ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12
ИМЕНИ М.В. ЯКОВЕНКО ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Елена Борисовна Забоева

Подписан: Елена Борисовна Забоева
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск, CN=" Елена Борисовна Забоева ", E=sch12_nkb@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.03.01 12:19:55+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 18-од
от 28.02.2023 г.
Директор ГБОУ ООШ №12
пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск
_____Е.Б.Забоева

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, посещающих структурное подразделение «Детский сад «Березка» ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск

1 день: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	6.36	6.49	28.14	196.37	№ 5
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.09	15.38	107.66	№15
	Кофейный напиток на молоке	170	2.75	3.01	11.08	81.84	№34
Итого за завтрак:		**355**	**11.41**	**13.59**	**54.60**	**385.87**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40		9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**		**9.80**	**47**	
Обед:	Борщ на м.к. бульоне со сметаной	150	7.18	8.97	10.58	152.01	№11
	Картофель тушеный с отварной печенью	150	16.71	8.25	29.83	261.54	№12
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	7.29	27.75	№349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**510**	**28.14**	**17.90**	**70.72**	**553.62**	
Полдник:	Сок	150	0.61	0,12	19,65	82.50	№32
	Розовая булочка	50	6.96	2.55	44.72	233.65	№ 13
Итого за полдник:		**200**	**7.57**	**2.67**	**64.37**	**316.15**	
Ужин:	Рагу из овощей	180	3.62	6.32	21.20	157.34	№14
	Чай с сахаром	180	0,05	0.02	12.56	50.24	№23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42.72	№66
Итого за ужин:		**380**	**5.25**	**6,54**	**43.42**	**250.30**	

1 день: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7.63	7.79	33.77	235.64	№ 5
	Бутерброд с маслом сливочным	34/6	2.63	4,68	17.58	123.04	№15
	Кофейный напиток на молоке	190	3.08	3.36	12.39	91.47	№34
Итого за завтрак:		**410**	**13.34**	**15.83**	**63.74**	**450.15**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Борщ на м.к. бульоне со сметаной	180	8.62	10.76	12.69	182.41	№11
	Картофель тушеный с отварной печенью	180	20.05	9.90	35.80	313.85	№12
	Компот из сухофруктов	180	0,04	-	8.75	33.30	№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**620**	**34.38**	**21.56**	**88.43**	**680.64**	
Полдник:	Сок	180	0,74	0,14	23.58	99	№32
	Розовая булочка	70	9.74	3.57	62.61	327.11	№13
Итого за полдник:		**250**	**10.48**	**3.71**	**86.19**	**426.11**	
Ужин:	Рагу из овощей	200	4.02	7.02	23.56	174.82	№14
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12,13	47	№23
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14.49	64.08	№66
Итого за ужин:		**430**	**6.43**	**7.32**	**50.18**	**285.90**	

2 день: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5.68	5.90	25.01	175.96	№4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	24/5/6	3.35	5.15	12.66	110.89	№3
	Какао на молоке	170	3.71	3.96	9.44	88.52	№16
Итого за завтрак:		**355**	**12.74**	**15.01**	**47.11**	**375.37**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	11.60	8.82	26.69	232.74	№17
	Суфле куриное запечённое	50	13.89	18.28	2.81	231.55	№18
	Гороховое пюре	110	11.22	1,1	27.09	163.09	№19
	Компот из свежих ягод	150	0.31	0.18	18.81	77.32	№20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**520**	**41.24**	**29.06**	**98.42**	**817.02**	
Полдник:	Снежок	150	4.35	3.75	6.00	79.50	№33
	Печенье	20	0,48	0,42	12,13	52,5	
Итого за полдник:		**170**	**4.83**	**4,17**	**18.13**	**132**	
Ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	80/20	14.11	11.82	20.86.	248.01	№22
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23
Итого за ужин:		**280**	**14.16**	**11.84**	**33.42**	**298.25**	

2 день: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6.82	7.07	30.01	211.16	№4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	28/5/7	3.83	5.89	14,47	126.74	№3
	Какао на молоке	190	4.14	4.43	10.55	98.93	№16
Итого за завтрак:		**410**	**14.79**	**17.39**	**55.03**	**436.83**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	13.91	10.58	32.02	279.29	№17
	Суфле куриное запечённое	70	19.45	25.60	3.93	324.17	№18
	Гороховое пюре	130	13.26	1.30	32.02	192.74	№19
	Компот из свежих ягод	180	0.38	0.22	22.57	92.79	№20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	№ 66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**640**	**52.67**	**38.60**	**121.73**	**1040.07**	
Полдник:	Снежок	180	5.22	4.50	7.20	95.40	№33
	Печенье	20	0,64	0,56	16,18	70	
Итого за полдник:		**200**	**5.86**	**5,06**	**23.38**	**165.40**	
Ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	100/20	16.93	14.18	25.03	297.61	№22
	Чай с сахаром	200	0,05	0.02	12,56	50.24	№23
Итого за ужин:		**320**	**16.98**	**14.20**	**37.59**	**347.85**	

3 день: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Омлет запеченный	100	7.28	10.70	13.79	182.24	№9
	Салат из моркови с яблоками	70	1.06	0.17	8.52	39.90	№10
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	3.35	5.15	12.66	110.89	№3
	Кофейный напиток на молоке	170	2.75	3.01	11.08	81.84	№34
Итого за завтрак:		**375**	**14.44**	**19.03**	**46.05**	**414.85**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,90	0,20	8,10	36	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**36**	
Обед:	Рассольник на м.к.б. со сметаной	150	7.68	8.91	16.89	179.16	№25
	Ёжики в томатно-сметанном соусе	50/20	11.07	11.85	8.80	186.29	№27
	Тушёная свёкла	110	1,65	0.11	9.68	46.20	№30
	Напиток из шиповника	150	0.36	0.00	11.39	45.78	№29
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9,66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**540**	**24.98**	**21.55**	**69.78**	**569.75**	
Полдник:	Ряженка	150	4.35	3.75	6.00	79.50	№33
	Печенье	18	1.13	1.77	11.23	62.55	
Итого за полдник:		**168**	**5.48**	**5.52**	**17.23**	**142.05**	
Ужин:	Картофель в молоке	180	4,09	4.39	23.06	148.72	№127
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42.72	№66
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23
Итого за ужин:		**380**	**5.75**	**4.61**	**45.28**	**241.68**	

3 день: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Омлет запеченный	110	8.19	12.04	15.52	205.02	№9
	Салат из моркови с яблоками	70	1.06	0.17	8.52	39.90	№10
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	3.35	5.15	12.66	110.89	№3
	Кофейный напиток на молоке	190	3.08	3.36	12.39	91.47	№34
Итого за завтрак:		**410**	**15.68**	**20.72**	**49.09**	**447.28**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,90	0,20	8,10	36	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**36**	
Обед:	Рассольник на м.к.б. со сметаной	180	9.22	10.69	20.27	214.99	№25
	Ёжики в томатно-сметанном соусе	70/30	15.50	16.60	12.31	260.80	№27
	Тушёная свёкла	130	1.95	0.13	11.44	54.60	№30
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13.66	54.94	№29
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**670**	**32.77**	**28.32**	**89.87**	**736.41**	
Полдник:	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	95.40	
	Печенье	18	1.13	1.77	11.23	62.55	
Итого за полдник:		**198**	**6.35**	**6.27**	**18.43**	**157.95**	
Ужин:	Картофель в молоке	200	4.54	4.88	25.62	165.24	№127
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14.49	64.08	№66
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	№23
Итого за ужин:		**430**	**6.97**	**5.20**	**54.07**	**285.14**	

4 день: четверг

Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6.29	6.00	24.97	179.31	№7
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.09	15.38	107.66	№15
	Какао на молоке	170	3.71	3.96	9.44	88.52	№16
Итого за завтрак:		**355**	**12.30**	**14.05**	**49.79**	**375.49**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	5,46	7.99	11.43	173.13	№35
	Капуста тушёная с курицей отварной	150	10.02	11.92	9.32	186.50	№50
	Компот из сухофруктов	180	0.03	000	7.29	27.75	№349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**540**	**19.73**	**20.59**	**51.06**	**499.70**	
Полдник:	Йогурт	150	4.35	3.75	6.00	79.50	№33
	Сушка	20	1,13	1,77	11,23	62,55	
Итого за полдник:		**170**	**5.48**	**5.52**	**17.23**	**142.05**	
Ужин:	Рыба запечённая с картофелем	170	18.02	11.92	13.77	235.11	№37
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42.72	№66
Итого за ужин:		**370**	**19.65**	**12.14**	**35.99**	**328.07**	

4 день: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7.54	7.20	29.97	215.17	№7
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2.63	4.68	17.58	123.04	№15
	Какао на молоке	190	4.14	4.43	10.55	98.93	№16
Итого за завтрак:		**410**	**14.31**	**16.31**	**58.10**	**437.14**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	6.55	9.59	13.72	207.76	№35
	Капуста тушёная с курицей отварной	180	12.02	14.31	11.18	223.79	№50
	Компот из сухофруктов	180	0.04	000	8.75	33.30	№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**620**	**24.28**	**24.80**	**64.84**	**615.93**	
Полдник:	Йогурт	180	5.22	4.50	7.20	95.40	
	Сушка	20	1,50	2,26	14,98	83,4	
Итого за полдник:		**200**	**6.72**	**6.76**	**31,98**	**178.80**	
Ужин:	Рыба запечённая с картофелем	200	21.20	14.02	16.20	276.60	№37
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	№23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14.49	64.08	№66
Итого за ужин:		**430**	**23.67**	**14.34**	**44.65**	**396.50**	

5 день: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом	180/30	22.27	9.85	18.18	339.89	№38
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.09	15.38	107.66	№15
	Кофейный напиток на молоке	170	2.75	3.01	11.08	81.84	№34
Итого за завтрак:		**415**	**27.32**	**26.95**	**44.64**	**529.39**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0.30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп «Московский» на м.к.б. со сметаной	150	8.04	9.29	14.01	172.15	№39
	Плов с мясом отварным	150	14.78	12.77	34.71	312.84	№40
	Компот из сухофруктов	150	0.03	000	7.29	27.75	№349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	9.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**510**	**27.17**	**31.74**	**79.03**	**625.06**	
Полдник:	Сок	150	0,80	0,80	19,60	84	№32
Итого за полдник:		**150**	**0.80**	**0.80**	**19.60**	**84**	
Ужин:	Пирожок печеный с картофелем	115	0.90	3.89	7.14	67.22	№41
	Салат из тёртой моркови с сахаром	50	0.62	0.05	5.74	40.85	№ 65
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23

Итого за ужин:		**345**	**1.57**	**3.96**	**25.44**	**158.31**	

5 день: пятница

Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками с молочной подливой	200/30	24.74	22.06	20.20	377.66	№38
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2.63	4,68	17.58	123.04	№15
	Кофейный напиток на молоке	190	3.08	3.36	12.39	91.47	№34
Итого за завтрак:		**460**	**30.45**	**30.10**	**50.17**	**592.17**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп «Московский» на м.к.б. со сметаной	180	9.65	11.14	16.81	206.59	№39
	Плов с мясом отварным	180	17.73	15.32	41.65	375.41	№40
	Компот из сухофруктов	180	0,04	000	8.75	33.30	№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**620**	**33.09**	**27.36**	**98.40**	**766.38**	
Полдник:	Сок	180	0.74	0,14	23.58	99	№32
Итого за полдник:		**180**	**0,74**	**0,14**	**23.58**	**99**	
Ужин:	Пирожок печеный с картофелем	130	1.01	4.39	8.07	75.99	№ 41
	Салат из тёртой моркови с сахаром	60	0,74	0.05	6.89	49.02	№65
	Чай с сахаром	200	0,06	0.02	13.96	55.82	№23
Итого за ужин:		**390**	**1.81**	**4.46**	**28.92**	**180.83**	

6 день: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5.64	5.99	28.29	189.67	№8
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.09	15.38	107.66	№15
	Какао на молоке	170	3.71	3.96	9.44	88.52	№16
Итого за завтрак:		**355**	**11.65**	**14.04**	**53.11**	**385.85**	
2-ой завтрак:	Сок	150	0.61	0.12	19.65	82.50	№32
Итого за 2-ой завтрак:		**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82.50**	
Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	9.02	7.07	17.04	169.08	№43
	Бефстроганов из печени в сметанном соусе	50	7.85	4.76	6.08	99.51	№44
	Макароны отварные	110	7.36	6.02	35.26	224.60	№45
	Компот из свежих ягод	150	0,31	0,18	18.81	77.32	№20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**520**	**28.76**	**18.71**	**100.21**	**682.83**	
Полдник:	Кисель	150	0,00	0,00	16.55	91.00	№1
	Печенье	12	1,13	1,77	11,23	62,55	
Итого за полдник:		**162**	**1,13**	**1,77**	**27.78**	**153.55**	
Ужин:	Картофельное пюре	150	3.29	4.46	22.05	141.96	№46
	Салат из белокочанной капусты	30	0.74	2.44	2.14	33.97	№48
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42.72	№66
Итого за		**380**	**5.66**	**7.12**	**46.41**	**268.89**	

ужин:							

6 день: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	6.77	7.18	33.95	227.61	№8
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2.63	4,68	17.58	123.04	№15
	Какао на молоке	190	4.14	4.43	10.55	98.93	№16
Итого за завтрак:		**410**	**13.54**	**16.29**	**62.08**	**449.58**	
2-ой завтрак:	Сок	180	0,74	0,14	23.58	99.00	№32
Итого за 2-ой завтрак:		**180**	**0,74**	**0,14**	**23.58**	**99.00**	
Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	180	10.82	8.48	20.45	202.9	№43
	Бефстроганов из печени отварной в сметанном соусе	70	10.99	6.67	8.51	139.31	№44
	Макароны отварные	130	7,36	6,02	35.26	224.60	№45
	Компот из свежих ягод	180	0.38	0.22	22.57	92.79	№20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**710**	**35.22**	**22.29**	**106,77**	**813,61**	
Полдник:	Кисель	180	0,00	0,00	16.55	91.00	№1
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
Итого за полдник:		**200**	**1,5**	**2,36**	**31.53**	**174.40**	
Ужин:	Картофельное пюре	180	3.94	5.35	26.46	170.35	№46
	Салат из белокочанной капусты	50	1.24	4.07	3.56	56.61	№48
	Чай с сахаром	180	0,05	0.02	12,56	50.24	№23
	Хлеб	30	2,37	0,30	14.49	64.08	№66

	пшеничный						
Итого за ужин:		**440**	**7.60**	**9.74**	**57.07**	**341.28**	

7 день: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3г (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6.84	7.36	25.36	195.39	№2
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	3.35	5.15	12.66	110.89	№3
	Кофейный напиток на молоке	170	2.75	3.01	11.08	81.84	№34
Итого за завтрак:		**355**	**12.94**	**15.52**	**49.10**	**388.12**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150	4.56	7.36	14.23	142.48	№99
	Котлета куриная	50	16.49	13.67	27.16	288.98	№49
	Капуста тушёная	110	2.60	2.19	7.61	62.15	№36
	Напиток из шиповника	150	0.36	0,08	11.39	45.78	№29
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9,66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**520**	**28.23**	**23.98**	**83.41**	**651.71**	
Полдник:	Йогурт	150	4.35	3.75	6.00	79.50	№33
	Булочка по домашнему	50	6.97	5.55	45.49	263.70	№51
Итого за полдник:		**200**	**11.32**	**9.30**	**51.49**	**243.20**	
Ужин:	Ленивый пирог	150	29.49	20.76	29.66	423.64	№52
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23
Итого за ужин:		**330**	**29.54**	**20.78**	**42.22**	**473.88**	

7 день: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	8.21	8.84	30.44	234.47	№2
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	3.83	5.89	14,47	126.74	№3
	Кофейный напиток на молоке	190	3.08	3.36	12.39	91.47	№34
Итого за завтрак:		**410**	**15.12**	**18.09**	**57.30**	**452.68**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180	5.47	8.84	8.84	17.08	№99
	Котлета куриная	70	23.08	19.14	38.02	404.57	№49
	Капуста тушёная	130	3.07	2.59	9.00	73.45	№36
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13..66	54.94	№29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**640**	**37.72**	**31.47**	**100.71**	**701.12**	
Полдник:	Йогурт	180	5.22	4.50	7.20	95.40	№33
	Булочка по домашнему	70	9.76	7.78	63.69	369.17	№51
Итого за полдник:		**250**	**14.98**	**12.28**	**70.89**	**464.57**	
Ужин:	Ленивый пирог	200	39.32	27.68	39.54	564.86	№52
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	№23
Итого за ужин:		**400**	**39.38**	**27.70**	**53.50**	**620.68**	

8 день: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с крупой маслом сливочным	150	5.25	6.18	18.66	151.65	№53
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	3.35	5.15	12.66	110.89	№3
	Какао на молоке	170	3.71	3.96	9.44	88.52	№16
Итого за завтрак:		**355**	**12.31**	**15.29**	**40.76**	**351.06**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	1,50	0,20	21,80	95	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**1,50**	**0,20**	**21,80**	**95**	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	8.02	9.11	13.50	168.87	№54
	Жаркое по-домашнему	150	12.95	11.94	23.41	253.30	№55
	Компот из сухофруктов	150	0.03	0.00	7.29	27.75	№349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**510**	**25.22**	**21.73**	**67.22**	**562.24**	
Полдник:	Молоко кипячёное	150	4,35	4.80	7,05	90.00	№31
	Печенье	20	1,13	1,77	11,23	62,55	
Итого за полдник:		**170**	**5,48**	**6.57**	**18.28**	**152.55**	
Ужин:	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.19	2.79	25.58	144.08	№69
	Котлета рыбная	55	7.57	5.72	8.46	112.84	№68
	Салат из белокочанной капусты	40	0.99	3.26	2.85	45.29	№70
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	№66
	Чай с сахаром	180	0,05	0.02	12,56	50.24	№23
Итого за ужин:		**405**	**14.38**	**11.99**	**59.11**	**398.17**	

8 день: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	180	6.30	7.42	22.39	181.98	№53
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	3.83	5.89	14,47	126.74	№3
	Какао на молоке	190	4.14	4.43	10.55	98.93	№16
Итого за завтрак:		**410**	**14.27**	**17.74**	**47.41**	**407.65**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	1,50	0,20	21,80	95	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**1,50**	**0,20**	**21,80**	**95**	
Обед:	Щи со свежей капусты с картофелем	180	9.63	10.93	16.20	202.64	№54
	Жаркое по-домашнему	180	15.53	14.33	28.10	303.97	№55
	Компот из сухофруктов	180	0,04	000	8.75	33.30	№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**620**	**30.87**	**26.16**	**84.24**	**690.99**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	5.22	5.76	8.46	108.00	№31
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,4	
Итого за полдник:		**200**	**6.72**	**8.12**	**23.44**	**191,4**	
Ужин:	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.95	3.30	30.22	170.27	№69
	Котлета рыбная	60	6.62	5.01	7.40	98.74	№68
	Салат из белокочанной капусты	50	1.24	4.07	3.56	56.61	№70
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14.49	64.08	№66
	Чай с сахаром	200	0,06	0.02	13.96	55.82	№23
Итого за ужин:		**470**	**15.24**	**12.70**	**69.63**	**445.52**	

9 день: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	150	18.66	16.12	19.70	297.43	№58
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/5	3.35	5.15	12.66	110.89	№3
	Кофейный напиток на молоке	170	2.75	3.01	11.08	81.84	№34
Итого за завтрак:		**355**	**24.76**	**24.28**	**43.44**	**490.16**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9.80**	**47**	
Обед:	Суп гороховый на мясном бульоне	150	5.96	7.56	19.46	169.94	№59
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	19.80	20.73	21.89	354.78	№60
	Компот из сухофруктов	150	0,03	000	7.29	27.75	№349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9.66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**510**	**30.01**	**28.97**	**71.66**	**664.79**	
Полдник:	Сок	150	0.61	0,12	19,65	82.50	№32
	Сушка	20	1,13	0,44	7,05	37,2	
Итого за полдник:		**170**	**1.74**	**0.56**	**26,70**	**119.70**	
Ужин:	Суп рыбный	180	7.88	6.93	16.56	160.67	№61
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.56	50.24	№23
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за ужин:		**400**	**10.57**	**7.43**	**42.48**	**280.51**	

9 день: четверг

Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	180	22.39	19.35	23.63	356.92	№58
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/5/5	3.83	5.89	14,47	126.74	№3
	Кофейный напиток на молоке	190	3.08	3.36	12.36	91.47	№34
Итого за завтрак:		**410**	**29.30**	**28.60**	**50.46**	**575.13**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Суп гороховый на мясном бульоне	180	7.15	9.07	23.35	203.92	№59
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	180	23.76	24.88	26.26	425.74	№60
	Компот из сухофруктов	180	0,04	000	8.75	33.30	№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**620**	**36.62**	**34.85**	**89.55**	**814.04**	
Полдник:	Сок	180	0.74	0,14	23.58	99.00	№32
	Сушка	20	1,70	0,66	10,57	55,8	
Итого за полдник:		**200**	**2,44**	**0.80**	**34.15**	**154.80**	
Ужин:	Суп рыбный	200	8.76	7.70	18.40	178.52	№61
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	№23
	Хлеб ржаной	50	3.30	0,60	16.70	87.00	№67
Итого за ужин:		**450**	**12.12**	**8.32**	**49.06**	**321.34**	

10 день: пятница

Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6.52	6.08	28.31	194.25	№6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.09	15.38	107.66	№15
	Какао на молоке	170	3.71	3.96	9.44	88.52	№16
Итого за завтрак:		**355**	**12.53**	**14.13**	**53.13**	**390.43**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Свекольник на м.к.б. со сметаной	150	9.23	9.99	14.22	183.94	№62
	Котлета запечённая	55	7.92	7.74	8.19	131.74	№63
	Картофельное пюре	130	3.29	4.46	22.05	141.96	№47
	Компот из свежих ягод	150	0,31	0,18	18.81	77.32	№20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9,66	42.72	№66
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	№67
Итого за обед:		**545**	**24.97**	**23.05**	**86.29**	**647.28**	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6.00	79,50	№33
Итого за полдник:		**150**	**4,35**	**3,75**	**6.00**	**79,50**	
Ужин:	Пирожок печёный с луком и яйцом	110	12.39	7.59	40.51	284.06	№64
	Салат из моркови с сахаром	60	1.23	0.09	11.48	81.70	№65
	Чай с сахаром	180	0,05	0.02	12.56	50.24	№23
Итого за ужин:		**350**	**13.67**	**7,70**	**64.55**	**416.00**	

10 день: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	7.83	7.29	33.97	233.10	№6
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,63	4,68	17.58	123.04	№15
	Какао на молоке	190	4.14	4.43	10.55	98.93	№16
Итого за завтрак:		**410**	**14.60**	**16,40**	**62.10**	**455.07**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Свекольник на м.к.б. со сметаной	180	11.07	11.99	17.06	220.73	№62
	Котлета запечённая	60	8.64	8.44	8.94	143.72	№63
	Картофельное пюре	140	3.94	5.35	26.46	170.35	№47
	Компот из свежих ягод	180	0.38	0,22	22.57	92.79	№20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14.49	64.08	№66
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	№67
Итого за обед:		**640**	**29.70**	**26.88**	**106.22**	**778.67**	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	№33
Итого за полдник:		**180**	**5,22**	**4,50**	**7,20**	**95,40**	
Ужин:	Пирожок печеный с луком и яйцом	120	13.51	8,28	44.20	309.89	№64
	Салат из моркови с сахаром»	70	1.23	0.09	11.48	81.70	№65
	Чай с сахаром	200	0,06	0.02	13.96	55.82	№23
Итого за ужин:		**390**	**14.80**	**8.39**	**69.64**	**447.41**	