

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 10 «Гнездышко»

М.А.Бурдочкина
« 22 » 20 24 г.



Примерное 10-ти дневное меню
МБДОУ «Детский сад № 10 «Гнездышко»
На СЕНТЯБРЬ 2024 год-
ФЕВРАЛЬ 2025 год

Примерное 10 – ти дневное меню

МБДОУ «Детский сад №10 «Гнездышко»

разработано по технологическим картам «Сборника технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских
оздоровительных учреждений»

ООО «Уральский региональный центр питания», 2013г.

Примерное десятидневное меню

1 день

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Макаронные изделия,отварные с сыром	№ 301	120	150	3,90	5,3	3,1	4,1	16,4	55,26	165	206,2	0	0
Бутерброд с джемом или повидлом	№ 101	25	30	0,71	0,99	1,81	2,49	13,69	18,91	73,33	88	0,08	0,12
Чай с сахаром,вареньем,мёдом	№ 503	170	200	0,05	0,06	0	0	6,3	8,7	51	60	0	0
Конфета		35	35	0,33	0,45	2,26	3,12	3,66	5,05	56,5	56,5	0	0
		350	415	4,99	6,8	7,17	9,71	40,05	50,21	345,8	410,69	0,08	0,12
10-00 Соки овощные,фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Икра кабачковая	№121	40	50	0,8	0,99	3,74	4,63	3,23	4,47	47,6	59,5	2,94	4,06
Борщ с капустой и картофелем	№ 133	150	200	0,61	0,85	1,68	2,32	3,58	4,94	57	76	3,46	4,78
Котлеты,биточки,шницели	№ 386	50	60	7,48	10,32	7,35	10,15	6,01	8,29	143	171,6	0	0
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02
Каша пшённая рассыпчатая	№ 247	110	130	1,86	2,56	2,27	3,14	10,25	14,16	180,4	213,2	0	0
Компот из смеси сухофруктов	№ 527	150	200	0,21	0,29	0	0	11,34	15,66	82,5	110	0,21	0,29
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		580	745	16.93	23.27	15.91	21.45	69.41	95.87	644,2	800,9	6,62	9,15
Уплотнённый полдник													
Омлет натуральный	№ 307	130	150	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12
Булочка Ванильная	№ 582	60	70	1,80	2,80	1,90	2,80	13,5	20,30	198	231,00	0,00	0,00
Кефир	№ 535	150	200	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	75	100	0,6	0,8
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		360,00	445,00	9,36	13,24	7,85	11,75	31,77	45,53	532,00	634,30	0,68	0,92
Итого за день:				31,16	43,15	28,71	39,85	141,81	197,47	1572,00	1895,90	8,64	11,93

2 день

Наименование блюда	№ технологической карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	№ 268	150	200	1,3	1,8	1,57	2,16	6,48	8,95	161,5	215,4	0,29	0,4
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0
Кофейный напиток на сгущённом молоке	№ 512	170	200	1,22	1,68	0,84	1,16	8,78	12,12	96	113	0,17	0,23
		350	435	3,19	4,41	9,42	13,01	19,46	26,87	405,2	500,7	0,46	0,63
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Салат овощной с зелёным горошком	№ 72	40	50	0,59	0,81	1,49	2,06	1,49	2,64	44,4	55,5	2,46	3,39
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№ 154	150	200	0,77	1,07	1,43	1,97	5,08	7,02	56,5	75,4	2,91	4,03
Курица в соусе с томатом	№ 410	60	70	53,71	7,89	5,67	7,83	1,72	2,38	96	112	0,97	1,33
Макаронные изделия отварные	№ 297	110	130	15,1	22,6	1,8	2,7	77,5	116,1	106,2	125,5	0,04	0,06
Кисель из кураги	№ 521	150	200	0,17	0,23	0,03	0,02	6,72	9,28	100,5	134	0,08	0,12
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		570	725	76,71	41,43	12,67	17,88	130,26	189,1	523	651,6	15,68	21,7
Уплотнённый полдник													
Суп молочный с крупой	№ 170	150	200	2,02	2,8	2,17	2,99	6,94	9,58	98,8	131,8	0,54	0,74
Пирожок печёный из сдобного теста с фаршем	№ 562	80	90	1,47	2,03	1,55	2,15	8,82	12,18	174,6	196,5	0	0
Чай с молоком	№ 506	150	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		400	515	6,89	9,53	4,77	6,59	36,72	50,7	381,1	468	1,09	1,49
Итого за день:				87,12	55,82	29,12	40,6	190,1	271,7	1359,3	1670,3	8,85	12,2

Наименование блюда	технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность,к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Запеканка из творога	№ 319	150	165	10,08	13,92	10,58	14,62	10,04	13,86	425	467,5	0,25	0,35
Бутерброд с сыром	№ 96	30	35	2,81	3,89	3,99	5,51	4,16	5,74	102	119	0,04	0,06
Какао с молоком	№ 508	170	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75
		350	400	14,4	19,9	15,96	22,04	24,7	34,1	649,4	730,5	0,84	1,16
Кефир	№ 535	100	100	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8
				2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8
Обед													
Салат из белокачанной капусты с морковью	№ 2	40	50	0,67	0,93	4,24	5,86	4,03	5,57	54,4	68	11,68	16,12
Рассольник ленинградский	№ 139	150	200	0,69	0,95	1,76	2,44	5,46	7,54	40,74	56,26	2,58	3,56
Оладьи из печени по-кунцевски	№ 404	60	70	6,92	10,38	4,68	7,02	4,72	7,08	133,2	155,4	2,88	4,32
Картофельное пюре	№ 434	110	130	0,88	1,22	1,85	2,55	4,58	6,32	101,2	119,6	1,43	1,97
Компот из плодов или ягод сушёных(ябл.суш)	№ 531	150	200	0,12	0,18	0	0	8,04	12,06	60,7	81	0,32	0,48
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		570	725	16,9	24,5	15,53	22,97	81,05	116,7	541	669,4	12,13	17,3
Уплотнённый полдник													
Суп картофельный с бобовыми	№ 149	150	200	1,38	1,84	2,55	3,4	9,07	12,1	64,8	86,4	5,2	6,94
Крендель сахарный	№ 574	60	70	2,18	3,02	4,12	5,68	18,52	25,58	228	266	0	0
Чай с сахаром,вареньем,мёдом	№ 503	150	200	0,05	0,06	0	0	6,3	8,7	51	60	0	0
Гренки из пшеничного хлеба	№ 176	20	25	45	67,5	4,6	6,7	278,9	418,4	66,8	83,5	0	0
		380	495	48,61	72,42	11,27	15,78	312,79	464,8	410,6	495,9	5,2	6,94
Итого за день:				84,07	102,7	44,74	63,64	418,22	615,5	1685,9	1992,4	16,22	22,9

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Омлет натуральный	№ 307	150	165	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12
Бутерброд с джемом или повидлом	№ 101	30	35	0,71	0,99	1,81	2,49	13,69	18,91	73,33	88	0,08	0,12
Кофейный напиток с молоком	№ 513	170	200	1,34	1,86	1,13	1,57	6,68	9,22	67,15	79	0,55	0,75
		350	400	4,4	6,1	6,29	9,41	21	29	352,48	411,6	0,71	0,99
10-00 Фрукт (плоды свежие)	№118	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10
				0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10
Обед													
Зелёный горошек консервированный	№ 329	30	40	1,3	1,8	0,08	0,12	2,6	3,77	11,9	15,9	1,14	1,58
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 147	150	200	0,59	0,81	1,67	2,31	2,61	3,61	49,8	66,4	6,21	8,57
Гуляш из говядины	№ 373	60	70	8,3	12,3	8,8	13,2	1,6	2,5	148,5	173,2	0,5	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	№ 243	110	130	4,79	6,61	4,39	6,07	20,76	28,68	185,5	219,3	0	0
Компот из смеси сухофруктов	№ 527	150	200	0,21	0,29	0	0	11,34	15,66	82,5	110	0,21	0,29
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		560	715	21,15	30,05	15,78	22,86	73,85	102,5	597,6	734	8,06	11,1
Уплотнённый полдник													
Тефтели рыбные	№ 355	80	100	3,65	5,05	2,23	3,07	4,03	5,57	84,7	121	0,29	0,41
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02
Сдоба обыкновенная	№ 589	60	70	2,14	2,96	1,18	1,62	14,83	20,47	187	218,1	0	0
Какао с молоком	№ 508	150	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		330	425	10,08	13,95	5,33	7,35	43,7	60,35	455,4	563,2	0,85	1,18
Итого за день:				36,03	50,5	27,8	40,02	148,95	202,3	1459,48	1762,8	19,62	23,3

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность,к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 171	150	200	1,2	1,65	1,1	1,53	3,99	5,5	109,5	146	0,19	0,21
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0
Кофейный напиток на сгущённом молоке	№ 512	170	200	1,22	1,68	0,84	1,16	8,78	12,12	96	113	0,17	0,23
		350	435	3,09	4,26	8,95	12,38	16,97	23,42	353,2	431,3	0,36	0,44
10-00 Соки овощные,фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Салат картофельный с солёным огурцом	№ 65	40	50	0,71	0,99	2,23	3,07	4,41	6,09	38,4	48	5,5	7,6
Свекольник	№ 136	150	200	3,65	5,05	7,48	10,32	20,2	27,9	58,2	77,6	15,41	21,29
Котлеты,биточки,шницели	№ 386	50	60	7,48	10,32	7,35	10,15	6,01	8,29	143	171,6	0	0
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02
Пюре из гороха с маслом	№ 423	110	130	4,1	5,66	1,26	1,74	8,15	11,25	154	182	0	0
Компот из яблок с лимоном	№ 528	150	200	0,1	0,2	0,08	0,2	9,5	15,6	77,2	103	1,3	1,9
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		580	745	21,8	30,39	18,54	25,92	80,36	113,6	604,5	752,8	25,62	35,5
Уплотнённый полдник													
Вареники ленивые	№ 331	130	150	12,47	17,23	9,49	13,11	12,05	16,65	270	312,1	0,17	0,23
Вафля	№ 607	40	60	1,18	1,62	1,39	1,91	32,47	44,83	140	210	0	0
Чай с молоком	№ 506	150	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75
		320	410	14,28	19,72	11,43	15,77	51,2	70,7	470,7	603,1	0,72	0,98
Итого за день:				39,38	54,66	38,96	54,13	152,77	213,6	1478,4	1837,2	27,96	38,7

6 день

Наименование блюда	технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша манная молочная жидкая	№ 268	150	200	1,3	1,8	1,57	2,16	6,48	8,95	161,5	215,4	0,29	0,4
Бутерброд с сыром	№ 96	30	35	2,81	3,89	3,99	5,51	4,16	5,74	102	119	0,04	0,06
Какао с молоком	№ 508	170	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75
		350	435	5,62	7,78	6,95	9,58	21,14	29,19	385,9	478,4	0,88	1,21
10-00 Соки овощные,фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Кукуруза консервированная	№ 329	30	40	1,3	1,8	0,08	0,12	2,6	3,77	11,9	15,9	1,14	1,58
Суп с крупой	№ 161	150	200	2,56	3,84	8,12	12,18	27,3	40,9	72,1	96,2	1,2	1,8
Мясо тушёное	№ 369	60	70	6,38	8,82	7,31	10,09	0,92	1,28	136,2	158,9	0,29	0,41
Рагу из овощей	№ 201	110	130	1,68	2,32	4,49	6,21	7,14	9,86	99	117	6,43	8,87
Компот из плодов или ягод сушёных(ябл.суш)	№ 531	150	200	0,12	0,18	0	0	8,04	12,06	60,7	81	0,32	0,48
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		560	715	18	25,2	20,84	29,76	80,94	116,1	500	619	9,38	13,1
Уплотнённый полдник													
Омлет натуральный	№ 307	130	150	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12
Ватрушка с повидлом	№ 559	70	80	1,4	2,2	0,7	1	16,3	24,5	226,3	258,6	0,04	0,06
Чай с молоком	№ 506	150	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		370	455	7,15	10,15	5,1	7,8	37,89	54,31	546	642,9	0,67	0,93
Итого за день:				30,98	43,42	32,93	47,2	144,21	205,5	1481,9	1790,3	12,19	17

7 день

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Дружба	№ 266	150	200	2,21	3,05	4,9	6,76	10,53	14,53	170	226,2	0,55	0,77
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0
Кофейный напиток с молоком	№ 513	170	200	1,34	1,86	1,13	1,57	6,68	9,22	67,15	79	0,55	0,75
		350	435	4,22	5,84	13,04	18,02	21,41	29,55	384,8	477,5	1,10	1,52
10-00 Соки овощные,фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Овощи натуральные солёные или свежие	№ 113	40	50	0,46	0,64	0,04	0,06	1,47	2,03	5,2	6,5	6,3	8,7
Борщ с капустой и картофелем	№ 133	150	200	0,61	0,85	1,68	2,32	3,58	4,94	57	76	3,46	4,78
Плов из отварной птицы	№ 411	160	180	6,72	9,28	6,68	9,22	15,92	21,98	273,5	307,7	0,55	0,75
Кисель из кураги	№ 521	150	200	0,17	0,23	0,03	0,02	6,72	9,28	100,5	134	0,08	0,12
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		560	705	14,76	20,4	9,31	12,84	63,76	88,23	555,6	673,4	5,23	7,23
Уплотнённый полдник													
Суфле из картофеля	№ 185	110	130	1,88	2,82	2,32	3,48	8	12	110,7	130,8	2,6	3,9
Булочка дорожная	№ 584	50	60	1,76	2,44	3,49	4,81	14,07	19,43	188,3	226	0	0
Варенец	№ 535	180	200	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	90	100	0,59	0,81
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		360	415	8,85	12,45	8,41	11,89	39,71	55,79	436	515,5	3,19	4,71
Итого за день:				19,72	39,14	33,02	45,87	128,54	178,6	1426,4	1716,4	9,52	13,5

8 день

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность,к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшённая вязкая	№ 264	150	200	17,4	26,1	25,7	38,5	74,2	111,3	224,2	299	0,4	0,6
Бутерброд с джемом или повидлом	№ 101	30	35	0,71	0,99	1,81	2,49	13,69	18,91	73,33	88	0,08	0,12
Чай с молоком	№ 506	170	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75
		350	435	18,74	27,96	28,06	41,74	94,57	139,4	358,2	468	1,03	1,47
10-00 Фрукт (плоды свежие)	№ 90	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10
				0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10
Обед													
Салат из свеклы с сыром	№ 56	40	50	1,2	1,6	4,8	7,2	2,8	4,2	59,2	74	2,2	3,3
Суп картофельный с клёцками	№ 151	150	200	1,06	1,47	1,35	1,86	4,08	5,64	37,9	50,6	1,22	1,68
Жаркое по-домашнему	№ 374	160	180	10,4	15,6	9,2	13,9	6,6	9,9	275,6	310	3,1	4,5
Компот из смеси сухофруктов	№ 527	150	200	0,21	0,29	0	0	11,34	15,66	82,5	110	0,21	0,29
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		560	705	27,34	39,52	13,35	18,84	137,01	198,5	574,6	693,8	5,12	7,11
Уплотнённый полдник													
Пудинг творожный запечённый	№ 325	130	150	8,69	12,01	8,27	11,43	13,31	18,39	345,4	387	0,13	0,17
Пряник /	№608 /	40/	60/	2.25/	1.97/	1.98/	2.72/	31.5/	43.5/	153.7/	219,6/	0	0
Печенье	№ 609	40	60	1,58	2,18	2,06	2,84	15,62	21,58	166,8	250,2	0	0
Какао с молоком	№ 508	150	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75
				12.45	16.07	11.64	16.06	55.31	76.39	621,5	750,6	0.68/	0.92/
		320	410	11.78	16.28	11.72	16.18	39.43	54.47	634,6	781,2	0.68	0.92
Итого за день:				58,93	83,95	53,45	77,04	297,29	424,69	1608,3	1966,4		
				58,26	84,16	53,53	77,16	281,41	402,77	1621,4	1997	16,83	19,5

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность,к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Омлет натуральный	№ 307	150	165	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12
Бүтерброд с сыром	№ 96	30	35	2,81	3,89	3,99	5,51	4,16	5,74	102	119	0,04	0,06
Кофейный напиток с молоком	№ 513	170	200	1,34	1,86	1,13	1,57	6,68	9,22	67,15	79	0,55	0,75
		350	400	6,5	9	8,47	12,43	11,47	15,83	381,1	442,6	0,67	0,93
Кефир	№ 535	100	100	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8
				2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8
Обед													
Винегрет овощной	№ 82	40	50	0,55	0,75	4,54	6,26	2,86	3,94	52	65	3,53	4,87
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 152	150	200	0,91	1,25	0,96	1,32	6,33	8,73	66,7	89	2,77	3,83
Тефтеля из говядины с рисом (ёжики)	№ 395	50	60	3,99	5,51	6,43	8,87	4,79	6,61	110,5	132,6	0,34	0,46
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02
Капуста тушёная	№ 428	130	150	1,4	2,2	1,4	2,2	1,5	2,3	25,2	37,8	6,8	10,2
Компот из яблок с лимоном	№ 528	150	200	0,1	0,2	0,08	0,12	9,5	15,6	77,2	103	1,3	1,9
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		580	745	20,61	30	19,1	27,8	72,74	103,9	537,8	674,3	28,71	40
Уплотнённый полдник													
Рыба,тушенная в томате с овощами	№ 349	120	140	5,59	7,71	3,02	4,18	2,65	3,65	122,5	143	1,97	2,73
Ватрушка с творожным фаршем	№ 560	60	80	1,44	2,16	0,7	1,01	8,9	13,3	118	157,3	0	0
Чай с сахаром,вареньем,мёдом	№ 503	150	200	0,05	0,06	0	0	6,3	8,7	51	60	0	0
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		350	445	9,85	13,76	4,22	5,89	32,13	45,37	338,5	419	1,97	2,73
Итого за день:				39,4	56,12	33,89	49,02	119,7	169,7	1307,4	1585,9	31,95	44,5

Наименование блюда	№ технологичес кой карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность,к/кал		Витамин <<С>>	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	№ 272	150	200	3,01	4,15	3,95	5,45	12,1	16,7	171,3	228,4	0,66	0,88
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0
Какао с молоком	№ 508	170	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75
		350	435	5,19	7,17	12,35	17,05	26,8	37	441,4	544,7	1,21	1,63
10-00 Соки овощные,фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Салат из моркови	№ 19	40	50	0,44	0,66	4,04	6,06	3,7	5,4	52,8	66	1,3	1,9
Свекольник	№ 136	150	200	3,65	5,05	7,48	10,32	20,2	27,9	58,2	77,6	15,41	21,29
Суфле из кур с рисом	№ 414	70	80	5,84	8,76	5,72	8,58	2,12	3,18	135,3	154,6	0,2	0,3
Картофельное пюре	№ 434	110	130	0,88	1,22	1,85	2,55	4,58	6,32	101,2	119,6	1,43	1,97
Компот из плодов или ягод сушёных(курага)	№ 531	150	200	0,12	0,18	0	0	8,04	12,06	60,7	81	0,32	0,48
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		590	745	15,21	21,93	14,52	21,58	54,86	77,54	504,2	621,7	12,1	17,8
Уплотнённый полдник													
Каша гречневая рассыпчатая с луком	№ 244	110	130	26,3	39,5	29,4	44,1	86,4	129,6	237	280	0	0
Булочка домашняя	№ 583	50	60	1,89	2,61	3,28	4,52	15,2	21	194,1	233	0	0
Чай с лимоном	№ 504	150	200	0,04	0,06	0	0	6,38	8,82	45,7	61	1,18	1,62
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		330	415	31	46	33,18	49,32	122,26	179,1	523,8	632,7	1,18	1,62
Итого за день:				51,61	75,39	61	88,01	208,16	299,5	1519,4	1849,1	15,75	22,8
Итого за 10 дней:				475,9	601,3	390,9	534,8	1927,7	2745	14898,5	18097,3	174,3	236
Среднее значение за период:				47,6	60,1	39	53,4	192,7	274,4	1489,8	1810	17,4	23,6