0,35	0,47	0,03	0,04	0,03	0,04	0,93	1,2	
315	Рис отварной рассыпчатый	60	80	1,44	1,92	1,72	2,3	15	20	83,88	111,84	3,9	5,2	0,2	0,26	0,02	0,02	0,008	0,01	0	0	
372	Компот из свежих яблок +V"C"	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18,3	21,49	65,34	87,84	11	13	0,65	0,85	0,01	0,01	0,01	0,01	1,5	1,6	
	Хлеб урожайный	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	19	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0	
	Итого обед:	500	615	17,69	22,65	12,02	15,15	59,53	73,75	401,13	520,58	104	130	4,01	5,04	0,2	0,25	0,188	0,24	24,6	28	
полдник																						
	Вафли	20	50	2,47	3,52	4,6	6,57	19,51	27,87	109,5	156,43	6,8	9,7	0,45	0,64	0,04	0,05	0,03	0,04	0	0	
	Кисель молочный овсяный	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	19	19	122,8	122,8	0	0	3,4	3,4	0,24	0,24	0	0	12	12	
	Итого полдник:	220	250	6,07	7,12	8,2	10,17	38,51	46,87	232,3	279,23	6,8	9,7	3,85	4,04	0,28	0,29	0,03	0,04	12	12	
ужин																						
216	Омлет с сыром	170	200	18,18	21,39	33,66	39,60	2,80	3,3	387	455,6	300	352	3,03	3,6	0,1	0,2	0,63	0,7	0,3	0,4	
393	Чай с сахаром и лимон	200	200	0,5	0,05	0,02	0,02	11,1	11,1	45,5	45,5	14	14	0,32	0,32	0	0	0	0	3,17	3,2	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,73	0,27	0,36	15,03	20,04	71	94,67	6,9	9,2	0,56	0,75	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0	
	Итого ужин:	400	450	20,96	25,17	33,95	39,98	28,93	34,44	503,5	595,77	321	375	3,91	4,67	0,15	0,26	0,65	0,73	3,47	3,6	
	Итого за день			57,33	68,25	71,48	83,26	185,2	215,92	1571,04	1848,6	743	849	13,6	15,6	2,83	3,01	2,348	2,48	52,5	56	

неделя вторая - пятница

№ тех ологичес кой карт ы	масса порции, гр		химический состав, г						минеральные вещества, мг												
	если сад	ясли сад	белки ясли сад	белки сад	жиры ясли сад	жиры сад	углево ды ясли сад	углево ды сад	энерг/ц енност ь ккал ясли сад	энерг/ц енност ь ккал сад	Са ясли сад	Са сад	Fe ясли сад	Fe сад	V1 ясли сад	V1 сад	V2 ясли сад	V2 сад	C ясли сад	C сад	
																					200
завтрак																					
168	150	180	2,1	3,09	3,89	4,07	26,87	36,98	141	177	4,7	5,9	0,36	0,47	0,02	0,03	0,01	0,02	0,42	0,56	
395	160	180	2,34	2,85	2	2,39	10,63	14,36	70	91	94,3	113,2	0,1	0,24	0,03	0,04	0,11	0,17	0,98	0,47	
1	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	
Итого завтрак:	350	400	6,89	8,39	13,44	14,01	52,12	65,96	347	404	108,3	128,4	1,08	1,33	0,1	0,12	0,15	0,22	1,4	1,03	
второй завтрак																					
399	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	9	9	1,62	1,62	0,04	0,04	0,07	0,07	10,8	10,8	
обед																					
20	30	30	0,53	0,53	1,95	1,95	3,68	3,68	28,3	28,3	11,6	11,6	0,12	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10	
62	150	200	6,04	8,06	4,74	6,32	8,35	11,13	96	128	36	48	1,43	1,91	0,04	0,06	0,07	0,08	9	12	
291	100	120	6,37	7,64	3,26	3,91	16,97	20,36	122	147	14,59	17,5	2,33	2,79	0,15	0,18	0,51	0,16	3,4	4,08	
354	20	30	0,28	0,42	0,98	1,47	1,17	1,76	14,8	22,23	5,28	7,92	0,02	0,03	0	0	0	0	0,01	0,02	
376	150	180	0,33	0,44	0	0	20,7	27,6	84,7	101,6	23,87	31,88	0,58	0,76	0	0	0	0	0,3	0,4	
400	40	50	2,8	3,5	0,44	0,55	16,12	20,15	69,3	86,37	14,8	18,5	1,68	2,1	0,08	0,1	0,04	0,06	0	0	
Итого обед:	490	610	16,35	20,59	11,37	14,2	66,99	84,68	415,1	513,5	106,1	135,4	6,16	7,71	0,28	0,35	0,63	0,31	22,71	26,5	
полдник																					
400	40	180	2,1	2,1	2,2	2,2	27,8	27,8	137,6	137,6	6,8	6,8	0,45	0,4	0,04	0,04	0,03	0,03	0	0	
Итого полдник:	220	240	7,14	7,7	7,96	8,6	36,26	37,2	243,8	255,6	246,8	273,5	0,57	0,53	0,14	0,15	0,34	0,37	2,6	2,88	
ужин																					
279	170	200	34,8	40,9	26,8	31,5	39,2	46,1	537	631,8	55,2	64,9	3,6	4,2	0,03	0,04	0,3	0,4	0,1	0,2	

392	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	9,81	9,81	0,25	0,25	0	0	0	0	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	15,03	25,05	71	118,3	6,9	11,5	0,56	0,93	0,05	0,06	0,02	0,03	0	0
	Итого ужин:	400	450	37,13	44,75	27,09	31,97	64,22	81,14	648	790,1	71,91	86,21	4,41	5,38	0,08	0,1	0,32	0,43	0,14	0,24
	Итого за день			67,51	81,43	59,86	68,78	241,99	291,38	1743,9	2053,2	542,2	632,5	13,8	16,6	0,64	0,76	1,51	1,4	37,65	41,45

Итого за весь период 536,12 648,29 523,88 623,86 2120,9 2564,5 14944,3 17955

Среднее значение за 1 день 53,61 64,83 52,39 62,39 212,09 256,45 1494,43 1795,50

Содержание белков, жиров, углеводов в % от 14,35 14,44 31,55 31,27 56,77 57,13

калорийности

Литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М:

Дели принт, 2012-584с.