

УТВЕРЖДЕН  
приказ заведующей  
МБДОУ детский сад №76 г. Екатеринбург  
от \_\_\_\_\_  
Семенова Е.



ВЕ  
ЗН  
КП  
СМ

**Примерное 10-ти дневное меню  
для детей 1-3, 3 -7 лет, посещающих МБДОУ д/с №76 с 10.5-ти часовым режимом  
пребывания  
2022-2023г.**

ЭК

НК

День недели : понедельник

Неделя : вторая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1 7.н331/3	Каша пшеничная на молоке со сл.м	150/200	4,4/5,2	5,3/6,7	17,8/24,8	135,3/180,3
7.022/2 7.022-4	Чай с лимоном	150/180	0,03/0,04	0,00/0,00	9,7/12,9	41,0/54,7
7.01/1 7.021/0/1/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
<b>итого</b>			<b>6,8/7,45</b>	<b>8,7/11,71</b>	<b>40,64/52,31</b>	<b>244,99/367,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
7.033/2 7.031/3	Сок фруктовый	100/130	0,54/0,57	0,1/0,115	10,9/11,6	49,8/53,8
<b>итого</b>			<b>0,5/0,77</b>	<b>0,1/0,15</b>	<b>10,1/15,68</b>	<b>41,4/64,68</b>
<b>Обед</b>						
4.26/1 7.26/1/1	Салат из отв.свеклы с черносливом	30/50	0,64/0,93	2,61/2,96	9,63/14,22	61,7/75,88
7.274/7	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150/200	5,42/6,11	6,6/7,77	9,13/11,46	116,24/139,91
7.163 7.н163/1	Фрикадельки мясные	60/70	10,8/12,83	9,88/11,15	2,76/2,94	142,63/165,78
7.64с/5 7.3/3/4	Картофельное пюре	120/150	2,27/4,0	2,57/5,58	17,1/25,08	96,13/161,14
7.6/10/2, 7.115/3	Компот из сухофруктов	150/180	0,44/0,48	---	15,4/18,71	56,47/69,53
7.002/1 7.033	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,79	0,36/0,51	12,54/17,7	54,3/77,1
7.048	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,18/48,8
<b>итого</b>			<b>22,7/28,47</b>	<b>22,52/27,75</b>	<b>74,08/98,8</b>	<b>553,25/719,08</b>
<b>Полдник</b>						
7..004 7.004/1	Соус молочный	15/18	1,1/1,4	1,3/1,7	8,6/11,37	49,2/66,21
7.6/5	Сырники	100/100	5,16/6,4	6,61/2,99	29,31/39,13	229,05/258,33
7.354/2	Чай с сахаром	150/200	4,19/4,28	4,8/4,9	6,14/6,28	75,47/78,18
<b>итого</b>			<b>11,33/11,67</b>	<b>15,24/16,58</b>	<b>50,32/54,12</b>	<b>397,45/406,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,32/49,27</b>	<b>46,6/56,21</b>	<b>175,15/220,9</b>	<b>1237,1/1511,7</b>

День недели : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех.карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
7.н043/1 7.н043 7.285	Каша ячневая молочная	150/200	4,38/5,75	5,9/8,08	21,4/26,8	141,6/187,9
2021/36/10 7.052	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,4/3,0	12,8/13,7	86,5/101,2
7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
7.435/6 7.435/10	Сыр	7/12	1,9/3,1	1,9/3,2	0,0/0,0	25,9/42,7
<b>итого</b>			<b>11,7/14,62</b>	<b>14,16/20,05</b>	<b>55,44/58,1</b>	<b>355,42/433,48</b>
<b>II Завтрак</b>						
7.033/2 7.031/3	Сок фруктовый	125/125	0,625/0,625	0,125/0,125	11,25/11,25	45/45
<b>итого</b>			<b>0,5/0,77</b>	<b>0,1/0,15</b>	<b>10,1/15,68</b>	<b>41,4/64,68</b>
<b>Обед</b>						
7.06 7.01 7.025	Салат из белокач.капусты с кукурузой сл	40/60	0,95/1,1	2,07/3,1	5,7/6,86	37,6/50,5
7.н102 7.258/6	Свекольник с мясом со сметаной	150/200	5,16/5,34	5,15/5,8	11,98/12,42	117,26/118,08
7.7/8/3 7.7/8/1	Бефстроганов из мяса говядины	60/70	8,8/10,26	8,98/10,47	2,57/3,01	125,68/148,66
7.н151-2 7.343/3	Макаронные изделия	120/150	3,9/5,33	2,32/4,68	27,28/38,24	139,44/188,34
7.248 7.002/1	Кисель плод.ягодный	150/200	0,02/0,03	----	6,7/6,88	25,26/26,27
7.003 7.048	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,32	0,36/0,42	12,54/14,71	48,87/58,03
	Хлеб пшеничный	10/10	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,18/48,8
<b>итого</b>			<b>22,35/24,37</b>	<b>20,07/24,43</b>	<b>76,8/82,22</b>	<b>535,7/591,42</b>
7.12/7/5 7.048	Суфле рыбное из минтая	60/60	6,1/8,91	5,5/6,07	3,44/5,54	86,99/112,84
7.298 7.308	Хлеб пшеничный	15/20	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,18/48,8
7.268 7.082-1	Конд.изделие	20/30	1,2/1,27	0,7/0,74	19,42/20,55	78,75/84,26
	Чай с сахаром	150/200	3,9/4,19	4,8/5,15	16,32/17,56	111,88/121,77
<b>итого</b>			<b>12,71/15,13</b>	<b>11,17/12,05</b>	<b>47,21/48,67</b>	<b>319,2/340,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,3/54,7</b>	<b>45,5/56,66</b>	<b>192,3/200,1</b>	<b>1254,91/1410,53</b>

День недели: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех.карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
7.186/1	Каша греча+пшено молочная	150/200	4,36/5,36	4,23/7,35	20,76/27,08	132,48/183,63
7.067	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,1/2,7	2,1/2,81	12,9/16,8	87,9/116,1
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 202/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
7.435/6 7.435/10	Сыр	7/12	1,9/3,1	1,9/3,2	0,0/0,0	25,9/42,7
	<b>итого</b>		<b>12,88/13,54</b>	<b>14,05/18,45</b>	<b>52,66/56,13</b>	<b>355,6/411,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Фрукт/Яблоко, банан	125/125	0,625/0,625	0,125/0,125	11,25/11,25	45/45
	<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,7</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
7.130*	Салат из моркови	30/50	0,57/0,73	1,9/2,44	9,63/10,73	46,61/55,45
7.252 7.01 202/01/1	Суп-пюре из овощей со сметаной на мясн.бульоне	150/200	6,45/6,46	6,07/7,2	8,86/10,68	111,1/128,77
7.43 4.26/8*	Суфле из мяса говядины с рисом	150/230	13,86/16,81	12,33/15,24	8,61/10,13	198,06/250,02
7.178 7.107	Соус молочный	25/125/30	0,9/1,1	1,3/1,6	2,63/3,12	25,26/30,63
7.063	Напиток из шиповника	150/200	0,36/0,48	0,0/0,0	16,36/21,81	60,67/81,84
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,32	0,36/0,42	12,54/14,71	48,87/58,03
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,08/48,8
	<b>итого</b>		<b>19/23</b>	<b>20,5/26,3</b>	<b>88,3/106,4</b>	<b>619,8/755,8</b>
<b>Полдник</b>						
7.65с	Картофель в молоке	110/150	1,6/2,37	2,42/3,66	8,99/12,24	62,6/88,35
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,18/48,8
7.150/4 7.150/1	Ватрушка с повидлом	60/80	3,3/5,33	3,03/6,85	29,26/45,75	152,68/262,01
7.363-7 7.363-3	Ряженка	130/160	---	---	8,85/12,29	33,3/46,65
	<b>итого</b>		<b>16,8/24,1</b>	<b>13,22/19,33</b>	<b>41,4/57,4</b>	<b>354/490</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,86/51,8</b>	<b>41,8/56,23</b>	<b>184,1/222,0</b>	<b>1201,9/1515,7</b>

День недели : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех.карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7.н038/6 7.н038/8	Омлет	120/165	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250
7.067	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,1/2,7	2,1/2,81	12,9/16,8	87,9/116,1
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
	<b>итого</b>		<b>13,3/18,9</b>	<b>11,6/16,8</b>	<b>50,8/73</b>	<b>363/522</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Фрукт/Яблоко,банан	100/130	0,54/0,57	0,1/0,115	10,9/11,6	49,8/53,8
	<b>итого</b>		<b>0,5/0,77</b>	<b>0,1/0,15</b>	<b>10,1/15,68</b>	<b>41,4/64,68</b>
	<b>Обед</b>					
7.27/1/3 7.27/1/1	Салат из отв.карт и кукурузы	30/50	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66
7.47с/2 7.47с	Суп-лапша с мясом куры	150/200	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73
7.н114 7.н114/2	Котлета из мяса куры	60/70	12,1/15,6	8,9/12,2	2,2/2,8	137/184
7.2/133 7.1/133	Капуста тушеная со сметаной	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
7.6/10/2 7.6/10/1	Компот из сухофруктов	150/180	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40				
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,98/2,32	0,36/0,42	12,54/14,71	48,87/58,03
	<b>итого</b>		<b>1,14/1,76</b>	<b>0,13/0,21</b>	<b>7,51/11,65</b>	<b>31,18/48,8</b>
	<b>Полдник</b>					
7.3/7/2 7.3/7/1	Тефтели из минтая с рисом	60/70	9,1/12,1	10,9/14,5	15,8/21,1	198/264
7.354/5	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
7.208-1 7.081	Конд. изделие	20/30				
			1,2/1,27	0,7/0,74	19,42/20,55	78,75/84,26
	<b>итого</b>		<b>11,1/14,1</b>	<b>11,62/15,23</b>	<b>33,1/42,9</b>	<b>282/355</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,5/61,1</b>	<b>43,35/59,58</b>	<b>176,1/221,3</b>	<b>1294,8/1665,8</b>

День недели : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех.карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7.14/5/2 7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом	120/150	16,78/22,15	24,22/31,45	21,9/27,26	370,36/485,4
7.004 7.351	Сгущ.молоко	15/20	1,1/1,4	1,3/1,7	8,6/11,37	49,2/66,21
7.285	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,4/3,0	12,8/13,7	86,5/101,2
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
	<b>итого</b>		<b>8,11/11,1</b>	<b>4,51/14,9</b>	<b>47,85/60,87</b>	<b>244,1/396,78</b>
	<b>II Завтрак</b>					
7.7.033/2 7.7.031/3	Сок фруктовый	100/130	0,54/0,57	0,1/0,115	10,9/11,6	49,8/53,8
	<b>итого</b>		<b>0,5/0,6</b>	<b>0,5/0,6</b>	<b>14,5/18,7</b>	<b>50/65</b>
	<b>Обед</b>					
7.289* 7.027	Салат из св.моркови и яблок	30/50	0,4/0,8	1,03/2,45	3,7/6,7	20,3/42,1
7.054 7.01	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/200	8,02/8,2	6,22/6,78	12/15,37	132/151,8
7.н070-1	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180/180	11,2/14,3	9,3/16,01	14,46/21,32	182,07/235,03
7.028 7.16	Компот из чернослива	150/180	0,23/0,28	0,0/0,0	14,43/17,32	59,25/72,44
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	1,99/2,89	0,36/0,52	12,5/18,28	48,9/72,08
7.049 7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1,6	0,2	10,58	44,43
	<b>итого</b>		<b>23,41/28,07</b>	<b>17,1/25,96</b>	<b>67,1/91,58</b>	<b>478,12/617,53</b>
	<b>Полдник</b>					
7.8/12 7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	60/80	28,9/29,35	10,3/17,4	3,4/7,1	217,8/302,2
7.270/1/3 7.270/1/6	Йогурт	150/160	4,6/5,3	4,6/5,3	29,22/33,75	173,8/200,73
	<b>итого</b>		<b>35,57/37,23</b>	<b>16,15/24,55</b>	<b>54,98/63,49</b>	<b>472,01/587,42</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,5/77,0</b>	<b>75,6/50,13</b>	<b>184,3/244,7</b>	<b>1244,2/1602,2</b>

День недели : понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
7.11/4/2 7.11/4/4	Каша пшённая на молоке	150/200	4,8 /6,4	5,9/7,9	20,2/26,9	170,8/227,8
7.11/10/2 7:022-4	Чай с лимоном	150/180	0,03/0,04	0,00/0,00	9,7/12,9	41,0/54,7
7:052 7:062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7:01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,02	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
<b>Итого</b>			<b>8,4/10,4</b>	<b>9,5/16,1</b>	<b>36,3/44,2</b>	<b>268/365</b>
<b>II Завтрак</b>						
7.3-5	Сок фруктовый	100/130	0,625/0,625	0,125/0,125	11,25/11,25	45/45
<b>Итого</b>			<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>11,7</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
4.20/1 7.20/1/1	Салат из отв.свеклы	30/50	0,4/0,6	1,8/2,7	5,8/8,7	40/60
7.037с	Рассольник с мясом со сметаной	150/200	1,3/1,7	3,0/5,3	8,2/10,9	66/99
7.22/8/2 7.22/8/1	Котлета мясная	60/70	17,2/21,5	19,2/24,3	20,2/25,8	324/409
7.180-7 7.180-3/1	Рагу из овощей	110/130				
7.248 7.248/1	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	4,8	1,2	29,3	150,8
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,9	0,7	12,7	66,0
<b>Итого</b>			<b>24,2/29,5</b>	<b>25,23/33,55</b>	<b>78,9/95,3</b>	<b>648/808</b>
<b>Полдник</b>						
7.3/5/2	Лапшевник с творогом	120/150	3,2/4,3	4,6/6,0	16,8/22,4	123/162
7.363-7 7.363-3	Ряженка	130/160	1,6/2,37	2,42/3,66	8,99/12,24	62,6/88,35
7.185/4 7.185/5	Повидлю	10/20	0,83/0,88	3,7/3,7	7,35/7,71	61,74/63,5
<b>Итого</b>			<b>9,3/11,8</b>	<b>5,4/6,8</b>	<b>39,5/51,5</b>	<b>248/319</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,4/52,2</b>	<b>40,13/56,45</b>	<b>166,4/202,7</b>	<b>1211/1539</b>

День недели : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех.карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7.н026	Каша гречи и риса молочная	150/200	4/5,34	5,79/7,72	17,5/23,36	145/193
7.067	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,1/2,7	2,1/2,81	12,9/16,8	87,9/116,1
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
7.435/6 7.435/10	Сыр	7/12	1,9/3,1	2/3,2	0,0/0,0	26/42,4
	<b>Итого</b>		<b>11,6/16,7</b>	<b>10,7/14,95</b>	<b>52,8/75,4</b>	<b>349/495</b>
	<b>II Завтрак</b>					
7.3-5	Сок фруктовый	100/120	0,54/0,57	0,1/0,115	10,9/11,6	49,8/53,8
	<b>Итого</b>		<b>0.4</b>	<b>-</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>
	<b>Обед</b>					
7.057/1*	Салат из св.моркови и кукурузой сладкой	30/50	1,5/2,3	3,7/5,5	2,1/3,1	47/71
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной	150/200	3,5/6,2	0,8/1,5	8,3/11,0	55/83
7.249	Печень говяжья по-строгановски	60/80	12,9/16,7	9,3/12,1	1,8/1,9	143/184
7.64с/5	Картофельное пюре	120/150	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196
7.248	Кисель плод.,ягодный	150/180	0,23/0,28	0,0/0,0	14,43/17,32	59,25/72,44
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	4,8	1,2	29,3	150,8
7.048	Хлеб пшеничный	10/10				
	<b>Итого</b>		<b>27,7/36,4</b>	<b>18,43/24,5</b>	<b>83,6/99,2</b>	<b>619,8/773,8</b>
	<b>Полдник</b>					
7.016/2	Рыба с овощами в омлете	100/100	2,5/3,5	4,5/6,3	12,9/18,0	103/144
7.268 7.082-1	Чай с сахаром	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106
* 7.24	Конд.изделие	20/30	1,2/1,27	0,7/0,74	19,42/20,55	78,75/84,26
	<b>Итого</b>		<b>6,6/9,0</b>	<b>8,7/11,9</b>	<b>19,3/26,6</b>	<b>182/250</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,3/62,5</b>	<b>37,83/51,35</b>	<b>147,7/212,5</b>	<b>1197/1565</b>



День недели : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
7.066/1	Каша молочная манная	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232
7.285 7.113/10	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,4/3,0	12,8/13,7	86,5/101,3
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 2021/01/3 тех.	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
7.435/6 7.435/10	Сыр	7/12	1,9/3,1	1,9/3,2	0,0/0,0	25,9/42,7
<b>Итого</b>			<b>9,8/12,3</b>	<b>12,5/20,</b>	<b>49,5/61,8</b>	<b>353/478</b>
<b>II Завтрак</b>						
7.288 7.113 7.052 7.062	Фрукт/Яблоко, банан	125/125	0,625/0,625	0,125/0,125	11,25/11,25	45/45
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>
<b>Обед</b>						
7.2/1/2 4.2/1	Горошек зелёный с яйцом	40/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33
7.н146 7.4	Щи вегетарианские со сметаной	150/200	3,5/4,7	5,8/7,7	9,9/13,2	106/141
7.н104/1 7.н104	Тефтели из мяса говядины с рисом	70/80	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225
7.107* 7.24	Соус молочный	25/30	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240
7.063 7.106	Напиток из шиповника	150/200	0,0/0,0	0,0/0,0	15,0/20,0	57/76
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	4,8	1,2	29,3	150,8
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,9	0,7	12,7	66,0
<b>Итого</b>			<b>26,2/25,6</b>	<b>23/31,9</b>	<b>85,8/108,3</b>	<b>658,8/865,8</b>
<b>Полдник</b>						
7.148 7.15/3/3	Шанежка с картофелем	60/90	3,5/4,4	4,1/5,1	14,5/18,1	81/136
7.048	Свекла тушеная в молочном соусе	100/100	1,6/2,37	2,42/3,66	8,99/12,24	62,6/88,35
7.048	Хлеб пшеничный	10/10				
7.364/57. 10/10/1	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
<b>Итого</b>			<b>5,5/6,4</b>	<b>4,82/5,83</b>	<b>31,8/39,9</b>	<b>165/227</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,9/44,7</b>	<b>85,02</b>	<b>178,4/221,3</b>	<b>1223/1393</b>

7.04  
7.35  
10.1  
7.00  
7.50  
7.0

7.04  
7.35  
10.1  
7.00  
7.50  
7.0

7.04  
7.35  
10.1  
7.00  
7.50  
7.0

7.04  
7.35  
10.1  
7.00  
7.50  
7.0

7.04  
7.35  
10.1  
7.00  
7.50  
7.0

День недели :четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7.н162	Каша рисовая с маслом слив	150/200	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266
7.067	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,1/2,7	2,1/2,81	12,9/16,8	87,9/116,1
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	16/21,3	70,5/95,2
7.01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,025	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
	<b>Итого</b>		<b>11,3/14,2</b>	<b>12,8/19,8</b>	<b>52,5/66,4</b>	<b>375/499</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Фрукт /Яблоко банан	100/130	0,54/0,57	0,1/0,115	10,9/11,6	49,8/53,8
	<b>Итого</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>89,0</b>
	<b>Обед</b>					
7.28/1/3 7.28/1/1 7.001	Салат из отв.карт,моркови и свеклы	30/50	0,8/1,2	2,2/3,4	1,9/2,9	31/46
7.111-3 2.002	Суп картоф. с клецками,мясом куры со сметаной	150/200	1,3/1,7	3,4/4,8	7,5/9,9	66/90
7.061/2	Бигус из мяса говядины	180/180	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168
7.493/1	Компот из ягод	150/180	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	4,8	1,2	29,3	150,8
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,9	0,7	12,7	66,0
	<b>Итого</b>		<b>18,1/23,8</b>	<b>16,23/22,65</b>	<b>77,1/93,1</b>	<b>535,8/680,8</b>
	<b>Полдник</b>					
7.14/7/2 7.14/7	Суфле из рыбы (минтай)	60/80	21,9/27,5	15,8/19,8	27,6/35,1	341/431
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,18/48,8
7.270/1/3 7.270/1/6 7.001	Чай с сахаром	150/200	4,6/5,3	4,6/5,3	29,22/33,75	173,8/200,73
	<b>Итого</b>		<b>23,9/29,5</b>	<b>16,52/20,53</b>	<b>44,9/56,9</b>	<b>425/522</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,8/69,0</b>	<b>45,65/63,08</b>	<b>195,5/237,4</b>	<b>1424,8/1790,8</b>

День недели : пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория : 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карты	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
7.н040/2 7.040	Пудинг творожный с изюмом	120/150	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245
7.004 7.351	Сгущ.молоко	15/20	1,1/1,4	1,3/1,7	8,6/11,37	49,2/66,21
7.285/1 2021/36/1 0	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,4/3,0	12,8/13,7	86,5/101,2
7.052 7.062	Хлеб пшеничный	30/40	2,31/2,15	0,9/0,84	15,6/14,88	63,45/59,92
7.01/1 2021/01/3	Масло сливочное	3/5	0,015/0,02 5	2,47/4,12	0,023/0,04	22,44/37,4
<b>Итого</b>			<b>10,4/13, 1</b>	<b>82,1/19,5</b>	<b>52/65</b>	<b>363/491</b>
<b>II Завтрак</b>						
7.033/2 7.031/3	Сок фруктовый	100/130	0,54/0,57	0,1/0,115	10,9/11,6	49,8/53,8
<b>Итого</b>			<b>0.4</b>	<b>-</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>
<b>Обед</b>						
7.055* 7.06	Салат из капусты и моркови	30/50	0,9/1,4	6,8	52,4	43/64
7.30/2/3- 7.30/2-1	Уха рыбацкая	150/200	1,1/1,5	2,8/4,3	3,4/5,2	52/71
7.н190-3с 7.н190-4с	Гуляш из мяса куры	60/70	10,4/13,9	15,1/20,1	4,0/5,4	194/259
7.368-1 7.368-2	Каша перловая	120/150	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296
7.6/10/2 7.115/3	Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69
7.002/1 7.003	Хлеб ржаной	30/40	4,8	1,2	29,3	150,8
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,9	0,7	12,7	66
<b>Итого</b>			<b>26,1/33, 6</b>	<b>28,9/38,9</b>	<b>89,8/111</b>	<b>732,8/935</b>
<b>Полдник</b>						
7.362 7.36 7.00	Пюре гороховое /макаронны со сл. маслом	100/130	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165
7.048	Хлеб пшеничный	10/10	1,14/1,76	0,13/0,21	7,51/11,65	31,18/48,8
7.354/2	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
7.328	Яйцо отварное	40/40				
<b>Итого</b>			<b>7,8/10,7</b>	<b>10,22/14,53</b>	<b>18,4/23,4</b>	<b>197/256</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,7/57, 8</b>	<b>121,22/14 ,53</b>	<b>171,5/210,7</b>	<b>1339/1728</b>