

**МДОУ ВМР «ДЕТСКИЙ САД № 16 «Кораблик»**  
**Г.ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МДОУ ВМР «Детский сад №16 «Кораблик»**  
**г. Вольска Саратовской области**

---

**«Утверждаю»**  
**Заведующий МДОУ ВМР**  
**Детский сад №16 «Кораблик»**  
**А.В.Целуйкина.**  
**Приказ « » от «09» января 2025г**



**06-22**

**Примерное**  
**десятидневное меню**  
**для организации питания детей**  
**с длительностью пребывания 10.5ч**

| № рецептур /<br>технологическая<br>карта | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |       | Витамины, мг.  |                |       |
|------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
|                                          |                                   |                 | белки            | жиры  | Углеводы |                            | Ca                           | Fe    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C     |
|                                          | <b>Завтрак</b>                    |                 |                  |       |          |                            |                              |       |                |                |       |
| № 199/1                                  | Каша манная молочная жидкая       | 190             | 2,4              | 6,8   | 30,4     | 289                        | 8,2                          | 0,3   | 0,4            | 0,02           | 0,6   |
| № 1/25                                   | Бутерброд с маслом сливочным      | 30              | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 135,46                     | 9,3                          | 0,62  | 0,05           | 0,03           | -     |
| № 414/9                                  | Кофейный напиток с молоком        | 180             | 2,8              | 2,4   | 14,3     | 107                        | 113,3                        | 0,12  | 0,04           | 0,1            | 1,17  |
|                                          | итого                             | 400             | 7,65             | 16,75 | 59,32    | 531,46                     | 130,8                        | 1,04  | 0,49           | 0,64           | 1,77  |
|                                          |                                   |                 |                  |       |          |                            |                              |       |                |                |       |
|                                          | <b>Обед</b>                       |                 |                  |       |          |                            |                              |       |                |                |       |
| № 88\35                                  | Суп с макаронами на м/б           | 200             | 1,49             | 2,12  | 13,58    | 146,8                      | 19,83                        | 0,81  | 0,096          | 0,054          | 1,49  |
| № 354\57                                 | Капуста тушеная                   | 140             | 3,13             | 5,56  | 14,38    | 145                        | 96                           | 1,22  | 0,018          | 0,18           | 26    |
| № 321\47                                 | Тефтели мясные                    | 80              | 10,9             | 12,5  | 13,7     | 159,96                     | 34,7                         | 1,1   | 0,06           | 0,11           | 0,01  |
| № 394\16                                 | Компот из смеси сухофруктов       | 180             | 0,516            | 0     | 23,72    | 92,74                      | 17,9                         | 0,495 | 0,017          | 0,021          | 0,14  |
|                                          | итого                             | 600             | 14,54            | 18,06 | 51,8     | 544,4                      | 148,6                        | 2,815 | 0,095          | 0,311          | 26,15 |
|                                          | <b>Полдник</b>                    |                 |                  |       |          |                            |                              |       |                |                |       |
| № 467\71                                 | Булочка домашняя                  | 75              | 6,79             | 6,98  | 36,2     | 244,5                      | 10                           | 0,6   | 0,09           | 0,16           | 0     |
| № 420\20                                 | Кисель\Снежок                     | 180             | 5,2              | 4,5   | 7,2      | 87,36                      | 216                          | 0,18  | 0,07           | 0,31           | 24    |
|                                          | итого                             | 255гр           |                  |       |          | 331,86                     |                              |       |                |                |       |
|                                          | <b>Ужин</b>                       |                 |                  |       |          |                            |                              |       |                |                |       |
| № 229\62                                 | Омлет                             | 80              | 6,25             | 7,88  | 25,55    | 180,45                     | 161,27                       | 0,48  | 0,095          | 0,21           | 0,18  |
| № 412\14                                 | Чай с сахаром                     | 200             | 0,07             | 0,02  | 7,10     | 62,24                      | 9,4                          | 0,21  | 0              | 0              | 1,02  |
|                                          | итого                             | 280гр           |                  |       |          | 308,88                     |                              |       |                |                |       |
| № 28                                     | Хлеб пшеничный за весь день       | 80              | 5,53             | 0,7   | 33,67    | 190,4                      | 16,1                         | 2,0   | 0,12           | 0,042          | -     |
| № 29                                     | Хлеб ржаной за весь день          | 50              | 2,76             | 0,48  | 24,0     | 106,0                      | 10,8                         | 1,4   | 0,076          | 0,036          | -     |
|                                          |                                   |                 |                  |       |          | 296,4                      |                              |       |                |                |       |
|                                          | <b>Всего:</b>                     |                 | 58,21            | 60,18 | 266,6    | 1857,34                    | 640,95                       | 11,55 | 0,992          | 1,083          | 60,65 |

| № рецептуры/<br>технологическая<br>карта | Прием пищи ,наименование блюда         | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               |    | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Минеральные<br>вещества |                | Витамины, мг.  |              |             |
|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----|---------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
|                                          |                                        |                 | белки            | жиры         | Углеводы      | Ca |                                 | Fe                      | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |             |
|                                          | <b>Завтрак</b>                         |                 |                  |              |               |    |                                 |                         |                |                |              |             |
| № 199\4                                  | Каша пшенная жидкая молочная           | 190             | 6.2              | 7.3          | 40            |    | 250.2                           | 106                     | 1.1            | 0.02           | 0.15         | 1.3         |
| № 1\25                                   | Бутерброд с маслом сливочным           | 30              | 2,45             | 7,55         | 14,62         |    | 136                             | 164.6                   | 0,62           | 0,05           | 0,03         | -           |
| № 416\11                                 | Какао напиток с молоком                | 180             | 3.6              | 3.1          | 15.8          |    | 107                             | 50.45                   | 0,4            | 0,5            | 0,17         | 1,4         |
|                                          | итого                                  | 400             | 12.25            | 17.95        | 70.42         |    | 493.2                           | 321.05                  | 2.12           | 0.57           | 0.35         | 2.7         |
|                                          | <b>Обед</b>                            |                 |                  |              |               |    |                                 |                         |                |                |              |             |
| № 63\33                                  | Борщ со сметаной                       | 200             | 2.44             | 4.33         | 14.76         |    | 104.59                          | 33.42                   | 0.70           | 0,29           | 0,078        | 4.4         |
| №20\31                                   | Соленый огурец                         | 30              | 0.034            | 0.21         | 0.104         |    | 132                             | 12.8                    | 0.39           | 0.036          | 0.024        | 1.86        |
| №135\5238                                | Картофель отварной                     | 120             | 7.03             | 14.99        | 20.96         |    | 180.2                           | 34.28                   | 0.98           | 0.12           | 0.04         | 5.17        |
| №217\50                                  | Оладьи из печени                       | 70              | 9.38             | 8.65         | 6.84          |    | 230.96                          | 7.97                    | 0.6            | 0.05           | 0.02         | 0.01        |
| № 394/ 16                                | Компот из смеси сухофруктов            | 180             | 0.516            | 0.           | 23.72         |    | 92.74                           | 17.9                    | 0.495          | 0.017          | 0.021        | 0.14        |
|                                          | итого                                  | 600             | 21.25            | 21.18        | 97.7          |    | 598.53                          | 126.53                  | 3.0            | 0.57           | 0.215        | 11.0        |
|                                          | <b>Полдник</b>                         |                 |                  |              |               |    |                                 |                         |                |                |              |             |
| № 27                                     | Оладьи со стуженным молоком\с повидлом | 110\10          | 7.28             | 11.92        | 39.87         |    | 285.1                           | 61.15                   | 0.775          | 0.109          | 0.118        | 0.65        |
| №419\18                                  | Чай с сахаром                          | 150             | 0.07             | 0.02         | 7.10          |    | 40                              | 9.4                     | 0,21           | 0              | 0            | 1.42        |
|                                          | итого                                  | 260             | 10.73            | 13.14        | 61.15         |    | 343.2                           |                         |                |                |              | 27.73       |
|                                          | <b>Ужин</b>                            |                 |                  |              |               |    |                                 |                         |                |                |              |             |
| №432\66                                  | Суп рисовый молочный                   | 200             | 2.52             | 18.29        | 13.89         |    | 130.48                          | 39.6                    | 1.16           | 0,08           | 0.05         | 13.28       |
| № 412\14                                 | Чай с сахаром                          | 200             | 0.07             | 0.02         | 7.10          |    | 40                              | 9.4                     | 0,21           | 0              | 0            | 1.42        |
|                                          | итого                                  | 400гр           | 7.35             | 11.94        | 46.97         |    | 314.1                           | 70.55                   | 0.98           | 0.101          | 0.118        | 2.07        |
| №28                                      | Хлеб пшеничный за весь день            | 80              | 5,53             | 0,7          | 33,67         |    | 167,3                           | 16,1                    | 2,0            | 0,112          | 0,042        | -           |
| №29                                      | Хлеб рж/пшеничный                      | 50              | 2,76             | 0,48         | 16,96         |    | 85,6                            | 10,8                    | 1,4            | 0,076          | 0,036        | -           |
|                                          | <b>Всего</b>                           |                 | <b>51.58</b>     | <b>64.21</b> | <b>294.42</b> |    | <b>2076.93</b>                  | <b>623.13</b>           | <b>9.5</b>     | <b>1.14</b>    | <b>0.761</b> | <b>49.5</b> |

СРЕДА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| № рецептуры/<br>технологической<br>карта | Приём пищи, наименование блюда            | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               |    | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |                |                | Витамины, мг. |              |  |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----|---------------------------------|------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
|                                          |                                           |                 | белки            | жиры         | углеводы      | Ca |                                 | Fe                           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |              |  |
| № 199\7                                  | <b>Завтрак</b><br>Каша пшеничная молочная | 190             | 4.6              | 4.8          | 25.8          |    | 203                             | 9.4                          | 2.4            | 0,06           | 0,06          | -            |  |
| № 3/ 26                                  | Бутерброд с маслом                        | 30              | 6.58             | 8.42         | 8.58          |    | 132.49                          | 164.6                        | 0.48           | 0.04           | 0.06          | 0.12         |  |
| № 414\9                                  | Кофейный напиток с молоком                | 180             | 2.8              | 2.4          | 14.3          |    | 91                              | 113.3                        | 0,12           | 0,04           | 0,1           | 1,17         |  |
|                                          | итого                                     | 400             | 13.98            | 15.62        | 45.68         |    | 426.49                          | 287.3                        | 3.0            | 0.14           | 0.22          | 1.29         |  |
|                                          | <b>Второй Завтрак</b>                     |                 |                  |              |               |    |                                 |                              |                |                |               |              |  |
| № 418/19                                 | Сок натуральный                           | 100             | 0.9              | -            | 18,15         |    | 64                              | 10,5                         | 2,1            | 0,02           | 0,02          | 1,43         |  |
|                                          | <b>Обед</b>                               |                 |                  |              |               |    |                                 |                              |                |                |               |              |  |
| № 82/38                                  | Рассольник «Ленинградский» на<br>к\б      | 200             | 3.94             | 4.8          | 12.16         |    | 95.22                           | 17.70                        | 0,72           | 0,04           | 0,04          | 3.36         |  |
| № 22\69                                  | Салат из лука                             | 60              | 0.98             | 5.44         | 5,7           |    | 67.17                           | 23.31                        | 0.34           | 0,01           | 0,01          | 9.21         |  |
| №321\58                                  | Плов с мясом птицы                        | 150             | 14.91            | 12.48        | 21.34         |    | 257.4                           | 11.01                        | 2,12           | 0,08           | 0,07          | 1.14         |  |
| № 394/ 16                                | Компот из сухофруктов                     | 190             | 0.516            | 0.           | 23.72         |    | 92.74                           | 17.9                         | 0.495          | 0.017          | 0.021         | 0.3          |  |
|                                          | итого                                     | 600             | 20.34            | 22.72        | 62.92         |    | 512.53                          | 52.22                        | 2.95           | 0.107          | 0.101         | 4.8          |  |
|                                          | <b>Полдник</b>                            |                 |                  |              |               |    |                                 |                              |                |                |               |              |  |
| № 27                                     | Пирожок с капустой                        | 70              | 3.39             | 7.31         | 37.05         |    | 229.7                           | 8.39                         | 0.52           | 0,05           | 0,02          | 0.0          |  |
| № 412/14                                 | Чай с сахаром                             | 180             | 5.58             | 6.37         | 10.08         |    | 120.12                          | 200.8                        | 0,16           | 0,02           | 0,02          | 0.49         |  |
|                                          | итого                                     | 250             | 8.97             | 13.68        | 47.13         |    | 349.82                          | 209.19                       | 0.68           | 0.07           | 0.04          | 0.49         |  |
|                                          | <b>Ужин</b>                               |                 |                  |              |               |    |                                 |                              |                |                |               |              |  |
| № 46\67                                  | Макароны отварные,<br>помидор соленный    | 160\40          | 4.18             | 6.4          | 37.7          |    | 225.12                          | 76.16                        | 1.58           | 0,2            | 0.1           | 18.2         |  |
| №412\14                                  | Чай с сахаром                             | 200             | 0.07             | 0.02         | 7.10          |    | 29                              | 9.4                          | 0,21           | -              | -             | 1.42         |  |
|                                          | итого                                     | 400             | 4.25             | 6.42         | 44.80         |    | 254.12                          | 85.56                        | 1.79           | 0.2            | 0.1           | 19.44        |  |
| № 28                                     | Хлеб пшеничный за весь день               | 80              | 5,53             | 0,7          | 33,67         |    | 167,1                           | 1,4                          | 2,0            | 0,112          | 0,042         | 0            |  |
| № 29                                     | Хлеб рж/ пшеничный за день                | 50              | 2,76             | 0,48         | 16,96         |    | 85,6                            | 10,5                         | 1,4            | 0,076          | 0,036         | 0            |  |
|                                          | <b>Всего:</b>                             |                 | <b>54.57</b>     | <b>60.12</b> | <b>272.16</b> |    | <b>1740.66</b>                  | <b>662.1</b>                 | <b>10.62</b>   | <b>0.75</b>    | <b>0.9</b>    | <b>70.02</b> |  |

**Четверг**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
Возрастная категория от 3 до 7 лет

| № рецептуры./<br>технологическая<br>карта | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |             |                | Витамины, мг.  |             |              |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|--------------|
|                                           |                                   |                 | белки            | жиры         | углеводы     |                                 | Ca                           | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |              |
|                                           | <b>Завтрак</b>                    |                 |                  |              |              |                                 |                              |             |                |                |             |              |
| №229\8/                                   | Каша «Геркулес» молочная          | 190             | 4.63             | 4.39         | 20.79        | 89.64                           | 88.09                        | 0.71        | 0,08           |                | 0,08        | 0.21         |
| № 3\26                                    | Бутерброд с маслом                | 30              | 6.58             | 8.42         | 8.58         | 139                             | 164.6                        | 0.48        | 0.04           |                | 0.06        | 10.12        |
| № 4\14\9                                  | Какао напиток с молоком           | 180             | 2.8              | 2.4          | 14.3         | 175                             | 50.45                        | 0,12        | 0,04           |                | 0,1         | 1,17         |
|                                           | итого                             | 400             | 14.01            | 15.21        | 43.67        | 403.64                          | 303.18                       | 1.31        | 0.16           |                | 0.24        | 11.5         |
|                                           | <b>Обед</b>                       |                 |                  |              |              |                                 |                              |             |                |                |             |              |
| №86\39                                    | Суп рисовый на к\б                | 200             | 0.12             | 0.4          | 1.36         | 190.61                          | 0.6                          | 0.02        | 0.00           |                | 0.00        | 10.05        |
| № 11\68                                   | Салат витаминный                  | 40              | 0.79             | 5.4          | 4.2          | 67.99                           | 1.77                         | 0.37        | 0,01           |                | 0,0         | 2.23         |
| № 323\51                                  | Биточки из мяса птицы             | 70              | 10.33            | 6.84         | 14.92        | 235.68                          | 28.13                        | 0.45        | 0.04           |                | 0.04        | 0.10         |
| № 53                                      | Гороховое пюре                    | 110             | 15.98            | 4.73         | 37.2         | 246.03                          | 56.85                        | 1.01        | 0.43           |                | 0.0         | 0.0          |
| № 394/ 16                                 | Компот из смеси сухофруктов       | 180             | 0.5              | 0.02         | 24,99        | 102                             | 28,6                         | 1,12        | 0,003          |                | 0,006       | 0,36         |
|                                           | итого                             | 600             | 27.72            | 17.39        | 82.67        | 861,82                          | 128.82                       | 2.97        | 0.48           |                | 0.046       | 12.74        |
|                                           | <b>Полдник</b>                    |                 |                  |              |              |                                 |                              |             |                |                |             |              |
| № 467\71                                  | Печенье                           | 50              | 1.42             | 3.8          | 13.22        | 305.1                           |                              |             |                |                |             |              |
| №400\12                                   | Кисель                            | 200             | 1.02             | 0.00         | 21.76        | 91.14                           | 0.51                         | 0.07        | 0.0            |                | 0.0         | 0.0          |
|                                           | итого                             | 250             | 2.46             | 4.7          | 43.08        | 226.74                          | 0.81                         | .07         | 0.04           |                | 0.03        | 0.0          |
|                                           | <b>Ужин</b>                       |                 |                  |              |              |                                 |                              |             |                |                |             |              |
| № 247\59                                  | Каша манная молочная              | 200             | 10.54            | 2.44         | 18.8         | 139.4                           | 51.33                        | 0,02        | 0,04           |                | 0,12        | 12,13        |
| №411\14                                   | Чай с сахаром                     | 200             | 0.06             | 0.02         | 9,99         | 40                              | 10                           | 0,28        | -              |                | 0.03        | 0.3          |
|                                           | итого                             | 400             | 11.83            | 4.13         | 36.18        | 328.91                          | 90.27                        | 0.38        | 0.05           |                | 0.018       | 23.23        |
| № 28                                      | Хлеб пшеничный за весь день       | 80              | 5,53             | 0,07         | 33,67        | 16,1                            | 1,4                          | 2,0         | 0,112          |                | 0,042       | 0            |
| № 29                                      | Хлеб ржаной                       | 50              | 2,76             | 0,48         | 24,0         | 85,6                            | 10,5                         | 1,4         | 0,076          |                | 0,036       | 0            |
|                                           | <b>Всего:</b>                     |                 | <b>56.02</b>     | <b>41.98</b> | <b>263.2</b> | <b>1773.3</b>                   | <b>535</b>                   | <b>8.76</b> | <b>0.918</b>   |                | <b>1.28</b> | <b>47.47</b> |

**Пятница  
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет.

| № рецептуры<br>Технологической<br>карты | Приём пищи, наименование блюда         | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |       | Витамины, мг.  |                |       |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|------------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
|                                         |                                        |                 | белки            | жиры  | углеводы |                                 | Ca                           | Fe    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C     |
| № 100\6                                 | Завтрак<br>Каша гречневая молочная     | 190             | 5.53             | 1.84  | 19.56    | 293.2                           | 143.4                        | 0.37  | 0.05           | 0.14           | 0.89  |
| № 1\25                                  | Бутерброд с маслом                     | 30              | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136                             | 164.6                        | 0,62  | 0,05           | 0,03           | -     |
| № 416\11                                | Кофейный напиток с молоком             | 180             | 2.6              | 0.44  | 25.94    | 107                             | 117.3                        | 0.50  | 0.02           | 0,06           | 0.64  |
|                                         | итого                                  | 400             | 10.58            | 9.83  | 60.02    | 436.2                           | 425.3                        | 1.49  | 0.12           | 0.23           | 1.53  |
|                                         | Обед                                   |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
|                                         | Салат свекольный с зеленым<br>горошком | 50              | 0.81             | 2.76  | 3.51     | 42.12                           | 18.97                        | 0.73  | 0.00           | 0.01           | 1.14  |
| № 95\41                                 | Суп с рыбными консервами               | 200             | 7.2              | 7.66  | 15.88    | 261.39                          | 25.44                        | 1.12  | 0.12           | 0.05           | 4.42  |
| № 189\56                                | Макароны отварные соус                 | 110             | 13.84            | 9.36  | 9.44     | 142.9                           | 17.6                         | 4.16  | 0.2            | 1.32           | 5.76  |
| № 441\61                                | Котлета рыбная                         | 75              | 14.91            | 12.48 | 21.34    | 257.4                           | 11.01                        | 2,12  | 0,08           | 0.07           | 1.14  |
| № 394/ 16                               | Компот из сухофруктов                  | 180             | 0,5              | 0.02  | 24,99    | 102                             | 28,6                         | 1,12  | 0,003          | 0,006          | 0,36  |
|                                         | итого                                  | 615             | 24.33            | 26.72 | 92.45    | 673.12                          | 104.48                       | 11.6  | 0.413          | 1.45           | 11.68 |
|                                         | Полдник                                |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
| № 441\61                                | Ватрушка с творогом                    | 70              | 1.00             | 1.8   | 27.18    | 248.4                           | 5.05                         | 0.14  | 0.0            | 0.01           | 0.0   |
| № 420\20                                | Чай с сахаром                          | 180             | 5.48             | 4.88  | 9.07     | 158                             |                              |       |                |                | 27.73 |
|                                         | итого                                  | 250             | 6.48             | 6.76  | 36.25    | 293.36                          | 5.05                         | 0.14  | 0.0            | 0.01           | 27.73 |
|                                         | Ужин                                   |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
| № 148\46                                | Капуста тушеная                        | 200             | 2.46             | 11.16 | 12.89    | 112.42                          | 39.03                        | 0.82  | 0.08           | 0.05           | 11.26 |
| № 411/ 14                               | Чай с сахаром                          | 200             | 0.06             | 0.02  | 9,99     | 40                              | 10                           | 0,28  | -              | 0.03           | 0.3   |
|                                         | итого                                  | 400             | 2.52             | 11.18 | 22.88    | 202.42                          | 40.03                        | 1.1   | 0.08           | 0.08           | 11.56 |
| № 28                                    | Хлеб пшеничный за весь день            | 80              | 5,53             | 0,7   | 33,67    | 16,1                            | 1,4                          | 2,0   | 0,112          | 0,042          | 0     |
| № 29                                    | Хлеб рж/ пшеничный                     | 50              | 2,76             | 0,48  | 16,96    | 85,6                            | 10,5                         | 1,4   | 0,076          | 0,036          | 0     |
|                                         | Всего                                  |                 | 53.1             | 55.7  | 279.88   | 1819.77                         | 597.26                       | 13.09 | 0.82           | 1.7            | 58    |

# Понедельник

## НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рецептуры./<br>технологическая<br>карта             | Приём пищи, наименование блюда     | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |       |       | Витамины, мг.  |                |       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|------------------------------|-------|-------|----------------|----------------|-------|
|                                                       |                                    |                 | белки            | жиры  | углеводы |                                 | Ca                           | Fe    |       | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C     |
| № 199\4<br><br>№ 1/ 25<br>№ 414\10                    | Завтрак                            |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |       |                |                |       |
|                                                       | Каша молочная «Геркулес»<br>жидкая | 190             | 4.78             | 4.56  | 42.06    | 256.48                          | 106                          | 0.68  |       | 0,08           | 0,10           | 0.26  |
|                                                       | Бутерброд с маслом сливочным       | 30              | 1.21             | 11.30 | 7.24     | 135.46                          | 4.8                          | 0,19  | 0,02  | 0,02           |                | 0.00  |
|                                                       | Кофейный напиток                   | 180             | 1.36             | 0.01  | 17.34    | 175.17                          | 50.45                        | 0,08  | 0,00  | 0,02           | 0,02           | 0.12  |
|                                                       | итого                              | 400             | 7.35             | 15.87 | 66.64    | 567.11                          | 161.25                       | 0.95  | 0.1   | 0.14           |                | 0.38  |
|                                                       | Обед                               |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |       |                |                |       |
| № 87\37<br>№20\31<br>№ 219\42<br>№217\50<br>№ 394/ 16 | Суп картофельный с горохом на к\б  | 190             | 4.61             | 3.34  | 12.56    | 198.88                          | 19.8                         | 0.53  | 0.08  | 0.02           |                | 2.49  |
|                                                       | помидор соленый                    | 40              | 0.034            | 0.21  | 0.104    | 32                              | 12.8                         | 0.39  | 0.036 | 0.024          |                | 1.86  |
|                                                       | Каша гречневая                     | 120             | 29.73            | 27.43 | 74.22    | 252.37                          | 118.41                       | 1.72  | 0.12  | 0.15           |                | 0.3   |
|                                                       | Гуляш из м\птицы                   | 60\50           | 9.38             | 8.65  | 6.84     | 130.96                          | 7.97                         | 0.6   | 0.05  | 0.02           |                |       |
|                                                       | Компот из смеси сухофруктов        | 180             | 0.5              | 0.02  | 24.99    | 102                             | 28,6                         | 1,12  | 0,003 | 0,006          |                | 0,36  |
|                                                       | итого                              | 640             | 34.84            | 30.79 | 111.77   | 716,21                          | 166.81                       | 3.37  | 0.203 | 0.176          |                | 3.15  |
|                                                       | Полдник                            |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |       |                |                |       |
| № 27<br>№ 416\11                                      | Блины с маслом с сахаром           | 120             | 2.84             | 5.6   | 26.64    | 225.2                           |                              |       |       |                |                |       |
|                                                       | Какао с молоком                    | 180             | 3.6              | 3.1   | 15.8     | 107                             | 114                          | 0.4   | 0.5   | 0.17           |                | 1.4   |
|                                                       | итого                              | 300             | 6.44             | 8.7   | 42.44    | 332.2                           | 114                          | 0.4   | 0.5   | 0.17           |                | 1.4   |
|                                                       | Ужин                               |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |       |                |                |       |
| №432\66<br>№ 411/ 14                                  | Суп рисовый молочный               | 200             | 2.52             | 18.29 | 13.89    | 130.48                          | 39.6                         | 1.16  | 0.08  | 0.05           |                | 13.28 |
|                                                       | Чай с сахаром                      | 200             | 0.06             | 0.02  | 9.99     | 41                              | 10                           | 0,028 | -     | 0.03           |                | 0.3   |
|                                                       | итого                              | 400             | 2.58             | 18.31 | 23.88    | 171.48                          | 49.6                         | 1.44  | 0.08  | 0.08           |                | 13.58 |
| № 28                                                  | Хлеб пшеничный за весь день        | 80              | 5.53             | 0.07  | 33,67    | 16,1                            | 1,4                          | 2,0   | 0,112 | 0,042          |                | 0     |
| № 29                                                  | Хлеб рж/пшеничный за день          | 50              | 2,76             | 0,48  | 16,96    | 85,6                            | 10,5                         | 1,4   | 0,76  | 0,036          |                | 0     |
|                                                       | Всего:                             |                 | 60.4             | 73.67 | 262.91   | 1803,1                          | 616.16                       | 9.66  | 0.903 | 1.042          |                | 34.51 |

**Вторник**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рецептуры<br>Технологическая<br>карта | Приём пищи, наименование блюда  | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               |  | Энергетическая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |              |  | Витамины, мг.  |                |              |
|-----------------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|----------------------------|------------------------------|--------------|--|----------------|----------------|--------------|
|                                         |                                 |                 | белки            | жиры         | углеводы      |  |                            | Ca                           | Fe           |  | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|                                         | <b>Завтрак</b>                  |                 |                  |              |               |  |                            |                              |              |  |                |                |              |
| №199/7                                  | Суп молочный с макаронами       | 190             | 4.76             | 1.76         | 15.13         |  | 178.21                     | 142.4                        | 0.44         |  | 0.08           | 0.14           | 0.89         |
| №11/13                                  | Бутерброд с маслом сливочным    | 30              | 2.45             | 7.55         | 14.62         |  | 136                        | 164.6                        | 0.48         |  | 0.04           | 0.06           | 0.12         |
| №416\11                                 | Какао с молоком                 | 180             | 2.6              | 0.44         | 25.94         |  | 118.28                     | 117.3                        | 0.50         |  | 0.02           | 0.06           | 0.64         |
|                                         | <b>итого</b>                    | <b>400</b>      | <b>7.81</b>      | <b>9.75</b>  | <b>55.69</b>  |  | <b>432.4</b>               | <b>424.3</b>                 | <b>1.42</b>  |  | <b>0.14</b>    | <b>0.26</b>    | <b>1.65</b>  |
|                                         | <b>Обед</b>                     |                 |                  |              |               |  |                            |                              |              |  |                |                |              |
| №86\35                                  | Щи на к\б                       | 200             | 7.66             | 4.54         | 5.73          |  | 120.61                     | 24.2                         | 0.57         |  | 0.01           | 0.02           | 16.65        |
| №11\68                                  | Салат из лука                   | 40              | 0.79             | 5.4          | 4.2           |  | 67.99                      | 1.77                         | 0.37         |  | 0.01           |                | 2.23         |
| №217\50                                 | Тефтели из м\птицы              | 70              | 9.38             | 8.65         | 6.84          |  | 230.96                     | 7.97                         | 0.6          |  | 0.05           | 0.02           | 0.01         |
| №135\5238                               | Картофель отварной              | 120             | 7.03             | 14.99        | 20.96         |  | 180.2                      | 34.28                        | 0.98         |  | 0.12           | 0.04           | 5.17         |
| №394\16                                 | Компот из смеси сухофруктов     | 180             | 0.5              | 0.02         | 24.99         |  | 102                        | 28.6                         | 1.12         |  | 0.003          | 0.006          | 0.36         |
|                                         | <b>итого</b>                    | <b>610</b>      | <b>25.36</b>     | <b>33.6</b>  | <b>62.72</b>  |  | <b>599.7</b>               | <b>96.82</b>                 | <b>3.64</b>  |  | <b>0.193</b>   | <b>0.086</b>   | <b>24.42</b> |
|                                         | <b>Полдник</b>                  |                 |                  |              |               |  |                            |                              |              |  |                |                |              |
| №467\71                                 | Кух повидлом                    | 70              | 6.79             | 6.98         | 36.2          |  | 179                        | 10                           | 0.6          |  | 0.9            | 0.16           | 0            |
| №411/14                                 | Чай с сахаром                   | 180             | 0.06             | 0.02         | 9.99          |  | 40                         | 10                           | 0.028        |  | -              | 0.03           | 0.3          |
|                                         | <b>итого</b>                    | <b>250</b>      | <b>8.99</b>      | <b>11.98</b> | <b>58.2</b>   |  | <b>433</b>                 | <b>10</b>                    | <b>0.6</b>   |  | <b>0.9</b>     | <b>0.16</b>    | <b>0</b>     |
|                                         | <b>Ужин</b>                     |                 |                  |              |               |  |                            |                              |              |  |                |                |              |
| №100\6                                  | Каша манная молочная            | 200             | 4.76             | 1.76         | 15.13         |  | 278.21                     | 142.4                        | 0.44         |  | 0.08           | 0.14           | 0.89         |
| №411/14                                 | Чай с сахаром                   | 200             | 0.06             | 0.02         | 9.99          |  | 40                         | 10                           | 0.028        |  | -              | 0.03           | 0.3          |
|                                         | <b>итого</b>                    | <b>400</b>      | <b>4.82</b>      | <b>1.78</b>  | <b>25.12</b>  |  | <b>218.21</b>              | <b>152.4</b>                 | <b>0.468</b> |  | <b>0.08</b>    | <b>0.17</b>    | <b>1.19</b>  |
| №28                                     | Хлеб пшеничный за весь день     | 80              | 5.53             | 0.07         | 33.67         |  | 16.1                       | 1.4                          | 2.0          |  | 0.112          | 0.042          | 0            |
| №29                                     | Хлеб рж/ пшеничный за весь день | 50              | 2.76             | 0.48         | 16.96         |  | 85.6                       | 10.5                         | 1.4          |  | 0.76           | 0.036          | 0            |
|                                         | <b>Всего:</b>                   |                 | <b>56.17</b>     | <b>57.66</b> | <b>270.53</b> |  | <b>1879.01</b>             | <b>694.0</b>                 | <b>11.62</b> |  | <b>1.3</b>     | <b>0.9</b>     | <b>37.6</b>  |

**Среда**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

| № рецептуры/<br>технологическая<br>карта | Приём пищи, наименование блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |             | Витамины, мг.  |                |              |
|------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|                                          | <b>Завтрак</b>                 |                 | белки            | жиры         | углеводы      |                            | Са                           | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
| № 1 89\3                                 | Каша молочная пшеничная        | 190             | 5.88             | 5.36         | 30.54         | 294.08                     | 108.4                        | 1.28        | 0.13           | 0.10           | 0.26         |
| № 3\26                                   | Бутерброд с сыром              | 30              | 5.58             | 8.42         | 8.58          | 136                        | 164.6                        | 0.48        | 0.04           | 0.06           | 0.12         |
| № 414\9                                  | Кофе с молоком                 | 180             | 2.85             | 2.41         | 14.36         | 107                        | 113.3                        | 0.12        | 0.04           | 0.1            | 1.17         |
|                                          | итого                          | 400             | 14.31            | 16.19        | 53.48         | 417.57                     | 386.1                        | 1.88        | 0.21           | 0.21           | 1.55         |
|                                          | <b>Обед</b>                    |                 |                  |              |               |                            |                              |             |                |                |              |
| № 86\39                                  | Суп с «Крестьянский» на к\б    | 200             | 2.25             | 16.34        | 18.36         | 241.93                     | 118.89                       | 0.78        | 0.092          | 0.059          | 13.09        |
| № 315\49                                 | Ленивые голубцы с м \ттицы     | 180             | 14.12            | 9.04         | 15.04         | 278                        | 60                           | 2.0         | 0.08           | 1.86           | 30.5         |
| № 394\16                                 | Компот из смеси сухофруктов    | 180             | 0.5              | 0.02         | 24.99         | 102                        | 28.6                         | 1.12        | 0.003          | 0.006          | 0.36         |
|                                          | итого                          | 560             | 18.29            | 29.99        | 62.89         | 629.12                     | 323.84                       | 4.39        | 0.202          | 1.92           | 43.95        |
|                                          | <b>Полдник</b>                 |                 |                  |              |               |                            |                              |             |                |                |              |
| №27                                      | Печенье                        | 40              | 2.84             | 7.6          | 26.44         | 225.2                      |                              |             |                |                |              |
| № 411\14                                 | Кисель                         | 180             | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 40                         | 10                           | 0.028       | -              | 0.03           | 0.3          |
|                                          | итого                          | 220             | 2.90             | 7.62         | 36.43         | 225.2                      | 10                           | 0.028       |                | 0.03           | 0.3          |
|                                          | <b>Ужин</b>                    |                 |                  |              |               |                            |                              |             |                |                |              |
| № 190\62                                 | Омлет                          | 80              | 6.25             | 7.88         | 25.55         | 180.45                     | 161.27                       | 0.48        | 0.095          | 0.21           | 0.18         |
| №372\22                                  | Икра кабачковая                | 60              | 1.23             | 1.67         | 7.39          | 49.51                      | 28.94                        | 0.08        | 0.001          | 0.03           | 0.10         |
| №411\14                                  | Чай сладкий                    | 200             | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 40                         | 10                           | 0.028       | -              | 0.03           | 0.3          |
|                                          | итого                          | 340             | 11.83            | 4.13         | 36.18         | 328.91                     | 90.27                        | 0.128       | 0.005          | 0.18           | 0.26         |
| № 28                                     | Хлеб пшеничный за весь день    | 80              | 5.53             | 0.07         | 33.67         | 16.1                       | 1.4                          | 2.0         | 0.112          | 0.042          | 0            |
| № 29                                     | Хлеб: ржаной                   | 50              | 2.76             | 0.48         | 16.96         | 85.6                       | 10.5                         | 1.4         | 0.076          | 0.036          | 0            |
|                                          | <b>Всего</b>                   |                 | <b>57.12</b>     | <b>58.43</b> | <b>264.98</b> | <b>1895.24</b>             | <b>824.3</b>                 | <b>9.87</b> | <b>1.3</b>     | <b>2.3</b>     | <b>46.06</b> |

**Четверг**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| №рецептуры/<br>Технологическая<br>карта                       | Наименование блюда            | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |       | Витамины, мг.  |                |       |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|------------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
|                                                               |                               |                 | белки            | жиры  | углеводы |                                 | Ca                           | Fe    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C     |
| № 189\3<br><br>№ 1\13<br><br>№ 416\16                         | Завтрак                       |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
|                                                               | Каша молочная «Дружба»        | 190             | 5.88             | 5.36  | 30.54    | 294.08                          | 108.4                        | 1.28  | 0.13           | 0.10           | 0.26  |
|                                                               | Бутерброд с сыром             | 30              | 6.58             | 8.42  | 8.58     | 139                             | 164.6                        | 0.48  | 0.04           | 0.06           | 0.12  |
|                                                               | Кофейный напиток с молоком    | 180             | 1.36             | 0.01  | 17.34    | 107                             | 50.45                        | 0,08  | 0,0            | 0,02           | 0.12  |
|                                                               | итого                         | 400             | 24.11            | 14.28 | 53.54    | 433.92                          | 332.45                       | 1.5   | 0.14           | 0.18           | 0.52  |
| № 91\36<br><br>№ 11\68<br><br>№ 292\53                        | Обед                          |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
|                                                               | Суп с клецками на кб          | 200             | 2.01             | 5.56  | 7.77     | 262.39                          | 9.52                         | 0,57  | 0,05           | 0,02           | 2.32  |
|                                                               | Салат витаминный              | 50              | 0.79             | 5.4   | 4.2      | 67.99                           | 1.77                         | 0.37  | 0,01           | 0,0            | 2.23  |
|                                                               | Жаркое по-домашнему с м\птицы | 160             | 2.03             | 13.3  | 16,54    | 206.44                          | 10.96                        | 0.9   | 0.12           | 0,07           | 20    |
| № 394\18                                                      | Компот из смеси сухофруктов   | 200             | 0,5              | 0.02  | 24,99    | 102                             | 28,6                         | 1,12  | 0,003          | 0,006          | 0,36  |
|                                                               | итого                         | 610             | 4.54             | 8.88  | 49.3     | 470.83                          | 49.08                        | 2.59  | 0.173          | 0.096          | 22.68 |
| № 27<br><br>№ 11-14                                           | Полдник                       |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
|                                                               | Вафли                         | 40              | 1.16             | 10.4  | 22.64    | 305.1                           |                              |       |                |                |       |
|                                                               | Чай с сахаром                 | 200             | 0.06             | 0.02  | 9,99     | 40                              | 10                           | 0,028 | -              | 0.03           | 0.3   |
|                                                               | итого                         | 240             | 6.74             | 26.41 | 32.72    | 308.92                          | 200.8                        | 0.16  | 0.02           | 0.14           | 0.49  |
| № 100\6<br><br>№ 411/ 14<br><br>итого<br><br>№ 28<br><br>№ 29 | Ужин                          |                 |                  |       |          |                                 |                              |       |                |                |       |
|                                                               | Каша гречневая молочная       | 200             | 5.53             | 1.84  | 19.56    | 293.2                           | 143.4                        | 0.37  | 0.05           | 0.14           | 0.89  |
|                                                               | Чай с сахаром                 | 200             | 0.06             | 0.02  | 9,99     | 40                              | 10                           | 0,028 | -              | 0.03           | 0.3   |
|                                                               | итого                         | 400             | 5.02             | 5.47  | 86.27    | 396.81                          | 135.51                       | 1.77  | 0.76           | 0.134          | 15.31 |
|                                                               | Хлеб пшеничный за весь день   | 80              | 5,53             | 0,07  | 33,67    | 16,1                            | 1,4                          | 2,0   | 0,112          | 0,042          | 0     |
|                                                               | Хлеб ржаной                   | 50              | 2,76             | 0,48  | 16,96    | 85,6                            | 10,5                         | 1,4   | 0,76           | 0,036          | 0     |
|                                                               | Всего:                        |                 | 49.6             | 55.6  | 290.6    | 1886.8                          | 740.2                        | 11.52 | 1.11           | 0.648          | 40.49 |

**Пятница**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рецептуры./<br>технологическая.<br>карта | Приём пищи, наименование блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетическая<br>ценность | Минеральные<br>вещества, мг. |       |                |                | Витамины, мг. |  |  |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|--|----------------------------|------------------------------|-------|----------------|----------------|---------------|--|--|
|                                            |                                |                 | белки            | жиры  | углеводы |  |                            | Ca                           | Fe    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |  |  |
|                                            | <b>Завтрак</b>                 |                 |                  |       |          |  |                            |                              |       |                |                |               |  |  |
| №199/1                                     | Каша манная молочная           | 190             | 6.04             | 4.36  | 30.86    |  | 187.01                     | 209.8                        | 0.28  | 0.05           | 0.10           | 0.28          |  |  |
| №1\25                                      | Бутерброд с маслом сливочным   | 30              | 1.21             | 11.30 | 7.24     |  | 135.46                     | 4.8                          | 0.19  | 0.02           | 0.02           | -             |  |  |
| № 414/ 9                                   | Какао напиток с молоком        | 180             | 1.36             | 0.01  | 17.34    |  | 17.15                      | 50.45                        | 0.08  | 0.0            | 0.02           | 0.12          |  |  |
|                                            | <b>итого</b>                   | 400             | 8.61             | 15.67 | 55.44    |  | 339.62                     | 265.05                       | 0.55  | 0.07           | 0.014          | 0.40          |  |  |
|                                            | <b>Второй Завтрак</b>          |                 |                  |       |          |  |                            |                              |       |                |                |               |  |  |
| № 418/19                                   | Сок натуральный                | 100             | 0.9              | -     | 18,15    |  | 64                         | 10,5                         | 2,1   | 0,02           | 0,02           | 1,43          |  |  |
|                                            | <b>Обед</b>                    |                 |                  |       |          |  |                            |                              |       |                |                |               |  |  |
| № 86\39                                    | Рассольник «Ленинградский»     | 200             | 0.12             | 0.4   | 1.36     |  | 79.61                      | 0.6                          | 0.02  | 0.0            | 0.0            | 0.05          |  |  |
| № 179\43                                   | Макароны отварные соус         | 120\30          | 1.98             | 6.92  | 38.63    |  | 224.8                      | 13.87                        | 0.47  | 0.09           | 0.07           | 11.26         |  |  |
| №217\50                                    | Котлета рыбная                 | 70              | 9.38             | 8.65  | 6.84     |  | 230.96                     | 7.97                         | 0.6   | 0.05           | 0.02           | 0.01          |  |  |
| № 394\16                                   | Компот из сухофруктов          | 180             | 0,5              | 0.02  | 24,99    |  | 102                        | 28,6                         | 1,12  | 0,003          | 0,006          | 0,36          |  |  |
|                                            | <b>итого</b>                   | 600             | 16.44            | 16.7  | 74.42    |  | 584.01                     | 60.67                        | 5.77  | 0.293          | 0.396          | 17.43         |  |  |
|                                            | <b>Полдник</b>                 |                 |                  |       |          |  |                            |                              |       |                |                |               |  |  |
| №441\61                                    | Булочка «Веснушка»             | 70              | 5.36             | 12.76 | 52.61    |  | 346.6                      | 37.44                        | 0.79  | 0.09           | 0.09           | 20.22         |  |  |
| № 394\16                                   | Чай с сахаром                  | 180             | 5.2              | 5.0   | 22.0     |  | 154.0                      |                              |       |                |                |               |  |  |
|                                            | <b>итого</b>                   | 250             | 10.56            | 17.76 | 54.61    |  | 500.6                      | 37.44                        | 0.79  | 0.09           | 0.09           | 20.22         |  |  |
|                                            | <b>Ужин</b>                    |                 |                  |       |          |  |                            |                              |       |                |                |               |  |  |
| № 100\6                                    | Овощное рагу                   | 200             | 5.53             | 1.84  | 19.56    |  | 216.96                     | 143.4                        | 0.37  | 0.05           | 0.14           | 10.89         |  |  |
| № 411/14                                   | Чай с сахаром                  | 200             | 0.06             | 0.02  | 9,99     |  | 40                         | 10                           | 0,028 | -              | 0.03           | 0.3           |  |  |
|                                            | <b>итого</b>                   | 450             | 5.59             | 1.86  | 29.55    |  | 256.96                     | 153.4                        | 0.398 | 0.05           | 0.17           | 11.19         |  |  |
| № 28                                       | Хлеб пшеничный за весь день    | 80              | 5,53             | 0,07  | 33,67    |  | 16,1                       | 1,4                          | 2,0   | 0,112          | 0,042          | 0             |  |  |
| № 29                                       | Хлеб рж/ пшеничный             | 50              | 2,76             | 0,48  | 16,96    |  | 85,6                       | 10,5                         | 1,4   | 0,76           | 0,036          | 0             |  |  |
|                                            | <b>Всего:</b>                  |                 | 50.39            | 52.54 | 265.84   |  | 1746.89                    | 538.9                        | 11.6  | 1.3            | 0.76           | 50.67         |  |  |