

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ пос. Пионерский
_____ Н.И.Марочкина
« 01 » марта 2022 г.

Десятидневное меню

на весенне-летний период

структурного подразделения, реализующего общеобразовательные программы дошкольного образования, «Детский сад» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной школы пос. Пионерский муниципального района Шигонский Самарской области

**пос. Пионерский
2022 г**

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
	ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1-ый	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
22	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150-200	5,17	6,2	7,4	8,9	20,2	25,6	168,12	206,3	0,3	0,4
56	Кофейный напиток с молоком	150-180	3,64	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138	0,81	0,97
55	Бутерброд с маслом	20/5-25/7	1,58	1,97	4,5	6,21	10	12,52	87,85	115,13	0,03	0,04
			10,39	12,07	16,	19,61	48,3	59,72	376,57	459,43	1,14	1,91
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	ОБЕД											
17	Щи с рыбными консервами и сметаной	180-200	6,99	10,34	9,92	15,19	15,4	19,57	177,43	254,72	5,77	8,03
64	Плов с отварной говядиной	160-200	11,84	14,8	13,28	16,6	29,44	36,8	278,4	348	0,8	1
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			23,65	30,97	24,49	35,06	89,18	109,8	660,35	849,12	49,52	68,95
	ПОЛДНИК											
61	Булочка с повидлом	100-100	5,2	5,2	2	2	60,3	60,3	279,7	279,7	0,1	0,1
	Йогурт	140-160	4,48	5,12	3,5	4	6,16	7,04	74,2	84,8	0	0
	Фрукт (яблоко)	100-100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	4,6	4,6
			10,08	10,72	5,9	6,4	76,26	77,14	398,9	409,5	4,7	4,7
			44,62	54,26	46,39	61,07	224,74	257,66	1479,82	1762,05	56,26	76,46

			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
	ВТОРНИК ДЕНЬ 2-ой	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
23	Вермишель отварная в молоке жидкая	150-200	5,4	6,2	7,5	11	22,6	26	179,5	209	0	0
58	Чай с сахаром	150-180	0	0	0	0	12	14,9	45,5	56,8	0	0
54	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9-25/7/9	2,09	3,22	5	6,32	10,32	15,46	92,06	127,79	0,045	0,07
			7,49	9,42	12,5	17,32	44,92	56,36	317,06	393,59	0,05	0,07
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	ОБЕД											
10	Салат из отварной свеклы	40-50	0,66	1	2,84	4,25	3,4	5,1	41,41	62,12	1,92	2,89
14	Суп картофельный с бобовыми	180-200	3,7	4,1	3,85	4,28	11,61	12,9	95,94	106,6	4,19	4,66
36	Мясо отварное тушеное с картофелем	160-200	13,21	16,52	11,98	14,98	13,9	17,38	224,11	280,14	6,3	7,88
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			22,13	28,16	19,95	26,11	72,29	90,82	565,98	721,91	48,01	67,32
	ПОЛДНИК											
62	Сырники творожные	100-120	17,17	20,6	13,47	16,16	13,06	15,67	249,91	299,89	0,23	0,28
	Молоко сгущенное	15-20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,4	11,2	48	64	0	0
	Печенье (вафли)	15-25	1,56	2,6	0,78	1,3	11,52	19,2	68,7	114,5	0	0
	Ряженка	140-160	4,06	4,64	4,48	5,12	5,74	6,56	79,8	91,2	0	0
	Фрукт (апельсин)	100-100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	53,2	53,2
			24,77	30,18	20,2	24,48	46,82	60,73	486,41	609,59	53,43	53,48
			54,89	68,26	52,65	67,76	175,03	218,91	1413,45	1769,09	102,39	121,77

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
			До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	СРЕДА ДЕНЬ 3-й	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет										
	ЗАВТРАК											
29	Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	6,81	9,08	7,77	10,36	30,13	40,18	217,48	289,98	1,21	1,62
	Кисель	150-180	0,67	0,81	0,04	0,05	21,3	25,56	88,8	106,56	0,36	0,43
	Батон	20-25	1,54	1,97	0,6	6,21	9,96	12,52	51,0	52,4	0,	0,
	Печенье	15-20	1,56	2,08	0,78	1,04	11,52	15,36	68,7	91,6	0	0
			10,58	13,94	9,19	17,66	72,91	93,62	425,98	540,54	1,57	2,05
	Йогурт	130-150	4,16	4,8	3,25	3,75	5,72	6,6	68,9	79,5	0	0
	ОБЕД											
	Овощи свежие порционно	25-35	0,27	0,38	0,05	0,07	0,95	1,33	5,75	8,05	4,41	6
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	180-200	1,94	2,16	2,03	2,26	12,35	13,72	75,42	83,8	5,94	6,6
46	Каша гречневая рассыпчатая	90-100	5,13	5,7	4,34	4,82	24,7	27,45	162,3	180,34	0	0
39	Котлета	70-90	10,87	13,98	8,25	10,6	11,25	14,46	162,17	208,5	0,11	0,14
43	Подлива	30-50	0,25	0,39	1,44	2,16	1,99	3,08	21,4	32,55	0,75	1,3
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			22,24	28,05	20,52	25,65	97,42	120,11	631,56	759,64	45,01	63,91
	ПОЛДНИК											
8	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	30-40	1,5	2	1,06	2,08	3,84	5,12	30,89	47,18	0	0
50	Омлет натуральный	80-100	6,4	8	8,5	10,62	2,68	3,35	113	141,25	0,14	0,18
	Хлеб пшеничный	25-30	1,92	2,31	0,75	0,9	12,45	14,94	65,5	78,6	0	0
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	Фрукт (бананы)	100-100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	8,7	8,7

			11,82	14,31	10,41	11,62	61,17	68,51	342,39	400,03	9,74	9,78
			48,8	61,1	43,37	58,68	237,22	288,84	1468,83	1779,71	56,32	75,74

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
	ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4-ый	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
27	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	150-200	6	7,4	8	9,5	22	27,5	182,5	225	0,06	0,06
56	Кофейный напиток с молоком	150-180	3,64	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138	0,81	0,97
55	Бутерброд с маслом	20/5-25/7	1,58	1,97	4,5	6,21	10	12,52	87,85	115,13	0,026	0,037
	Яйцо вареное	20-20	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5		
			11,22	13,27	16,6	20,21	50,1	61,62	469,45	556,63	0,9	1,1
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	ОБЕД											
	Икра кабачковая	40-50	0,32	0,4	1,6	2	1,72	2,15	22	27,5	2,2	2,76
15	Борщ с мясом и со сметаной	180-200	2,52	3,5	4,23	5,87	7,02	9,75	84,24	117,	7,02	9,75
32	Картофельное пюре	170-180	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29	169,3	186	3,55	3,76
41	Рыба тушеная с овощами	50-70	4,73	6,78	3,27	4,73	2,11	3,1	56,34	81,37	2,16	3,02
58	Чай с сахаром + витамин «С»	150-180	0,	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,8	35	50
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			16,29	20,62	15,68	20,23	75,33	90,01	513,9	632,77	49,93	69,29
	ПОЛДНИК											
72	Ватрушка	100-100	10,48	10,48	10,9	10,9	33,11	33,11	287,3	287,3	0,05	0,05
	Снежок	140-160	3,78	4,32	3,5	4	15,12	17,28	110,6	126,4	0	0
	Фрукт (яблоко)	100-100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	4,6	4,6
			16,22	17,8	15,58	16,6	69,55	79,39	442,9	458,7	4,65	4,65
			44,23	52,19	47,86	57,04	205,98	242,02	1470,25	1692,1	56,38	75,94

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	
	ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5-ый	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
30	Каша рисовая молочная	150-200	4,53	6,04	7,47	9,96	23,49	31,32	179,5	239,34	0,67	0,9
57	Какао с молоком	150-180	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	145,6	10,4	10,69
55	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/6-25/7/9	2,09	3,22	5	6,32	10,32	15,46	92,06	127,79	0,53	0,6
			11,57	13,52	17,9	20,39	59,31	82,28	397,86	512,73	11,6	12,19
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Снежок	140-160	3,92	4,48	3,5	4	5,46	6,24	69,02	78,88	1,12	1,28
	ОБЕД											
	Помидоры свежие порционно	25-35	0,27	0,38	0,05	0,07	0,95	1,33	5,75	8,05	4,41	6
21	Суп крестьянский со сметаной	180-200	2,18	3,03	1,46	2,03	11,88	16,5	82,87	115,03	5,76	8
63	Запеканка капустная с мясом кур	170-200	17,6	21	16,1	19	13,6	16	261,8	308	25,2	29,76
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			24,62	29,92	18,89	22,63	69,81	86,04	554,94	677,48	70,97	94,48
	ПОЛДНИК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	Фрукт (бананы)	100-100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	8,7	8,7
	Печенье (вафли)	15-25	1,56	2,6	0,78	1,3	11,52	19,2	68,7	114,5		
			4,97	5,46	11,24	11,39	54,36	59,75	201,7	247,5	9,6	9,6
			46,61	59,98	51,53	58,41	188,94	234,72	1223,52	1516,59	83,69	107,95

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
			До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6-ой	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет										
	ЗАВТРАК											
75	Каша молочная кукурузная жидкая	150-200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92	0,45	0,6
58	Чай с сахаром	150-180	0,	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,8	0	0
51	Бутерброд с повидлом	20/4/12-25/4,5/15	0,9	1,13	1,42	1,77	10,44	13,05	58,54	73,17	0	0
			6,48	8,67	7,47	9,44	48,9	63,23	286,98	373,89	0,45	0,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	ОБЕД											
10	Салат из отварной свеклы	40-50	0,66	1	2,84	4,25	3,4	5,1	41,41	62,12	1,92	2,89
67	Суп рыбный	180-200	11,47	12,74	0,54	0,6	8,3	9,22	94,86	105,4	5,3	5,9
47	Рис припущенный	80-100	1.94	2,43	2.29	2.87	19,56	24,45	106.64	133,3	0	0
73	Бефстроганов	80-100	13.12	16.4	12.88	16.1	6.48	8.1	192	240	0,88	1.1
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			23,8	30,21	23,7	27,58	87,94	110,96	653,29	832,82	51,21	72,51
	ПОЛДНИК											
52	Плюшка	80-80	5,6	5,6	9,6	9,6	39,1	39,1	268,1	268,1	0,06	0,06
	Йогурт	140-160	4,48	5,12	3,5	4	6,16	7,04	74,2	84,8	0	0
	Печенье (вафли)	15-25	1,56	2,6	0,78	1,3	11,52	19,2	68,7	114,5	0	0
	Фрукт(банан)	100-100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	8,7	8,7
			13,14	14,82	13,98	15	75,98	84,54	500	556,4	8,76	8,76
			43,92	54,2	46,22	52,42	222,94	269,73	1484,27	1807,11	61,32	82,77

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
	ВТОРНИК ДЕНЬ 7-й	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
25	Каша гречневая молочная жидкая	150-200	6	7,4	8	9,5	22	27,5	182,5	225	0,67	0,9
57	Какао с молоком	150-180	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	145,6	10,4	10,69
54	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9-25/7/9	2,09	3,22	5	6,32	10,32	15,46	92,06	127,79	0,045	0,07
			12,09	15,02	17,4	20,62	50,82	66,36	400,86	498,39	10,51	10,82
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Йогурт	130-150	4,16	4,8	3,25	3,75	5,72	6,6	68,9	79,5	0	0
	ОБЕД											
64	Сельдь с луком и растительным маслом	24-24	3,5	3,5	5,7	5,7	0,78	0,78	68	68	0,53	0,53
18	Щи из свежей капусты со сметаной	180/6-200/8	2,61	3,63	4,32	6	6,12	8,5	84,96	118	27,9	38,75
38	Жаркое по домашнему	180-200	9,56	10,62	9,77	10,86	17,46	19,4	219,37	243,74	3,7	4,1
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			20,24	23,26	21,07	24,09	67,74	80,89	576,85	676,14	67,73	94,1
	ПОЛДНИК											
	Салат из консервированной кукурузы	30-35	0,66	0,77	0,12	0,14	3,36	3,92	17,4	20,3	0	0
65	Рыба запеченная в омлете	100-120	17,73	21,27	4,62	5,54	2,92	3,5	123,33	148,	1,03	1,23
	Хлеб пшеничный	30-45	2,31	3,46	0,9	1,35	14,94	22,41	78,6	117,9	0	0
58	Чай с сахаром	150-200	0,1	0,16	-	-	12	14,9	45,5	56,87	0	0
	Фрукт (яблоко)	100-100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	4,6	4,6
			21,7	26,56	6,04	7,43	54,02	65,53	309,83	388,07	6,53	6,73

			58,19	69,64	47,76	55,89	178,3	219,38	1356,44	1642,1	84,77	111,65
--	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	--------

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
			До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	СРЕДА ДЕНЬ 8-ой	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет										
	ЗАВТРАК											
26	Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	4,82	6,76	8,9	10,42	20,62	25,86	168,7	224,942 46	0,67	0,9
56	Кофейный напиток с молоком	150-180	3,64	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138	0,81	0,97
55	Бутерброд с маслом	20/5-25/7	1,58	1,97	4,5	6,21	10	12,52	87,85	115,13	0,026	0,037
			12,78	15,63	17,38	21,45	63,22	81,58	377,15	478,07	2,99	3,78
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	ОБЕД											
12	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40-50	0,39	0,48	2,85	3,57	1,52	1,9	37,72	47,15	7,1	8,82
18	Суп картофельный со сметаной	180/7- 200/10	2,37	3,1	4,1	4,8	19	24	122,2	151,36	4,14	5,75
81	Гуляш из отварного мяса	50/70	6,45	9,02	5,09	7,13	1,64	2,3	78,13	109,37	0,35	0,48
80	Макаронные отварные с маслом	100-130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,92	112,3	145,99	0	0
58	Чай с сахаром + витамин «С»	150-180	0,	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,8	35	50
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			21,97	29,5	17,71	23,02	85,57	109,47	595,44	770,41	46,24	64,57
	ПОЛДНИК											
48	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15- 120/20	14,74	21,59	10,32	12,75	18,32	23,1	229,33	281,6	0,27	0,32
	Снежок	140-160	3,92	4,48	3,5	4	5,46	6,24	69,02	78,88	1,12	1,28

	Фрукт (апельсин)	100-100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	53,2	53,2
			19,56	26,97	14,02	16,95	31,88	37,44	338,35	400,48	54,59	54,8
			54,81	72,6	49,11	61,42	191,67	239,49	1270,88	1558,58	104,72	124,05

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
	ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9-ый	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
28	Каша «Дружба» молочная	150-200	4,74	6,32	7,64	10,18	19,76	26,34	167,37	223,16	0,67	0,9
58	Чай с сахаром	150-180	0,	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,8	0	0
54	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9- 25/7/9	2,09	3,22	5	6,32	10,32	15,46	92,06	127,79	0,045	0,07
			7,12	9,29	12,47	15,67	42,75	56,23	304,93	407,75	0,72	0,97
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
	ОБЕД											
10	Салат из отварной свеклы	40-50	0,66	1	2,84	4,25	3,4	5,1	41,41	62,12	1,92	2,89
20	Рассольник Ленинградский с мясом	180-200	2,73	3,79	3,24	4,5	14,86	20,64	93,36	129,67	11,83	16,43
С 141	Капуста тушеная с мясом кур	165-200	7,2	9	6	7,5	5,89	7,36	229,35	278	30,4	38
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			15,16	19,3	13,36	17,78	67,63	85,31	543,29	693,19	51,66	71,78
	ПОЛДНИК											
66	Оладьи	100-120	8,06	9,81	3,45	4,32	45,49	55,71	243,9	299,08	0,34	0,41
	Молоко сгущенное	15-20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,4	11,2	48	64	0	0
	Ряженка	140-160	4,06	4,64	4,48	5,12	5,74	6,56	79,8	91,2	0	0
	Фрукт(банан)	100-100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	8,7	8,7

			16,26	19,99	10,08	12,54	90,35	111,87	460,7	543,28	9,04	9,11
			39,04	49,08	35,91	45,99	211,73	264,41	1369,22	1685,58	62,32	82,76

№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.,г.	Пищевые вещества						Энерг. ценность		Витамины, мг.	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	С	С
	ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10-ый	До 3-х лет, С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет
	ЗАВТРАК											
24	Каша «Геркулес» молочная жидкая	150-200	5,3	6,4	8,2	10	18	22,3	165	202,3	0,67	0,9
57	Какао с молоком	150-180	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	145,6	10,4	10,69
55	Бутерброд с маслом	20/5-25/7	1,58	1,97	4,5	6,21	10	12,52	87,85	115,13	0,026	0,037
			10,88	12,77	17,1	21,01	46,5	58,22	379,15	463,03	11,1	11,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Ряженка	130-140	3,77	4,06	4,16	4,48	4,75	5,12	74,1	79,8	0	0
	ОБЕД											
	Овощи свежие порционно	30-40	0,21	0,28	0	0	0,84	1,12	5,56	6,95	0	0
16	Суп картофельный с клецками	180-200	3,71	5,15	5,04	7	13,62	18,91	125,64	174,5	7,63	10,6
33	Рагу овощное 4	100-120	2,5	3	3,39	4,07	9,63	11,56	84,21	101,05	5,62	6,74
40	Тефтели мясо-крупяные	80-100	10,11	12,64	7,59	9,49	5,18	6,47	134,98	168,73	0,64	0,8
59	Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150-180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68	82,3	35,6	50,72
	Хлеб пшеничный	30-35	2,31	2,7	0,9	1,05	14,94	17,43	78,6	91,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	32-40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	57,92	72,40	0,0	0,0
			21,11	26,58	17,3	22,09	61,71	90,27	554,91	697,63	47,62	66,26
	ПОЛДНИК											
4	Яйцо вареное	40-40	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157	157	0	0
58	Чай с сахаром	150-180	0,	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,8	0	0
	Хлеб пшеничный с сыром	25/6-30/9	3,76	4,61	3,13	3,8	12,45	14,94	94,15	114,6	0,53	0,6

Сок	100-100	0,5	0,5	0,	0,	11,	11,	44,	44,	0,9	0,9
Фрукт (яблоко)	100-100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	4,6	4,6
		17,36	18,31	15,03	15,7	45,95	51,34	385,65	417,4	6,03	6,1
		53,12	61,72	53,59	63,28	158,91	204,95	1393,81	1657,86	64,75	83,99

В меню использована следующая литература:

- 1.«Организация детского питания в дошкольных учреждениях» автор -сост.: И. Я. Конь, Л.И. Басова, С.А. Димитриева, Л.Я Каневская, М.Н. Цапенко.
2. «Рецептура блюд для детских учреждений» авт. Т.В. Плотникова
3. «Питание детей раннего и дошкольного возраста» авт. В.Г. Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гурвич