

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ  
"Детский сад "Березка"  
\_\_\_\_\_ Татарникова Н.А.  
Приказ № 146  
"15" января 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ  
10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей дошкольного возраста с 1-7 лет  
1/15/2024

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад "Березка"  
с. Соколово

2024

<b>День 1</b>											
<b>Неделя первая</b>	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и продуктов	выход в гр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая с маслом	150/200	4.57	5.48	3.85	4.62	21.87	26.24	146.39	195.1	Технологическая карта №34	№ рецепт. по сборнику:541,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Какао с молоком	180/190	2.9	3.06	2.61	2.75	12.42	13.11	81.6	89.44	Технологическая карта №19	№ рецепт. по сборнику:043,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб пшеничный	20/30	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	79	Технологическая карта №17	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>350/420</b>	<b>9.06</b>	<b>11.93</b>	<b>6.7</b>	<b>7.73</b>	<b>44.52</b>	<b>54.67</b>	<b>280.59</b>	<b>363.52</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
Сок (вишневый)	<b>100/100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	Технологическая карта №5	№ рецепт. по сборнику:418,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Обед</b>											
Кукуруза	30/50	2.25	3.15	0.09	0.15	3.74	6.22	24.75	41.21	Технологическая карта №56	№ рецепт. по сборнику:12,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Борщ со сметаной	150/180/10/5	3.6	4.88	8.1	9.7	7.75	10.3	102.5	124.99	Технологическая карта №21	№ рецепт. по сборнику:76,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Картофельное пюре	110/130	3.51	4.14	5.2	6.14	7.54	8.91	77	92	Технологическая карта №15	№ рецепт. по сборнику:276,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Печень говяжья по строганс	60/70	14.79	17.25	13.41	15.64	3.57	4.16	122.5	146.17	Технологическая карта №55	№ рецепт. по сборнику:321,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Компот из сухофруктов	150/180	0.49	0.6	0.07	0.09	15.07	18.09	63	75.6	Технологическая карта №53	№ рецепт. по сборнику: 431,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб пшеничный	20/30	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	79	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта № 10	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>555/685</b>	<b>27.57</b>	<b>34.42</b>	<b>27.25</b>	<b>32.29</b>	<b>57.96</b>	<b>78.09</b>	<b>490.35</b>	<b>630.97</b>		
<b>Полдник</b>											
Плов с мясом курицы	160/200	12.3	14.2	15.9	18.4	20.5	23.7	269	320	Технологическая карта № 46	№ рецепт. по сборнику:304,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб пшеничный	20/30	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	79	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод
Чай с сахаром	150/180	0.75	0.9	0.1	0.02	9.75	11.7	36.96	44.35	технологическая карта №20	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность полдника</b>	<b>330/410</b>	<b>14.64</b>	<b>17.49</b>	<b>16.24</b>	<b>18.78</b>	<b>40.48</b>	<b>50.72</b>	<b>358.56</b>	<b>443.35</b>		
<b>Калорийность за день</b>		<b>51.6</b>	<b>64.1</b>	<b>50.4</b>	<b>59.4</b>	<b>159.3</b>	<b>199.8</b>	<b>1199.3</b>	<b>1504.9</b>		

<b>День 2</b>											
<b>Неделя первая</b>	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и продуктов	выход в гр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная	150/180	3.5	4.05	4.2	4.8	19.8	22.8	167.5	213.4	Технологическая карта №21	№ рецепт. по сборнику:177,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Чай сладкий	180/180	0.9	0.9	0.02	0.02	11.7	11.7	44.35	44.35	технологическая карта №20	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Бутерброд с маслом	20/8/30/10	1.71	2.44	5.28	7.54	10.23	14.61	68.73	103.1	Технологическая карта №2	№ рецепт. по сборнику:1,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>358/400</b>	<b>6.11</b>	<b>7.39</b>	<b>9.5</b>	<b>12.36</b>	<b>41.73</b>	<b>49.11</b>	<b>280.58</b>	<b>360.85</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
Сок	<b>100/100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	Технологическая карта №5	№ рецепт. по сборнику:418,единый сборник рецептур, М.П. могильного 2019
<b>Обед</b>											
Свекла отварная	30/50	0.48	0.8	0.02	0.03	2.62	4.35	12.9	21.5	Технологическая карта №6	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Суп картофельный с клецка	150/180/10	2.25	2.7	1.97	2.4	10.1	11.7	67.16	80.6	Технологическая карта №22	№ рецепт. по сборнику:541,единый сборник рецептур, М.П. могильного 2019
Пюре из гороха с маслом	110/130	6.38	7.54	0.67	0.8	17.99	21.27	127.94	148.69	Технологическая карта № 30	№ рецепт. по сборнику:125,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Котлета рубленая	50/70	7.5	10.5	10.6	14.9	7.6	10.6	157	220	Технологическая карта №8	№ рецепт. по сборнику:282,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Соус томатный	20/20	0.2	0.2	0.9	0.9	1.3	1.3	14	14	Технологическая карта №9	№ рецепт. по сборнику:366,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Компот из сухофруктов	150/180	0.49	0.6	0.07	0.09	15.07	18.09	63	75.6	Технологическая карта №53	№ рецепт. по сборнику: 431,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта № 10	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>540/670</b>	<b>18.64</b>	<b>24.35</b>	<b>14.37</b>	<b>19.33</b>	<b>64.74</b>	<b>82.4</b>	<b>490</b>	<b>632.39</b>		
<b>Полдник</b>											
Блины с маслом	120/150	8.96	11.2	17.12	21.4	39.36	49.2	319.73	392.87	Технологическая карта № 36	№ рецепт. по сборнику:267,Сборник рецептур для ДОУ,2011
Джем	15/20	0.05	0.1	0	0	7.1	14.2	41.32	55.1	Технологическая карта № 33	№ рецепт. по сборнику:155,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Чай полусладкий	150/180	0.75	0.9	0.05	0.1	3.67	8.81	15.18	18.22	технологическая карта №58	№ рецепт. по сборнику:390,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
<b>Калорийность за день</b>	<b>285/350</b>	<b>9.8</b>	<b>12.2</b>	<b>17.2</b>	<b>21.5</b>	<b>50.1</b>	<b>72.2</b>	<b>376.2</b>	<b>466.2</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1293/1540</b>	<b>34.9</b>	<b>44.2</b>	<b>41.3</b>	<b>53.4</b>	<b>172.9</b>	<b>220.0</b>	<b>1214.8</b>	<b>1527.4</b>		

<b>День 3</b>											
<b>Неделя первая</b>	Химический состав									технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и продуктов	выход в гр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная	150/180	5.4	6.48	5.44	6.52	26.1	31.32	162.3	210.35	Технологическая карта №11	№ рецепт. по сборнику:179,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Чай сладкий	180/180	0.09	0.09	0.02	0.02	8.81	8.81	36.45	36.45	технологическая карта №20	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Гренки с сыром	20/8/30/10	1.94	2.92	2.02	3.04	6.77	10.16	82	114	Технологическая карта №37	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>358/400</b>	<b>7.43</b>	<b>9.49</b>	<b>7.48</b>	<b>9.58</b>	<b>41.68</b>	<b>50.29</b>	<b>280.75</b>	<b>360.8</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
сок	<b>100/100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	Технологическая карта №5	№ рецепт. по сборнику:418,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Обед</b>											
Огурец	30/50	2.25	3	0.09	0.12	3.74	4.98	4.2	7	Технологическая карта №59	№ рецепт. по сборнику:12, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2005
Суп лапша на м/б	150/180/10	2.4	2.88	2.07	2.48	20.92	22.58	68.21	90.6	Технологическая карта №12	№ рецепт. по сборнику:103,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Соус сметанный	15/30	0.45	0.75	5.06	8.43	1.62	2.7	37.5	75		
Каша гречневая	110/130	5.7	6.73	4.9	5.79	20.8	24.58	152.79	179.86	Технологическая карта № 23	№ рецептуры по сборнику:ТК№145,сб. техкарт.Уфа,2014
Рыба (горбуша) в молочном	60/80	8.01	10.69	2.82	3.76	5.98	7.98	81	108	Технологическая карта №54	№ рецепт. по сборнику:139,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Кисель	150/180	0	0	0	0	14.7	17.64	60	72	Технологическая карта №16	№ рецепт. по сборнику:376,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб пшеничный	10/10	0.79	0.79	0.12	0.12	5.1	5.1	26.3	26.3	Технологическая карта №17	ООО Иткульский спиртзавод
Хлеб ржано-пшеничный	25/30	1.67	2.01	0.17	0.21	12.57	15.09	60	72	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>560/700</b>	<b>21.27</b>	<b>26.85</b>	<b>15.23</b>	<b>20.91</b>	<b>85.43</b>	<b>100.65</b>	<b>490</b>	<b>630.76</b>		
<b>Полдник</b>											
Плюшка с сахаром	70/80	5.04	5.77	9.76	11	33.51	38.3	177.69	203.08	Технологическая карта № 55	№ рецептуры по сборнику:257,единый сборник рецептур, Уфа 2014
Молоко	150/180	4.58	5.5	5.16	6.2	7.16	8.6	91.66	110	Технологическая карта № 39	№ рецепт. по сборнику:400,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Конфета	15/15	3.82	3.82	3.45	3.45	0.22	0.22	106.68	106.68	Технологическая карта №4	№ рецепт. по сборнику:13,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность полдника</b>	<b>235/275</b>	<b>13.4</b>	<b>15.1</b>	<b>18.4</b>	<b>20.7</b>	<b>40.9</b>	<b>47.1</b>	<b>376.0</b>	<b>419.8</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1268/1480</b>	<b>42.4</b>	<b>51.7</b>	<b>41.3</b>	<b>51.4</b>	<b>184.3</b>	<b>214.4</b>	<b>1214.8</b>	<b>1479.4</b>		
<b>День 4 Неделя первая</b>	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и продуктов	выход в гр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				

<b>Завтрак</b>											
Каша молочная манная	150/180	3.31	3.98	3.17	3.81	18.41	22.1	169	202	Технологическая карта №51	№ рецептуры по сборнику: 88, сборник рецептов блюд для детей в ДО,2011
Бутерброд с маслом,джемом	105/8/20/10/10	1.55	2.33	2.28	3.42	12.3	21.65	74.63	121.86	Технологическая карта №51	№ рецепт по сборнику:368. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО. 2011 г.
Чай с сахаром	180/180	0.09	0.09	0.02	0.02	8.81	8.81	36.45	36.45	технологическая карта №20	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептов, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>353/400</b>	<b>4.95</b>	<b>6.4</b>	<b>5.47</b>	<b>7.25</b>	<b>39.52</b>	<b>52.56</b>	<b>280.08</b>	<b>360.31</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
Яблоко	100/100	1.5	1.5	0.1	0.1	21.8	21.8	89	89	Технологическая карта №60	№ рецепт по сборнику:368. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011 г.
<b>Обед</b>											
Огурец свежий	30/50	2.25	3	0.09	0.12	3.74	4.98	4.2	7	Технологическая карта №59	№ рецепт. по сборнику:67,единый сборник рецептов, М.П. могильного 2019
Суп щи со сметаной на м/б	150/180/10	1.8	2.2	2.76	3.3	9.96	11.9	71.7	86.1	Технологическая карта №13	№ рецепт. по сборнику:70, сборник рецептов, М.П. Могильного 2005
Гренки (сухарики)	10/10	2.58	2.58	0.44	0.44	0.41	0.41	61.42	61.42	Технологическая карта № 41/1	№ рецепт. по сборнику:256, сборник рецептов, Л.С.Коровка 2004
Каша перловая	110/130	3.36	4.2	3.5	4.38	21.5	26.88	118.67	132.02	Технологическая карта №64	№ рецепт. по сборнику:175,единый сборник рецептов, М.П. Могильного 2019
Голубцы ленивые	50/70	5.5	7.7	6.2	8.68	2	2.8	86.5	121.1	Технологическая карта №26	№ рецепт. по сборнику:306,единый сборник рецептов, М.П. Могильного 2019
Соус сметанный	15/30	0.45	0.75	5.06	8.43	1.62	2.7	40	75	Технологическая карта №38	№ рецепт. по сборнику:226, сборник рецептов, Л.С.Коровка 2004
Компот из сухофруктов	150/180	0.49	0.6	0.07	0.09	15.07	18.09	63	75.6	Технологическая карта №53	№ рецепт. по сборнику: 431,единый сборник рецептов, М.П. Могильного 2019
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>545/690</b>	<b>17.77</b>	<b>23.04</b>	<b>18.26</b>	<b>25.65</b>	<b>64.36</b>	<b>82.85</b>	<b>493.49</b>	<b>630.24</b>		
<b>Полдник</b>											
Макароны с сыром	110/130	6.3	7.87	7.06	8.83	28.7	35.88	207.2	259	Технологическая карта № 61	№ рецепт. по сборнику:206,единый сборник рецептов, М.П. Могильного 2016
Напиток лимонный	150/180	0.22	0.27	0	0	28.91	34.36	118.12	141.75	Технологическая карта № 62	№ рецепт. по сборнику:499,единый сборник рецептов, М.П. Могильного 2016
Печенье	10/15	0.74	1.1	1.3	1.95	6.4	9.6	42	63	Технологическая карта № 14	№ рецепт. по сборнику:40, сборник рецептов, Л.С.Коровка 2004
Хлеб пшеничный	20	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	78.9	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность полдника</b>	<b>290/345</b>	<b>8.85</b>	<b>11.63</b>	<b>8.6</b>	<b>11.14</b>	<b>74.24</b>	<b>95.16</b>	<b>419.92</b>	<b>542.65</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1278/1525</b>	<b>33.1</b>	<b>42.6</b>	<b>32.4</b>	<b>44.1</b>	<b>199.9</b>	<b>252.4</b>	<b>1282.5</b>	<b>1622.2</b>		

<b>День 5</b>											
<b>Неделя первая</b>	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и продуктов	выход в гр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>Завтрак</b>											
Каша "Дружба" молочная	150/180	2.56	3.21	6.58	7.6	16.9	19.5	144.06	179.26	Технологическая карта №1	№ рецепт. по сборнику:190,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Кофейный напиток на моло	180/180	2.8	2.8	2.25	2.25	12.67	12.67	90.95	90.94	Технологическая карта № 3	№ рецепт. по сборнику:54,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Гренки с сыром	10/5/5/20/10/	2.81	6.45	4.49	7.27	10.98	17.77	45	90	Технологическая карта №37	№ рецепт. по сборнику:420,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>350/400</b>	<b>8.17</b>	<b>12.46</b>	<b>13.32</b>	<b>17.12</b>	<b>40.55</b>	<b>49.94</b>	<b>280.01</b>	<b>360.2</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
Кис-ный продукт (снежок)	<b>100/100</b>	<b>2.8</b>	<b>2.8</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	Технологическая карта №28	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Обед</b>											
Свекла отварная	30/50	0.6	0.8	0	0.1	2.9	4.3	14	21	Технологическая карта №6	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Суп с фасолью на м/б	150/180/10	3.22	3.87	2.92	3.51	13.13	15.76	89.2	102.03	Технологическая карта №44	№ рецепт. по сборнику:102,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Зразы	50/70	7.5	10.5	10.6	14.9	7.6	10.6	157	214.8	Технологическая карта №55	№ рецепт. по сборнику:281,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2011
Каша пшеничная	110/130	2.76	3.68	2.16	2.88	19	25.36	108.3	128	Технологическая карта №63	№ рецепт. по сборнику:98, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2004
Соус томатный	20/30	0.2	0.4	0.9	1.3	1.33	2	14	21	Технологическая карта №9	№ рецепт. по сборнику:366,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Кисель	150/180	0	0	0	0	14.7	17.64	60	72	Технологическая карта №16	№ рецепт. по сборнику:376,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта №17	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>540/680</b>	<b>15.62</b>	<b>21.26</b>	<b>16.72</b>	<b>22.8</b>	<b>68.72</b>	<b>90.75</b>	<b>490.5</b>	<b>630.83</b>		
<b>Полдник</b>											
Сырники творожные	100/120	5.7	6.91	6.54	7.85	20.61	24.74	255	306.65	Технологическая карта № 65	№ рецепт. по сборнику:211 единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Напиток апельсиновый	150/180	0.33	0.4	0.075	0.09	25.5	30.6	103.9	124.74	Технологическая карта № 62	№ рецепт. по сборнику:499,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Джем	20/30	0.05	0.07	0	0	7.1	10.65	27.55	41.32	Технологическая карта № 27	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
<b>Калорийность полдника</b>	<b>270/330</b>	<b>6.08</b>	<b>7.38</b>	<b>6.61</b>	<b>7.94</b>	<b>53.21</b>	<b>65.99</b>	<b>386.45</b>	<b>472.71</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1260/1510</b>	<b>32.7</b>	<b>43.9</b>	<b>39.2</b>	<b>50.4</b>	<b>173.5</b>	<b>217.7</b>	<b>1237.0</b>	<b>1543.7</b>		

<b>День 6</b>											
<b>Неделя вторая</b>	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и продуктов	выход в гр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	150/180	3.31	3.98	3.17	3.81	18.41	22.1	168.33	202	Технологическая карта №51	№ рецептуры по сборнику:88, сборник рецептурблюдо для питания детей в ДО 2011
Чай с сахаром	180/180	0.09	0.09	0.02	0.02	8.81	8.81	36.45	36.45	технологическая карта №20	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Зефир	10/20	0.6	1.2	0.49	0.98	6.16	12.33	20.66	33.66	Технологическая карта № 68	№ рецептуры по сборнику:608, сборник рецептур блюдо г.Пермь 2013
Бутерброд маслом	20/5/30/10	1.71	2.44	5.28	7.54	10.23	14.61	68.73	103.1	Технологическая карта №2	№ рецепт. по сборнику:1,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>365/420</b>	<b>5.71</b>	<b>7.71</b>	<b>8.96</b>	<b>12.35</b>	<b>43.61</b>	<b>57.85</b>	<b>294.17</b>	<b>375.21</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
Йогурт	<b>100/100</b>	<b>2.8</b>	<b>2.8</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	Технологическая карта №28	№ рецепт. по сборнику:420,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Обед</b>											
Свекла отварная	30/50	0.6	0.8	0	0.1	2.9	4.3	14	21	Технологическая карта №6	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Суп овощной на кур/б смет	150/200/10/5	6.9	8.3	5.9	7.1	9.2	11	110.8	147.66	Технологическая карта №49	№ рецепт. по сборнику:40, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2004
гречка по купечески с мясо	160/200	13.65	15.75	12.35	14.25	2.6	3	189	236.25	Технологическая карта №66	№ рецепт. по сборнику: 321,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Компот из сухофруктов	180/180	0.54	0.54	0.09	0.09	18.1	18.1	75.6	75.6	Технологическая карта №53	№ рецепт. по сборнику: 431,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб пшеничный	20/30	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	79	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта № 10	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>575/705</b>	<b>24.62</b>	<b>29.79</b>	<b>18.72</b>	<b>22.11</b>	<b>53.18</b>	<b>66.81</b>	<b>490</b>	<b>631.51</b>		
<b>Полдник</b>											
Булочка домашняя	60/80	3.61	5.05	6.88	9.63	23.94	33.52	180	240	Технологическая карта №45	№ рецепт. по сборнику:274,единый сборник рецептур, Коровка Д.С.,2004
Конфета	15/20	3.82	5.1	3.45	4.6	0.22	0.3	106.68	142.25	Технологическая карта №4	№ рецепт. по сборнику:13,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Чай полусладкий	150/180	0.75	0.9	0.05	0.1	3.67	8.81	15.18	18.22	технологическая карта №58	№ рецепт. по сборнику:390,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
<b>Калорийность полдника</b>	<b>225/280</b>	<b>8.18</b>	<b>11.05</b>	<b>10.35</b>	<b>14.33</b>	<b>27.83</b>	<b>42.63</b>	<b>301.86</b>	<b>400.47</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1263/1500</b>	<b>40.97</b>	<b>50.68</b>	<b>42.2</b>	<b>50.64</b>	<b>132.26</b>	<b>171.56</b>	<b>1166.03</b>	<b>1487.19</b>		

День 7										Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Неделя вторая	Химический состав										
Наименование блюд и продуктов	выход вгр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронны	150/180	4.05	4.86	3.5	4.2	30.33	36.39	157.72	198.24	Технологическая карта № 30	№ рецепт. по сборнику:91,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Чай сладкий	180/180	0.09	0.09	0.02	0.02	8.81	8.81	36.45	36.45	технологическая карта №20	№ рецепт. по сборнику:391,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Бутерброд с сыром	15/8/20/10	2.81	6.45	4.49	7.27	10.98	17.77	94.02	125.37	Технологическая карта №59	№ рецептуры по сборнику:ТК№1,сб. техкарт.Уфа,2014
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>353/400</b>	<b>6.95</b>	<b>11.4</b>	<b>8.01</b>	<b>11.49</b>	<b>50.12</b>	<b>62.97</b>	<b>288.19</b>	<b>360.06</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
сок	<b>100/100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	Технологическая карта №5	№ рецепт. по сборнику:418,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Обед</b>											
Огурец	30/50	2.25	3	0.09	0.12	3.74	4.98	4.2	7	Технологическая карта №59	№ рецепт. по сборнику:67,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
суп гороховый на кур/б	150/180/10	6.15	7.38	4.32	5.18	17.85	21.42	124.16	148.99	Технологическая карта №44/1	№ рецепт. по сборнику:102,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Гренки (сухарики)	10/15	2.58	3.87	0.44	0.66	0.41	0.61	61.5	92.13	Технологическая карта №41/1	№ рецепт. по сборнику:256, сборник рецептур, Л.С.Корова 2004
Рыба в сметанном соусе	60/80	13.65	18.2	5.85	7.8	2.92	3.9	76.21	101.61	Технологическая карта №54	№ рецепт. по сборнику:139,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2005
Рис	110/130	1.86	2.2	7.27	8.6	9.47	11.2	112.93	133.47	Технологическая карта №29	№ рецепт. по сборнику:177,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Компот из сухофруктов	150/180	0.49	0.6	0.07	0.09	15.07	18.09	63	75.6	Технологическая карта №53	№ рецепт. по сборнику: 431,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>540/660</b>	<b>28.32</b>	<b>37.26</b>	<b>18.18</b>	<b>22.64</b>	<b>59.52</b>	<b>75.29</b>	<b>490</b>	<b>630.8</b>		
<b>Полдник</b>											
Запеканка творожная	110/130	17.34	17.75	12.05	12.1	17.15	18.37	281.1	332.2	Технологическая карта №47	№ рецепт. по сборнику: 251,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Сгущеное молоко	20	1.47	1.47	1.74	1.74	11.46	11.46	65.52	65.52	Технологическая карта №69	№ рецепт. по сборнику: 156,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
Чай полусладкий	150/180	0.75	0.9	0.05	0.1	3.67	8.81	15.18	18.22	технологическая карта №58	№ рецепт. по сборнику:390,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016
<b>Калорийность полдника</b>	<b>280/330</b>	<b>19.56</b>	<b>20.12</b>	<b>13.84</b>	<b>13.94</b>	<b>32.28</b>	<b>38.64</b>	<b>361.8</b>	<b>415.94</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1273/1490</b>	<b>54.8</b>	<b>69.1</b>	<b>40.2</b>	<b>48.4</b>	<b>158.2</b>	<b>193.2</b>	<b>1208.0</b>	<b>1475.9</b>		
<b>День 8</b>											
Неделя первая	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику
Наименование блюд и	выход	белки		жиры		углеводы		Энергетическая			

продуктов	вгр	ясли		сад		ясли		сад		ценность в ккал		
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная ячневая	150/180	6.78	8.13	6.15	7.38	23.08	27.69	139.65	167.59	Технологическая карта №50	№ рецепт. по сборнику:99, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2004	
Какао с молоком	170/190	2.9	3.06	2.61	2.75	12.42	13.11	77.06	89.44	Технологическая карта №19	№ рецепт. по сборнику:043,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Бутерброд с маслом	20/10/30/10	1.71	2.44	5.28	7.54	10.23	14.61	68.73	103.1	Технологическая карта №2	№ рецепт. по сборнику:1,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>350/410</b>	<b>11.39</b>	<b>13.63</b>	<b>14.04</b>	<b>17.67</b>	<b>45.73</b>	<b>55.41</b>	<b>285.44</b>	<b>360.13</b>			
<b>2-й завтрак</b>												
Кис-ный продукт (снежок)	<b>100/100</b>	<b>2.8</b>	<b>2.8</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	Технологическая карта №28	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
<b>Обед</b>												
Луковая нарезка	30/50	0.3	0.5	0.9	1.5	1.26	2.1	14.3	25.5	Технологическая карта №48	№ рецепт. по сборнику:27, "Организация питания детей в дошкольных учреждениях". Алексеева А.С.	
Суп рыбный с гарбушей	150/180/30	5.73	6.88	5.55	6.72	12.89	15.47	100.14	120.16	Технологическая карта № 41	№ рецепт. по сборнику:95 единый сборник рецептур, М.П. могольного 2016	
Макаронь отварные	110/130	6.84	8.55	6.26	7.23	35.68	41.17	142.5	168.4	Технологическая карта №32	№ рецепт. по сборнику:541,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
печень говяжья по строгано	60/80	14.79	19.72	13.41	17.89	3.57	4.76	126.15	168.2	Технологическая карта №55	№ рецепт. по сборнику:255,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016	
Кисель	150/180	0	0	0	0	14.7	17.64	60	80	Технологическая карта №16	№ рецепт. по сборнику:376,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спиртзавод	
<b>Калорийность обеда</b>	<b>550/650</b>	<b>29</b>	<b>37.66</b>	<b>26.26</b>	<b>33.55</b>	<b>78.16</b>	<b>96.23</b>	<b>491.09</b>	<b>634.26</b>			
<b>Полдник</b>												
Вареники картофельные	120/150/5	5.31	5.9	1.37	1.46	42.94	48.53	194.62	218.78	Технологическая карта № 35	№ рецептуры по сборнику:112,единый сборник рецептур для питания детей в ДО,2011	
Кофейный напиток	150/180	2.83	3.4	2.47	2.96	15.57	18.67	92	110.59	Технологическая карта № 3	№ рецепт. по сборнику:54,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Пряник	15/15	0.88	0.88	0.7	0.7	15	15	54.9	54.9	Технологическая карта № 71	№ рецепт. по сборнику: единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016	
<b>Калорийность полдника</b>	<b>295/355</b>	<b>9.02</b>	<b>10.18</b>	<b>4.34</b>	<b>5.12</b>	<b>80.51</b>	<b>88.2</b>	<b>341.52</b>	<b>384.27</b>			
<b>Калорийность за день</b>	<b>1263/1495</b>	<b>52.2</b>	<b>64.3</b>	<b>47.3</b>	<b>58.8</b>	<b>215.4</b>	<b>250.8</b>	<b>1198.1</b>	<b>1458.7</b>			
<b>День 9</b>												
<b>Неделя вторая</b>	Химический состав									Технологическая карта №	№ рецептуры по сборнику	

Наименование блюд и продуктов	выход вгр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная геркулесова	150/180	4.16	4.8	5.3	6.15	16.6	19.2	135.2	162.23	Технологическая карта №24	№ рецепт. по сборнику:189,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Кофейный напиток на моло	180/185	2.8	2.8	2.25	2.25	12.67	12.67	90.94	93.47	Технологическая карта № 3	№ рецепт. по сборнику:54,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Бутерброд с сыром	15/6/30/10	2.81	6.45	4.49	7.27	10.98	17.77	54.75	104.3	Технологическая карта №37	№ рецепт. по сборнику:168,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>351/405</b>	<b>9.77</b>	<b>14.05</b>	<b>12.04</b>	<b>15.67</b>	<b>40.25</b>	<b>49.64</b>	<b>280.89</b>	<b>360</b>			
<b>2- Завтрак</b>												
сок	<b>100/100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	Технологическая карта №5	№ рецепт. по сборнику:418,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
<b>Обед</b>												
Кукуруза	30/50	0.6	0.8	0	0.1	2.9	4.3	14	21	Технологическая карта №56	№ рецепт. по сборнику:12, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2004	
Суп свекольный на м/б смет	150/180/10/5	1.7	2.1	2.5	3.9	7.8	9.5	87.91	105.5	Технологическая карта №40	№ рецепт. по сборнику:34, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2004	
Тефтеля	55/75	6.41	9.62	9.78	10.16	5.22	7.83	118.32	161.25	Технологическая карта №7	№ рецепт. по сборнику:7,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Капуста тушеная	55/70	0.78	0.91	0.01	0.011	6.64	7.75	47.2	60.09	Технологическая карта №72	№ рецепт. по сборнику:200, сборник рецептур, Л.С.Коровка 2004	
Картофельное пюре	60/70	1.39	1.63	2.24	2.62	3.85	4.5	59.47	69.39	Технологическая карта №15	№ рецепт. по сборнику:276,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016	
Компот из сухофруктов	150/180	0.49	0.6	0.07	0.09	15.07	18.09	63	75.6	Технологическая карта №53	№ рецепт. по сборнику: 431,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019	
Хлеб пшеничный	20/25	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	65.75	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод	
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	72	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спирт завод	
<b>Калорийность обеда</b>	<b>550/690</b>	<b>14.3</b>	<b>20.06</b>	<b>14.98</b>	<b>17.45</b>	<b>61.77</b>	<b>82.38</b>	<b>490.5</b>	<b>630.58</b>			
<b>Полдник</b>												
Манник со сгущенным молд	110/130	9.44	11.14	18.07	21.35	52.94	62.56	342.65	404.95	Технологическая карта № 55	№ рецептуры по сборнику:257,единый сборник рецептур, Уфа 2014	
Чай полусладкий	150/180	0.75	0.9	0.05	0.1	3.67	8.81	15.18	18.22	технологическая карта №58	№ рецепт. по сборнику:390,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2016	
<b>Калорийность полдника</b>	<b>260/310</b>	<b>10.19</b>	<b>12.04</b>	<b>18.12</b>	<b>21.45</b>	<b>56.61</b>	<b>71.37</b>	<b>357.83</b>	<b>423.17</b>			
<b>Калорийность за день</b>	<b>1261/1505</b>	<b>34.56</b>	<b>46.71</b>	<b>45.14</b>	<b>54.77</b>	<b>174.93</b>	<b>219.69</b>	<b>1197.82</b>	<b>1481.75</b>			
<b>День 10 Неделя вторая</b>	Химический состав											
Наименование блюд и продуктов	выход вгр	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность в ккал				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			

<b>Завтрак</b>											
Каша молочная рисовая жи	150/180	3.3	3.8	5.1	5.9	20.5	23.7	143.38	174.26	Технологическая карта №52	№ рецепт. по сборнику:190,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Какао с молоком	170/190	2.9	3.06	2.61	2.75	12.42	13.11	77.06	86.13	Технологическая карта №19	№ рецепт. по сборнику:043,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	1.34	2.4	0.22	0.3	10	15	48	72	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спирт завод
Зефир	10/20	0.6	1.2	0.49	0.98	6.16	12.33	20.66	33.66	Технологическая карта №68	№ рецептуры по сборнику:608, сборник рецептур блюд г.Пермь 2013
<b>Калорийность завтрака</b>	<b>350/400</b>	<b>8.14</b>	<b>10.46</b>	<b>8.42</b>	<b>9.93</b>	<b>49.08</b>	<b>64.14</b>	<b>298.1</b>	<b>366.05</b>		
<b>2-й завтрак</b>											
сок	<b>100/100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	Технологическая карта №5	№ рецепт. по сборнику:418,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
<b>Обед</b>											
Луковая нарезка	30/50	0.3	0.5	0.9	1.5	1.26	2.1	14.3	25.5	Технологическая карта №48	№ рецепт. По сборнику:27 Организация питания в ДООУ А.А.Алексеева
Рассольник на м/б	150/180	3.38	4.05	2.95	3.53	10.18	12.21	99.07	118.89	Технологическая карта №7	№ рецепт. по сборнику:27,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Котлета рубленая	50/70	7.5	10.5	10.6	14.9	7.6	10.6	157	220		
Соус томатный	20/30	0.2	0.4	0.9	1.3	1.33	2	14	21	Технологическая карта №9	№ рецепт. по сборнику:366,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Каша гречневая	110/130	5.7	6.73	4.9	5.79	20.8	24.58	152.79	179.86	Технологическая карта № 23	№ рецептуры по сборнику:ТК№145,сб. техкарт.Уфа,2014
Кисель	150/180	0	0	0	0	14.7	17.64	60	72	Технологическая карта №16	№ рецепт. по сборнику:376,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1.34	2.01	0.14	0.21	10.06	15.09	48	60	Технологическая карта №10	ООО Иткульский спиртзавод
Хлеб пшеничный	15/30	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	39.45	78.9	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность обеда</b>	<b>545/695</b>	<b>20.01</b>	<b>26.58</b>	<b>20.63</b>	<b>27.59</b>	<b>76.16</b>	<b>99.54</b>	<b>584.61</b>	<b>776.15</b>		
<b>Полдник</b>											
Суп молочный с макаронны	150/180	4.05	4.86	3.5	4.2	30.33	36.39	157.72	198.24	Технологическая карта № 30/1	№ рецепт. по сборнику:91,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Печенье	15/20	1.7	2.26	3.32	4.4	13.22	17.62	84.06	112.08	Технологическая карта № 14	№ рецепт. по сборнику:единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Какао с молоком	150/180	2.9	3.06	2.61	2.75	12.42	13.11	77.06	89.44	Технологическая карта №19	№ рецепт. по сборнику:043,единый сборник рецептур, М.П. Могильного 2019
Хлеб пшеничный	20	1.59	2.39	0.24	0.36	10.23	15.32	52.6	52.6	Технологическая карта № 17	ООО Иткульский спиртзавод
<b>Калорийность полдника</b>	<b>330/390</b>	<b>10.24</b>	<b>12.57</b>	<b>9.67</b>	<b>11.71</b>	<b>66.2</b>	<b>82.44</b>	<b>371.44</b>	<b>452.36</b>		
<b>Калорийность за день</b>	<b>1300/1560</b>	<b>38.69</b>	<b>49.91</b>	<b>38.92</b>	<b>49.43</b>	<b>207.74</b>	<b>262.42</b>	<b>1326.05</b>	<b>1662.56</b>		