

День: **Первый**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
45	Каша пшеничная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	76	3,6	9
	ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	17
	Запеканка макаронная (вермишелевая) с мясом	235	17,92	17,55	14,56	318,46	9,8	134
83	Салат из моркови с зеленым горошком т/о	60	1	5,07	3,03	57	2,85	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
290	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	122
	ПОЛДНИК							
602	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	
15	Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	42,45	52,64	186,09	1414,59	29,49	

День: **Второй**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
93	Плов вегетарианский с сухофруктой	200	5,78	4,42	81,65	389,52	0,2	106
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
135	Суп- лапша домашняя с птицей	200	4,16	5,8	19,63	143,94	7,88	47
71	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	151
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
290	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	122
	ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	0,43	79
	Сметанный соус натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	159
21	Кисломолочные продукты	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	64,69	52,92	236,6	1678,16	31,74	

День: Третий
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
37	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	0,49	110
38	Зеленый горошек консервированный отварной	60	3	0,12	4,98	33	66	
141	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2	176
3	Бутерброд с сыром	40/10	5,36	3,27	19,69	0,07	130,4	3
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	76	3,6	9
	ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	17
64	Тефтеля из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
143	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	6,4	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	48,85	48,21	179,7	1241,22	221,49	

День: Четвертый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
23	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	99
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
117	Суп крестьянский с крупой	200	4,68	6,68	16,03	137,5	9,63	42
139	Плов с птицей	200	18,68	14,47	30,36	325,88	2,58	180
	Салат из белокачанной капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	20
	Компот из смеси с/фруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
290	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	122
	ПОЛДНИК							
72	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	417
21	Кисломолочные продукты	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	51,17	54,99	203,74	1510,82	44,77	

День: **Пятый**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
32	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
31	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	264
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	76	3,6	9
	ОБЕД							
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,836	4,08	11,624	94,6	5,03	63
58	Рыба тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
30	Винегрет	60	1,05	4,06	5,85	63	6,9	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
290	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	122
	ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	3,1	80
21	Кисломолочные продукты	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
15	Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1785	68,66	57,56	244,37	1625,51	44,92	

День: Шестой
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
84	Каша молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
359	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ОБЕД							
57	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	37
42	Суфле из птицы	80	9,79	14,63	4,47	326,93	0,11	183
4	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	138
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
213	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	122
	ПОЛДНИК							
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	0
10	Молоко кипячёное	171	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1361	40,2	55,24	190,07	1566,29	25,01	

День: Седьмой
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
33	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
280	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
II ЗАВТРАК								
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
ОБЕД								
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	17
	Гуляш	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,8	105
4	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53
112	Каша перловая	150	4,4	4,23	31,31	183	0	186
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
ПОЛДНИК								
	Вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	0,43	79
	Сметанный соус натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	159
21	Кисломолочные продукты	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	90,03	89,77	211,39	2077,34	46,91	

День: **Восьмой**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
63	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	209
146	Икра кабачковая промыш. Произ.	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	
15	Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
3	Бутерброд с сыром	40/10	5,36	3,27	19,69	0,07	130,4	3
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	76	3,6	9
	ОБЕД							
47	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	6,85	22	180	6,1	36
19	Жаркое по - домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	153
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	Салат из белокачанной капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	20
	Компот из смеси с/фруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
	ПОЛДНИК							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	49,914	45	186,87	1214,2	174,22	

День: Девятый

Дети 3 - 7 лет

Категория:

№ техноло гической	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
14	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
13	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	263
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	76	3,6	9
	ОБЕД							
143	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	6,4	75
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	17
35	Гуляш мясной	45/45	6,75	8,55	2,78	185,4	0,9	152
112	Каша перловая	150	4,4	4,23	31,31	183	0	186
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	ПОЛДНИК							
144	Сдоба обыкновенная	70	5,88	4,24	34,36	214,2	0,5	280
21	Кисломолочные продукты	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	45,43	54,93	224,96	1674,11	25,22	

День: Десятый

Дети 3 - 7 лет

Категория:

№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
32	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
25	Кофейный напиток с сахаром	200	5,49	6,27	23,8	169,3	0,5	64
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
359	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ОБЕД							
198	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,95	67,58	11,38	58
117	Суп крестьянский с крупой	200	4,68	6,68	16,03	137,5	9,63	42
29	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
7	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
97	Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	130	20	240
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	
	ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	0,43	79
	Сметанный соус натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	159
76	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	0,69	261
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	71,2	67,35	247,2	1811,07	73,72	