

Администрация города Смоленска  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 62 «Каравай» города Смоленска  
(МБДОУ «Детский сад № 62 «Каравай»)

**ПРИКАЗ**

10.01.2022

№ 23-адм

**Об утверждении примерного  
десятидневного меню и  
технологических карт**

В соответствии со статьями 37, 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 3273-ФЗ, пункта 3,41 Устава дошкольного учреждения, утверждённого Постановлением Администрации города Смоленска от 20.03.2015 № 457–адм., СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. № 32

**п р и к а з ы в а ю :**

1. Утвердить примерное десятидневное меню и технологические карты.
2. Ввести в действие примерное десятидневное меню с 10.01.2022г.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий

10.01.2022

(дата)



Т.А. Васюхина



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 62 «Каравай»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Васюхина  
Приказ от 10.01.2022г. № 23-адм

**МЕНЮ**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 62 «Каравай» города Смоленска  
(МБДОУ «Детский сад № 62 «Каравай»)

День 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	0,6	34,5	168	0	41	
	Яйцо	40	12,58	10,61	1,12	92,2	0		
	Кондитерские изделия	20	1,22	5,2	10,12	92,2	0		
	Сыр	20	4,87	6,2	0	70	0,15	63	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,5	0,1	10,2	46	2	32/1	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5	
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,67	10,2	62	4,95	25	
	Голубцы ленивые	180	14,79	16,62	11,63	238,68	19,48	42	
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77	
Полдник	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34	
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,84	107,9	0	64	
	Запеканка из творога	110	12,65	8,42	11,81	249,1	0,24	43	
Ужин:	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1	
<b>Всего день</b>			<b>56,11</b>	<b>54,62</b>	<b>187,83</b>	<b>1528,27</b>	<b>31,44</b>		

День 1 /ясли/									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологи	ческой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,73	5,04	49,44	205,5	0	41	
	Кондитерские изделия	40	3	3,92	29,8	166,8	0		
	Сыр	29	6,52	8,56	0	105,53	0,18	64	
	Яйцо	40	12,58	10,61	1,12	155			
Второй завтрак:	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,6	2,4	20	107,2	7,8	32/1	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,84	5,06	4,93	68,45	2,8	5	
	Суп картофельный с крупой	200	3,35	3,7	18,03	118,41	4,11	25	
	Голубцы ленивые	230	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11	42	
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39	
Полдник	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77	
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34	
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65	
Ужин:	Залепанка из творога	160	23,96	14,6	24,44	329,64	0,54	43	
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	56	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35	
Всего день	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78	
			<b>92,77</b>	<b>88,41</b>	<b>288,23</b>	<b>2244,31</b>	<b>43,18</b>		



День 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	150	4,35	4,91	23,99	157,85	0,65	12	
	Кофейный напиток без молока	180	3,34	3,46	13,47	97,64	0	36	
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65	
Второй завтрак:	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	67-68/2	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,29	1,76	0,86	20,77	1,75	7	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	11,08	26	
	Котлета	60	6,06	11,64	1,98	136,2	0	45	
	Пюре картофельное	130	3,51	7,67	16,77	145	7,67	44	
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77	
	Салаг из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3	
Полдник:	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38	
	Бутерброд с повидлом	25	1,54	0,16	13,14	59,5	0,03	66	
	Котлета рыбная запечённая	60	14,12	2,94	17,64	153,58	0,6	46	
Ужин:	Свекла тушеная	150	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73	
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1	
<b>Всего день:</b>		<b>49,4</b>	<b>50,62</b>	<b>190,18</b>	<b>1428,23</b>	<b>55,02</b>			

День 2 /ясли/									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	4,35	4,91	23,99	157,85	0,65	12	
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0	36	
Второй завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1	
	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	68	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,17	2,92	7	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,33	5,03	11,18	100,34	17,32	26	
	Котлета	70	7,07	13,58	2,3	158,9	0	45	
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37	
Полдник:	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77	
	Салат из морковн	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3	
	Кисломолоч.PROD. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38	
	Бутерброд с повидлом	70	3,16	0,32	39,18	169	0,15	66	
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	70	15,39	3,01	17,64	159,38	0,58	46	
	Свекла тушеная	150	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73	
	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	4	33	
Всего день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1	
			<b>54,65</b>	<b>51,93</b>	<b>258,96</b>	<b>1719,02</b>	<b>64,4</b>		



День 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Салат из белокачанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4	
	Омлет натуральный	130	14,68	16,94	4,38	228,93	1,01	48	
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34	
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65	
Второй завтрак	Фрукт	119	1,07	0,24	9,64	51,17	71,4	67-68/2	
	Салат из свеклы	30	0,45	2,28	3,39	32,83	1,5	6	
Обед:	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72	4,5	27	
	Печень тушеная	80	7,52	6,16	4,88	105,6	1,68	80	
	Пюре картофельное	130	3,51	7,67	16,77	145	7,67	44	
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77	
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40	
	Булочка домашняя	50	5,46	6,12	43,16	209,43	0,2	69	
	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3	
Ужин:	Каша вязкая из смеси круп	150	3,14	4,19	19,01	126,46	0,52	18	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0	78	
<b>Всего день</b>			<b>49,37</b>	<b>58,05</b>	<b>214,33</b>	<b>1549,98</b>	<b>103,52</b>		

День 3 /ясли/									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог ческой карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	55	1,06	2,07	3,36	36,98	14,25	4	
	Омлет натуральный	150	15,33	16,86	4,95	233,4	1,17	48	
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65	
	Фрукт	119	1,07	0,24	9,64	51,17	71,4	67	
	Салат из свеклы	60	0,84	5,06	4,93	68,45	2,8	6	
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	97	6	27	
	Печень тушеная	95	8,93	7,3	5,7	125,4	0	80	
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44	
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77	
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40	
	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,26	69	
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3	
Ужин:	Каша вязкая из смеси круп	200	3,43	4,51	20,47	136,45	0,65	18	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78	
<b>Всего день</b>			<b>56,14</b>	<b>66,73</b>	<b>262,88</b>	<b>1875,56</b>	<b>106,93</b>		



День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	4,5	4,8	22,08	147	0,52	13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	136	0,54	0,54	13,33	63,9	13,6	68
	Борщ с картофелем	150	4,38	3,91	11,02	92,94	10,09	28
Обед:	Жаркое по-домашнему	180	15,04	13,75	24,02	280,18	15,24	49
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77
	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Полдник:	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Кондитерские изделия	15	0,42	0,5	21,6	53,1	0	
	Винегрет	150	2,5	5,4	14,7	115,8	15,38	11
Ужин:	Яйцо	40	12,58	10,61	1,12	92,2	0	
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
<b>Всего день:</b>			<b>55,27</b>	<b>54,18</b>	<b>189,48</b>	<b>1381,49</b>	<b>62,07</b>	

День 4 /ясли/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	3,53	4,28	21,48	138,95	0,65	13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	154	0,62	0,62	15,09	72,38	15,4	68/1
	Борщ с картофелем	200	2,91	1,99	17,88	101,77	11,24	28
Обед:	Жаркое по-домашнему с отв. Мясом	230	37,26	31,74	36,11	358	25,3	49
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник:	Салат из моркови	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3
	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Кондитерские изделия	35	0,98	1,16	27,06	230	13,4	
Ужин:	Винегрет	200	3,4	20,6	16,6	189,6	20,5	11
	Яйцо	40	12,5	10,61	1,12	155		
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
Всего день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
			<b>79,26</b>	<b>90,24</b>	<b>248,15</b>	<b>1933,66</b>	<b>94,77</b>	



День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,8	3,47	21,15	130,76	0	19	
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34	
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	40	0,63	3,08	2,9	46,12	11	9	
	Суп картофельный с клецками	150	1,3	2	7,3	52,4	3,5	29	
	Котлета рубленая из птицы	50	17,22	18,03	9,84	270,18	0	52	
	Пюре картофельное	130	3,51	7,67	16,77	145	7,67	44	
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77	
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40	
	Ватрушка	70	12,68	11,97	68,56	396,8	1,36	70	
	Рагу из овощей	120	1,92	8,22	10,85	124,81	11,9	51	
Ужин:	Яйцо	40	12,58	10,61	1,12	92,2	0		
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31	
Всего день	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1	
			<b>62,97</b>	<b>74,21</b>	<b>229,43</b>	<b>1758,3</b>	<b>39,73</b>		



**День 5 /ясги/**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ техноло гической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,06	3,8	29,85	165,55	0	19
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
	Салат из белокочанной капусты	55	1,06	2,07	3,36	36,98	15,68	4
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,7	9,7	69,8	4,6	29
	Котлета рубленая из птицы	60	19,95	20,79	9,84	305,96	0	52
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
Поддник:	Ватрушка	90	15,66	13,14	72,43	475,45	2,46	70
	Рагу из овощей	150	1,8	4,5	10,35	85,5	45	51
	Йогурт	40	12,5	10,61	1,12	155		
Ужин:	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
<b>Всего день</b>			<b>73,34</b>	<b>72,6</b>	<b>288,3</b>	<b>2089,83</b>	<b>78,74</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	150	3,31	4,64	480,46	249,55	0	72
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Кондитерские изделия	20	1,22	5,2	10,12	92,2	0	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
	Салат из свеклы	30	0,45	2,28	3,39	32,83	1,5	6
Обед:	Суп картофельный	150	2,1	5,19	14,49	113,47	8,36	21
	Котлета	60	6,06	11,64	1,98	136,2	0	45
	Капуста тушеная	120	3,02	2,22	11,19	78,1	18,3	53
	Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,84	107,9	0	64
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	160	14,74	10,74	13,96	227,21	2,09	54
	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
<b>Всего день:</b>			<b>43,75</b>	<b>52,53</b>	<b>48215,3</b>	<b>1547,55</b>	<b>34,58</b>	



День 6 /ясли/									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	4,81	4,86	68,87	339,35	0	72	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31	
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125	0		
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32	
	Салат из свеклы	60	0,84	5,6	4,93	68,45	2,8	6	
Обед:	Суп картофельный	200	2,41	6,52	16,38	134,41	9,4	21	
	Котлета	70	7,07	13,58	2,3	158,9	0	45	
	Капуста тушеная	150	3,02	7,77	13,5	137,22	18,86	54	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35	
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65	
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	170	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	55	
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	56	
	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40	
Всего день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78	
			<b>56,21</b>	<b>69,68</b>	<b>297,36</b>	<b>2033,05</b>	<b>38,18</b>		



День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	3,39	5,65	19,64	143,16	0,52	14
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,84	145,3	0	65/1
Второй завтрак:	Фрукт	128	0,51	0,51	12,54	60,16	12,8	67-68/2
	Салат овощной	30	0,56	1,57	2,93	28,16	9,08	2
Обед:	Суп картофельный вегетарианский	150	2,03	5,9	10,12	102,26	12,71	30
	Тефтели мясные	60	7,5	8,38	7,9	127,11	1,05	56
	Пюре картофельное	130	3,51	7,67	16,77	145	7,67	44
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37,75
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77
	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Полдник:	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Кондитерские изделия	15	0,96	0,32	21,34	51,9	0	
	Биточки рыбные запеченные	60	7,44	4,2	6,51	92,31	0,35	47
Ужин:	Рагу овощное	120	1,8	3,01	10,27	75,86	10,28	51
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
<b>Всего день:</b>		<b>43,79</b>	<b>56,17</b>	<b>194,69</b>	<b>1426,08</b>	<b>61,7</b>		

День 7 /ясли/									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологии чешской карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	4,78	6,09	27,93	186,05	0,65	14	
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34	
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65	
Второй завтрак:	Фрукт	141	0,56	0,56	13,82	66,27	14,1	68/2	
	Салат овощной	60	0,89	2,12	5,76	44,24	14,28	2	
Обед:	Суп картофельный вегетарианский	200	1,82	4,98	9,04	88,86	11,35	30	
	Тефтели мясные	70	5,88	5,81	6,51	101,6	0,42	57	
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77	
Полдник:	Салат из моркови	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3	
	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38	
	Кондитерские изделия	35	2,21	0,74	26,46	121,1	0		
Ужин:	Биточки рыбные запеченные	70	16,76	3,45	7,82	129,58	0,39	47	
	Рагу овощное	150	4,5	7,95	19,05	177	18	58	
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33	
Всего день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78	
			<b>59,95</b>	<b>57,38</b>	<b>256,36</b>	<b>1789,93</b>	<b>74,17</b>		



**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	3,65	6,65	19,34	151,75	0,52	15
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Сыр (порциями)	20	4,87	6,2	0	70	0,15	63
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	62	6,17	22
	Картофельная запеканка с печеню	180	22,32	12,61	15,3	276,94	16,08	58
	Соус молочный	15	0,74	0,51	2,85	19	0,2	59
	Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77
	Кисломолочный продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Полдник:	Булочка домашняя	50	5,46	6,12	43,16	209,43	0,2	69
	Пудинг из творога запеченный	150	18,09	12,51	23,4	294,98	0,35	60
Ужин:	Соус молочный (сладкий)	40	1,9	1,07	9,51	55,39	0,59	76
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
<b>Всего день:</b>			<b>74,9</b>	<b>65,32</b>	<b>215,9</b>	<b>1752,74</b>	<b>40,37</b>	



День 8 /ясли/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	4,56	7,28	23,88	179,3	0,65	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,19	64
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	55	1,06	2,07	3,36	36,98	15,68	4
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	8,23	22
	Картофельная запеканка с печеню	230	12,13	9,5	25,7	237	3,8	59
	Соус молочный	30	2,07	1,67	6,65	50	0,65	60
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник:	Кисломолочный продукт в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,26	69
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	160	21,69	14,25	35,51	362,24	0,51	61
	Соус молочный (сладкий)	50	1,03	0,11	7,1	33,4	0	76
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
Всего день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
			<b>80,9</b>	<b>71,85</b>	<b>268,85</b>	<b>2042,54</b>	<b>34,67</b>	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	150	2,59	5,61	19,74	139,97	0,52	16
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	112	1,01	0,22	9,1	48,16	67,2	67/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5
	Щи по-уральски (с крупой)	150	2,25	3,13	11,18	82,43	9,2	23
	Котлета	60	6,06	11,64	1,98	136,2	0	45
	Пюре картофельное	130	3,51	7,67	16,77	145	7,67	44
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37,75
Полдник:	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77
	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Бутерброд с повидлом	25	1,54	0,16	13,14	59,5	0,03	66
	Рыба запеченная в омлете	180	24,45	12,39	9,55	247,71	0,72	61
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
Всего день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
			<b>57,55</b>	<b>59,64</b>	<b>162,91</b>	<b>1426,98</b>	<b>105,07</b>	



День 9 /ясли/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	3,23	5,98	25,8	170,6	0,65	16
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	112	1,01	0,22	9,07	48,16	67,2	67/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,84	5,06	4,93	68,45	2,8	5
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,6	3,6	6,4	63	17,2	23
	Котлета	70	7,07	13,58	2,3	158,9	0	45
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,06	12,25	51,9	9,3	37,75
Полдник:	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Бутерброд с повидлом	70	3,16	0,32	39,18	169	0,15	66
	Рыба запеченная в омлете	200	31,53	17,96	10,31	330,12	0,83	62
	Салат из белокочанной капусты	55	1,06	2,07	3,36	36,98	15,68	4
Ужин:	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
<b>Всего день:</b>			<b>70,86</b>	<b>74,25</b>	<b>228,04</b>	<b>1860,38</b>	<b>125,41</b>	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52	17
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
	Салат из свеклы	40	0,45	2,28	3,39	32,83	1,5	6
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	2,84	0,3	11,66	60,89	5,04	24
	Птица тушеная	70	16,94	19,96	8,08	279,67	1,37	62
	Каша вязкая перловая	120	3,29	4,52	23,46	147,65	0	20
	Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	77
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40
Полдник:	Вагрушка	70	12,68	11,97	68,56	396,8	0,408	70
	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
	Салат овощной	30	0,56	1,57	2,93	28,16	9,08	2
Ужин:	Макароник с печеню	120	30,48	4,56	134,28	700,3	4,2	78/1
	Чай с сахаром	180	0,018	0	9,5	36	0	31
Всего день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
			<b>82,378</b>	<b>60,17</b>	<b>382,71</b>	<b>2377,18</b>	<b>27,538</b>	

Итого за весь период:	575,488	585,51	50182,73	16176,8	561,038
Среднее значение за период:	57,5488	58,551	5018,273	1617,68	56,1038



Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности

13	31	56	
----	----	----	--

День 10 /ясли/									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологии чешской карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая яичная	200	4,48	6,12	26	177,26	0,65	17	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35	
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32	
	Салат из свеклы	60	0,84	5,06	4,93	68,45	2,8	6	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	2,8	1,2	10,6	66,8	10,6	24	
	Птица тушеная	70	17,21	19,88	7,07	276,02	1,4	63	
	Каша вязкая перловая	150	4,22	4,63	30,15	179,15	0	20	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77	
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40	
	Ватрушка	90	15,66	13,4	72,43	475,45	2,46	70	
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3	
Ужин:	Салат овощной	60	0,89	2,12	5,76	44,24	14,28	2	
	Макаронник с печеню	160	10,88	3,84	25,28	180,8	6,24	82	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31	
Всего день:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78	
			<b>70,16</b>	<b>69,12</b>	<b>323,34</b>	<b>2190,85</b>	<b>44,13</b>		

Итого за весь период:	694,24	712,19	2720,47	19779,13	704,58
Среднее значение за период:	69,424	71,219	272,047	1977,913	70,458

Итого за весь период:	694,24	712,19	2720,47	19779,13	704,58
Среднее значение за период:	69,424	71,219	272,047	1977,913	70,458



Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности

14	32	55,5
----	----	------

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Пюре картофельное	100	1,8	1,2	20,0	100
2	Пюре морковное	100	0,8	0,2	12,0	50
3	Пюре тыквенное	100	0,7	0,1	10,0	40
4	Пюре кабачковое	100	0,6	0,1	8,0	30
5	Пюре цветочное	100	0,5	0,1	7,0	25
6	Пюре брокколи	100	0,4	0,1	6,0	20
7	Пюре спаржа	100	0,3	0,1	5,0	15
8	Пюре артишока	100	0,2	0,1	4,0	10
9	Пюре сельдерея	100	0,1	0,1	3,0	5
10	Пюре петрушки	100	0,1	0,1	2,0	5
11	Пюре укропа	100	0,1	0,1	1,0	5
12	Пюре базилика	100	0,1	0,1	1,0	5
13	Пюре тимьяна	100	0,1	0,1	1,0	5
14	Пюре розмарина	100	0,1	0,1	1,0	5
15	Пюре орегано	100	0,1	0,1	1,0	5
16	Пюре душицы	100	0,1	0,1	1,0	5
17	Пюре мяты	100	0,1	0,1	1,0	5
18	Пюре эстрагона	100	0,1	0,1	1,0	5
19	Пюре аниса	100	0,1	0,1	1,0	5
20	Пюре фенхеля	100	0,1	0,1	1,0	5
21	Пюре кориандра	100	0,1	0,1	1,0	5
22	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
23	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
24	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
25	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
26	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
27	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
28	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
29	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
30	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
31	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
32	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
33	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
34	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
35	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
36	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
37	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
38	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
39	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
40	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
41	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
42	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
43	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
44	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
45	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
46	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
47	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
48	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
49	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
50	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
51	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
52	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
53	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
54	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
55	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
56	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
57	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
58	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
59	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
60	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
61	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
62	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
63	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
64	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
65	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
66	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
67	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
68	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
69	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
70	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
71	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
72	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
73	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
74	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
75	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
76	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
77	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
78	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
79	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
80	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
81	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
82	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
83	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
84	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
85	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
86	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
87	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
88	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
89	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
90	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
91	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
92	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
93	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5
94	Пюре имбиря	100	0,1	0,1	1,0	5
95	Пюре куркумы	100	0,1	0,1	1,0	5
96	Пюре шафрана	100	0,1	0,1	1,0	5
97	Пюре карри	100	0,1	0,1	1,0	5
98	Пюре паприки	100	0,1	0,1	1,0	5
99	Пюре горчицы	100	0,1	0,1	1,0	5
100	Пюре хрена	100	0,1	0,1	1,0	5