

Утверждено:
приказом заведующего МКДОУ
д/с № 19 «Сказка» г. Омутнинска
от 01.03.2023 г. № 23/1

_____ /Кузьминых Л.Н./

10 – дневное меню для детей 1-3 года, 3-7 лет
муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения
детского сада № 19 «Сказка» г. Омутнинска Кировской области

Исполнитель: медсестра Новоселова Е.Г.

День недели: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
99	Каша пшённая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
210	Чай с лимоном	150/200	0,2/0,3	--/--	15,2/20,2	45/60
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
32	Сыр	15/20	3,5/4,7	4,6/6,2		57/76
	Итого		11,35/14,82	9,52/12,57	54,45/74,52	365,7/481,3
	II завтрак					
	Сок из фруктов	100/100	0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Итого		0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Обед					
5	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	3,0/4,4	3,4/5,1	42,4/63,6
39	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,2/1,5	1,6/2,2	6,1/8,1	56,8/75,7
138	Котлета из мяса говядины	60/70	8,8/10,1	8,1/9,4	3,5/4,0	165,4/190,9
161	вермишель отварная	100/130	4,1/5,3	2,8/3,0	21,6/28,1	142/184,6
201	Кисель	150/200	--/--	--/--	25/30,6	89,0/119,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		16,79/20,62	15,89/19,52	72,0/92,5	495,6/633,8
	Полдник					
47	Суп картофельный с рыбой	130/150	1,5/1,7	0,7/0,8	5,4 /6,3	80,1/92,5
209	Чай	150/200	0,15/0,2	--/--	15/20,0	43,5/58,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
	Печенье	20,0	1,46/1,46	3,4/3,4	13,1/13,1	88,2
	Итого		4,96/5,58	4,82/5,07	46,35/54,82	274,3/313,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,17/41,09	30,23/37,16	175,8/221,8	1150,0/1443,0

День недели: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
99	Каша ячневая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,6	2,2/3,3	10,0/13,7	67/100
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,22/15,77	52,3/68,09	368,1/497,6
	II завтрак					
	Сок	100/100	0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Итого		0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Обед					
29	Салат из моркови с яблоком	40/60	0,5/0,8	2,2/3,2	3,6/5,4	27,2/40,8
6	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	2,25/3,0	1,97/2,63	10,1/13,47	67,1/89,55
124	Оладьи печеночные	60/70	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196
157	с гречей,	100/130	5,7/7,41	5,2/6,76	29,7/38,6	192/249,6
180	томатный соус	30,0	0,71/0,71	0,9/0,9	2,3/2,3	19,5/19,5
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102/136
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		21,74/30,33	17,66/24,51	89,3/111,6	602,4/816,25
	Полдник					
112	Омлет	80/100	5,6/8,1	9,2/13,4	1,1/1,5	109,0/158,5
211	Чай с молоком	150/200	1,2/1,6	1,2/1,6	13,0/17,4	65/87
	Вафли	20,0	1,0/1,0	5,4/5,4	12,4/12,4	102,3/102,3
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
	Итого		9,65/12,92	16,52/21,27	39,35/46,72	338,8/422,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,45/56,8	45,4/61,55	193,24/238,72	1356,0/1783,0

День недели: **СРЕДА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
99	Каша манная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120/160
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,6
	II завтрак					
192	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
12	Салат долька помидор	30/40	0,3/0,4	--/--	--/--	30,4/40,6
34	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,0/1,4	2,4/3,2	7,7/10,2	58,5/78,0
153	Тефтели куриные	60/70	10,6/12,3	6,1/7,1	9,7/11,3	140,4/163,8
160	Гороховое пюре	100/130	2,5/3,3	3,3/3,8	9,5/12,3	85,9/118,8
196	Компот из с/ф	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		17,09/20,92	12,19/14,62	65,9/85,8	483,8/626,0
	Полдник					
231	Гребешки с повидлом	60/90	3,8/5,6	1,8/2,6	38,7/58,0	184,8/277,2
209	Молоко	150/200	4,4/5,9	5,1/6,8	7,4/9,9	92,3/123,0
	Итого		8,2/11,5	6,9/9,4	46,1/67,9	277,1/400,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,87/47,29	31,61/41,09	184,4/244,8	1229,0/1630,8

День недели: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		Б	Ж	У	
99	Каша кукурузная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,6	2,2/3,3	10,0/13,7	67,0/100,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,27/15,77	52,3/68,09	368,1/497,6
	II завтрак					
192	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
24	Салат из квашеной капусты	40/60	0,3/0,5	2,1/3,2	0,6/1,0	23,6/35,4
65	Суп пюре из картофеля с гренками на м./к бул.с/смет	150/5 200/8	2,5/3,3	5,0/6,7	11,0/14,1	100,8/134,4
123	Котлеты (биточки) рыбные	60/100	8,9/10,4	4,0/5,3	10,0/11,6	120,0/140,0
158	с рисом	70/130	3,0/3,3	3,2/3,5	32,2/34,8	186,0/195,0
184	молочный соус	30/30	1,0/1,0	2,2/2,2	2,7/2,7	34,5/34,5
196	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105/140
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		18,39/19,1	16,89/21,42	95,5/116,2	633,5/764,1
	Полдник					
116	Сырники из творога с джемом	130/150 15/20	18,2/20,5	12,2/13,7	28,0/30,2	302,9/340,8
209	Чай	150/200	0,15/0,2	--/--	15,0/20,0	43,5/58,0
	Итого		18,35/20,7	12,2/13,7	43,0/50,2	346,4/398,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,12/53,67	40,71/51,29	200,6/244,3	1395,0/1707,0

День недели: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		Б	Ж	У	
99	Каша пшеничная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2 /270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120,0/160,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421.1/557.66
	II завтрак					
	Сок	100/100	--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Итого		--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Обед					
52	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,9/2,5	1,4/1,8	15,7/20,9	80,3/107,0
143	Тефтели мясные со	60/70	8,9/9,4	10,2/11,3	9,9/10,6	173,0/201,8
171	сложным гарниром	130/150	3/3,5	5,3/6,1	16,8/19,4	127,4/147,0
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102,0/136,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		16,29/18,72	17,29/19,72	79,2/92,7	546,3/676,6
	Полдник					
232	Ватрушка с творогом	60/90	7,4/11,0	3,8/5,8	26,0/39,0	169,6/254,4
215	Молоко	150/200	4,4/5,9	5,1/6,8	7,4/9,9	92,3/123,0
	Итого		11,8/16,9	8,9/12,6	33,4/48,9	261,9/377,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,27/50,09	38,71/49,39	178,8/234,0	1276,0/1658,0

День недели: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		Б	Ж	У	
99	Каша геркулесовая с маслом	150/2,3 200/3	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
210	Чай с лимоном	150/200	0,2/0,3	--/--	15,2/20,2	45,0/60,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
32	Сыр	15/20	3,5/4,7	4,6/6,2	--/--	57,0/76,0
	Итого		11,35/14,82	9,52/12,57	57,45/74,52	365,7/481,3
	II завтрак					
	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
5	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	3,0/4,4	3,4/5,1	42,4/63,6
39	Щи из свеж. капусты на м/к бульоне с/ сметаной	150/5 200/8	1,2/1,5	1,6/2,2	6,1/8,1	56,8/75,7
152	Плов из курицы	180/200	22,4/24,3	13,3/15,3	26,4/28,4	338,5/375,9
196	Компот из смеси с/ф	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		26,79/30,12	18,29/22,42	74,9/93,6	606,3/740,0
	Полдник					
20	Винегрет овощной, яйцо вареное 1/2	100/120 20	1,0/1,2 2,5/2,5	5,4/6,6 2,3/2,3	12,0/14,4 0,15/0,15	119,0/142,8 31,5/31,5
209	Чай батон	150/200 25/30	0,15/0,2 1,85/2,22	--/-- 0,72/0,87	15,0/20,0 12,85/15,42	43,5/58,0 62,5/75,0
	Итого		5,5/6,12	8,42/9,77	40,0/49,97	256,5/307,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,04/51,46	36,23/44,76	182,15/227,89	1275,0/1575,0

День недели: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша пшённая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/2,8	2,2/3,3	10,0/13,7	67,0/100,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,22/15,77	52,3/68,09	368,1/497,6
	II завтрак					
	Сок	100/100	--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Итого		--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Обед					
29	Салат из моркови с яблоком	40/60	0,5/0,8	2,2/3,2	3,6/5,4	21,74/30,33
46	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/5 200	0,2/0,2	2,7/3,6	10,6/14,0	73,8/98,4
138	Биточки мясные	60/70	8,8/10,1	8,1/9,4	3,5/4,0	165,4/190,9
157	с гречей,	100/130	5,7/7,4	5,2/6,76	29,7/38,6	192,0/249,6
180	томатный соус	30,0	0,7/0,7	0,9/0,9	2,3/2,3	19,5/19,5
196	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	67,8/90,4
	Итого		18,59/22,73	19,82/24,38	88,7/116,3	646,5/824,0
	Полдник					
60	Суп молочный с крупой или вермишелевый	130/ 150	2,9/3,4	2,9 /3,4	6,5/7,6	82,3/95,0
	Батон		1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
209	Чай, (печенье)	150/200 20	0,15/0,2 1,46	--/-- 3,4	15,0/20,0 13,1	43,5/58,0 88,2
	Итого		6,36/7,28	7,02/7,67	47,45/56,12	276,5/316,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,93/43,48	38,46/48,22	199,45/251,5	1338,0/1684,0

День недели: **СРЕДА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша пшеничная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120,0/160,0
	Батон с маслом		1,85/2,22 0,03/0,05	0,72/0,87 4,1/6,1	12,85/15,42 0,05/0,07	62,5/75,0 37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,6
	II завтрак					
	Яблоко ½	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
12	Салат(долька)помидор.	30/40	0,3/0,4	1,6/2,1	1,8/2,4	30,0/40,3
53	Суп гороховый на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	3,6/4,8	2,85/3,8	13,0/17,0	92,1/122,0
153	Куриная котлета	60/70	10,6/12,3	6,1/7,1	9,7/11,3	140,4/163,8
163	с картофельным пюре	130/150	2,7/3,2	5,8/6,8	20,0/23,0	145,0/168,0
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102,0/136,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		19,69/24,02	16,74/20,32	81,3/95,5	573,1/714,9
	Полдник					
108	Макаронны с сыром	130/150	6,5/7,5	4,1/6,1	23,0/30,6	189,0/235,5
209	Чай, Батон	150/200 25/30	0,15/0,2 1,85/2,22	--/-- 0,72/0,87	15,0/20,0 12,85/15,42	43,5/58,0 62,5/75,0
	Итого		8,5/9,92	4,82/6,97	50,85/66,02	295,0/368,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,37/48,81	34,48/44,76	204,55/252,71	1336,2/1688,0

День недели: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша ячневая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,6	2,2/3,3	10,0/13,7	67,0/100,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,22/15,77	52,3/68,09	368,1/497,66
	II завтрак					
	Сок	100/100	0,4/0,4	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4		11,0/11,0	47,0/47,0
	Обед					
24	Салат из квашенной капусты	40/60	0,3/0,5	2,1/3,2	0,6/1,0	23,6/35,4
4	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,1/1,54	3,8/5,07	6,0/8,04	62,4/83,33
123	Котлета рыбная	60/100	8,9/10,4	4,0/5,3	10,0/11,36	120,0/140,0
158	с рисом	70/130	3,0/3,3	3,2/3,5	32,2/34,8	186,0/195,0
184	молочный соус	30	1,0	2,2	2,7	34,5
196	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		16,99/20,26	15,69/19,79	90,5/110,14	595,1/713,0
	Полдник					
118	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/150	20,5/23,7	14,0/16,2	30,6/35,3	316,9/397,0
209	Чай	150/200	0,15/0,2	--/--	15,0/20,0	43,5/58,0
	Итого		20,65/23,9	14,0/16,2	45,6/55,3	360,4/455,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,62/57,63	40,91/51,76	199,4/244,53	1370,0/1712,0

День недели: **ПЯТНИЦА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша рисовая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120,0/160,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,66
	II завтрак					
	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
54	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом со сметаной	150/5 200/8	14,3/19,9	12,0/16,7	12,8/17,1	217,9/300,2
138	Биточки мясные	60/130	8,8/10,1	8,1/9,4	3,5/4,0	165,4/190,9
171	Сложный гарнир	70/150	3/3,5	5,3/6,1	16,8/19,4	127,4/147,0
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102/136
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		28,59/36,82	25,79/32,72	69,9/82,3	676,3/858,9
	Полдник					
229	Пироги печеные с морковью и яйцом	60/90	4,0/6,0	2,9/4,4	24,4/39,4	201,2/301,8
216	Йогурт	150/200	4,2/5,6	4,8/6,9	6,2/8,2	88,5/118,0
	Итого		8,2/11,6	7,7/11,3	30,6/47,6	230,1/330,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,37/63,29	46,71/61,49	172,9/221,09	1374,0/1793,0

Утверждено:
приказом заведующего МКДОУ
д/с № 19 «Сказка» г. Омутнинска
от 02.06.2023 г. № 42/1

_____ /Кузьминых Л.Н./

10 – дневное меню (весна, лето) для детей 1-3 года, 3-7 лет
муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения
детского сада № 19 «Сказка» г. Омутнинска Кировской области

Исполнитель: медсестра Новоселова Е.Г.

День недели: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
99	Каша пшённая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
210	Чай с лимоном	150/200	0,2/0,3	--/--	15,2/20,2	45/60
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
32	Сыр	15/20	3,5/4,7	4,6/6,2		57/76
	Итого		11,35/14,82	9,52/12,57	54,45/74,52	365,7/481,3
	II завтрак					
	Сок из фруктов	100/100	0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Итого		0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Обед					
5	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	3,0/4,4	3,4/5,1	42,4/63,6
39	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,2/1,5	1,6/2,2	6,1/8,1	56,8/75,7
138 161	Котлета из мяса говядины вермишель отварная	60/70 100/130	8,8/10,1 4,1/5,3	8,1/9,4 2,8/3,0	3,5/4,0 21,6/28,1	165,4/190,9 142/184,6
201	Кисель из концентрата	150/200	--/--	--/--	25/30,6	89,0/119,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		16,79/20,62	15,89/19,52	72,0/92,5	495,6/633,8
	Полдник					
91	Суп картофельный с рыбой	130/150	1,5/1,7	0,7/0,8	5,4 /6,3	80,1/92,5
209	Чай	150/200	0,15/0,2	--/--	15/20,0	43,5/58,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
	Печенье	20,0	1,46/1,46	3,4/3,4	13,1/13,1	88,2
	Итого		4,96/5,58	4,82/5,07	46,35/54,82	274,3/313,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,17/41,09	30,23/37,16	175,8/221,8	1150,0/1443,0

День недели: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
99	Каша ячневая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,6	2,2/3,3	10,0/13,7	67/100
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,22/15,77	52,3/68,09	368,1/497,6
	II завтрак					
	Сок	100/100	0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Итого		0,072/0,072	--/--	12,29/12,29	47,0/47,0
	Обед					
30	Салат из свежей капусты с яблоком	40/60	0,6/0,8	2,1/3,2	4,2/6,4	31,7/47,6
6	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	2,25/3,0	1,97/2,63	10,1/13,47	67,1/89,55
124	Оладьи печеночные	60/70	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196
157	с гречей,	100/130	5,7/7,41	5,2/6,76	29,7/38,6	192/249,6
180	томатный соус	30,0	0,71/0,71	0,9/0,9	2,3/2,3	19,5/19,5
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102/136
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		21,85/30,33	17,56/24,51	89,9/112,67	606,9/823,0
	Полдник					
112	Омлет	80/100	5,6/8,1	9,2/13,4	1,1/1,5	109,0/158,5
211	Чай с молоком	150/200	1,2/1,6	1,2/1,6	13,0/17,4	65/87
	Вафли	20,0	1,0/1,0	5,4/5,4	12,4/12,4	102,3/102,3
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
	Итого		9,65/12,92	16,52/21,27	39,35/46,72	338,8/422,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,55/56,8	45,3/61,55	193,84/239,77	1360,0/1790,0

День недели: **СРЕДА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	завтрак		Б	Ж	У	
99	Каша манная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120/160
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,6
	II завтрак					
192	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
12	Салат долька помидор	30/40	0,3/0,4	--/--	--/--	30,4/40,6
34	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,0/1,4	2,4/3,2	7,7/10,2	58,5/78,0
153	Тефтели куриные	60/70	10,6/12,3	6,1/7,1	9,7/11,3	140,4/163,8
160	Гороховое пюре	100/130	2,5/3,3	3,3/3,8	9,5/12,3	85,9/118,8
196	Компот из с/ф	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		17,09/20,92	12,19/14,62	65,9/85,8	483,8/626,0
	Полдник					
231	Гребешки с повидлом	60/90	3,8/5,6	1,8/2,6	38,7/58,0	184,8/277,2
209	Молоко	150/200	4,4/5,9	5,1/6,8	7,4/9,9	92,3/123,0
	Итого		8,2/11,5	6,9/9,4	46,1/67,9	277,1/400,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,87/47,29	31,61/41,09	184,4/244,8	1229,0/1630,8

День недели: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша кукурузная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,6	2,2/3,3	10,0/13,7	67,0/100,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,27/15,77	52,3/68,09	368,1/497,6
	II завтрак					
192	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
9	Салат долька огурца	30/40	0,2/0,3	--/--	0,8/1,1	25,8/34,4
65	Суп пюре из картофеля с гренками на м./к бул.с/смет	150/5 200/8	2,5/3,3	5,0/6,7	11,0/14,1	100,8/134,4
123	Котлеты (биточки) рыбные	60/100	8,9/10,4	4,0/5,3	10,0/11,6	120,0/140,0
158	с рисом	70/130	3,0/3,3	3,2/3,5	32,2/34,8	186,0/195,0
184	молочный соус	30/30	1,0/1,0	2,2/2,2	2,7/2,7	34,5/34,5
196	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105/140
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		18,29/21,82	16,89/21,42	95,7/116,3	635,7/763,1
	Полдник					
116	Сырники из творога с джемом	130/150 15/20	18,2/20,5	12,2/13,7	28,0/30,2	302,9/340,8
209	Чай	150/200	0,15/0,2	--/--	15,0/20,0	43,5/58,0
	Итого		18,35/20,7	12,2/13,7	43,0/50,2	346,4/398,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,02/56,39	40,71/51,29	200,8/244,39	1397,2/1706,0

День недели: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша пшеничная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2 /270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120,0/160,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,66
	II завтрак					
	Сок	100/100	--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Итого		--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Обед					
52	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,9/2,5	1,4/1,8	15,7/20,9	80,3/107,0
143	Тефтели мясные со	60/70	8,9/9,4	10,2/11,3	9,9/10,6	173,0/201,8
171	сложным гарниром	130/150	3/3,5	5,3/6,1	16,8/19,4	127,4/147,0
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102,0/136,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		16,29/18,72	17,29/19,72	79,2/92,7	546,3/676,6
	Полдник					
232	Ватрушка с творогом	60/90	7,4/11,0	3,8/5,8	26,0/39,0	169,6/254,4
215	Молоко	150/200	4,4/5,9	5,1/6,8	7,4/9,9	92,3/123,0
	Итого		11,8/16,9	8,9/12,6	33,4/48,9	261,9/377,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,27/50,09	38,71/49,39	178,8/234,0	1276,0/1658,0

День недели: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		Б	Ж	У	
99	Каша геркулесовая с маслом	150/2,3 200/3	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
210	Чай с лимоном	150/200	0,2/0,3	--/--	15,2/20,2	45,0/60,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
32	Сыр	15/20	3,5/4,7	4,6/6,2	--/--	57,0/76,0
	Итого		11,35/14,82	9,52/12,57	57,45/74,52	365,7/481,3
	II завтрак					
	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
5	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	3,0/4,4	3,4/5,1	42,4/63,6
39	Щи из свеж. капусты на м/к бульоне с/ сметаной	150/5 200/8	1,2/1,5	1,6/2,2	6,1/8,1	56,8/75,7
152	Плов из курицы	180/200	22,4/24,3	13,3/15,3	26,4/28,4	338,5/375,9
196	Компот из смеси с/ф	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		26,79/30,12	18,29/22,42	74,9/93,6	606,3/740,0
	Полдник					
20	Винегрет овощной, яйцо вареное 1/2	100/120 20	1,0/1,2 2,5/2,5	5,4/6,6 2,3/2,3	12,0/14,4 0,15/0,15	119,0/142,8 31,5/31,5
209	Чай батон	150/200 25/30	0,15/0,2 1,85/2,22	--/-- 0,72/0,87	15,0/20,0 12,85/15,42	43,5/58,0 62,5/75,0
	Итого		5,5/6,12	8,42/9,77	40,0/49,97	256,5/307,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,04/51,46	36,23/44,76	182,15/227,89	1275,0/1575,0

День недели: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша пшённая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/2,8	2,2/3,3	10,0/13,7	67,0/100,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,22/15,77	52,3/68,09	368,1/497,6
	II завтрак					
	Сок	100/100	--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Итого		--/--	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Обед					
30	Салат из свежей капусты с яблоком	40/60	0,6/0,8	2,1/3,2	4,2/6,4	31,7/47,6
46	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/5 200	0,2/0,2	2,7/3,6	10,6/14,0	73,8/98,4
138	Биточки мясные	150/30	8,8/10,1	8,1/9,4	3,5/4,0	165,4/190,9
157	с гречей,	180/30	5,7/7,4	5,2/6,76	29,7/38,6	192,0/249,6
180	томатный соус	30,0	0,7/0,7	0,9/0,9	2,3/2,3	19,5/19,5
196	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	67,8/90,4
	Итого		18,69/22,73	19,0/24,38	89,3/117,3	655,2/834,9
	Полдник					
60	Суп молочный с крупой или вермишелевый	130/ 150	2,9/3,4	2,9 /3,4	6,5/7,6	82,3/95,0
	Батон		1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
209	Чай, (печенье)	150/200 20	0,15/0,2 1,46	--/-- 3,4	15,0/20,0 13,1	43,5/58,0 88,2
	Итого		6,36/7,28	7,02/7,67	47,45/56,12	276,5/316,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,03/43,48	37,24/48,22	200,0/252,5	1346,8/1695,7

День недели: **СРЕДА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша пшеничная с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120,0/160,0
	Батон с маслом		1,85/2,22 0,03/0,05	0,72/0,87 4,1/6,1	12,85/15,42 0,05/0,07	62,5/75,0 37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,6
	II завтрак					
	Яблоко ½	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
12	Салат(долька)помидор.	30/40	0,3/0,4	1,6/2,1	1,8/2,4	30,0/40,3
53	Суп гороховый на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	3,6/4,8	2,85/3,8	13,0/17,0	92,1/122,0
153	Куриная котлета	60/70	10,6/12,3	6,1/7,1	9,7/11,3	140,4/163,8
163	с картофельным пюре	130/150	2,7/3,2	5,8/6,8	20,0/23,0	145,0/168,0
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102,0/136,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		19,69/24,02	16,74/20,32	81,3/95,5	573,1/714,9
	Полдник					
108	Макароны с сыром	130/150	6,5/7,5	4,1/6,1	23,0/30,6	189,0/235,5
209	Чай, Батон	150/200 25/30	0,15/0,2 1,85/2,22	--/-- 0,72/0,87	15,0/20,0 12,85/15,42	43,5/58,0 62,5/75,0
	Итого		8,5/9,92	4,82/6,97	50,85/66,02	295,0/368,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,37/48,81	34,48/44,76	204,55/252,71	1336,2/1688,0

День недели: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
99	Каша ячневая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
212	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,6	2,2/3,3	10,0/13,7	67,0/100,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		9,98/13,47	11,22/15,77	52,3/68,09	368,1/497,66
	II завтрак					
	Сок	100/100	0,4/0,4	--/--	11,0/11,0	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4		11,0/11,0	47,0/47,0
	Обед					
2	Салат из сырых овощей	40/60	0,3/0,5	2,8/4,2	1,4/2,0	29,3/43,9
4	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,1/1,54	3,8/5,07	6,0/8,04	62,4/83,33
123	Котлета рыбная	60/100	8,9/10,4	4,0/5,3	10,0/11,36	120,0/140,0
158	с рисом	70/130	3,0/3,3	3,2/3,5	32,2/34,8	186,0/195,0
184	молочный соус	30	1,0	2,2	2,7	34,5
196	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	--/--	26,6/35,4	105,0/140,0
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		16,99/20,26	16,39/20,79	91,3/110,9	600,8/721,5
	Полдник					
118	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/150	20,5/23,7	14,0/16,2	30,6/35,3	316,9/397,0
209	Чай	150/200	0,15/0,2	--/--	15,0/20,0	43,5/58,0
	Итого		20,65/23,9	14,0/16,2	45,6/55,3	360,4/455,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,62/57,63	41,61/52,76	200,2/245,3	1376,0/1721,0

День недели: **ПЯТНИЦА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		Б	Ж	У	
99	Каша рисовая с маслом	150/2,3 200/3,0	5,8/7,6	4,2/5,5	29,4/38,9	201,2/270,3
214	Какао с молоком	150/200	3,5/4,6	3,5/4,6	20,3/27,0	120,0/160,0
	Батон	25/30	1,85/2,22	0,72/0,87	12,85/15,42	62,5/75,0
31	Масло сливочное	5/7	0,03/0,05	4,1/6,1	0,05/0,07	37,4/52,36
	Итого		11,18/14,47	12,52/17,07	62,6/81,39	421,1/557,66
	II завтрак					
	Яблоко 1/2	100/100	0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого		0,4/0,4	--/--	9,8/9,8	47,0/47,0
	Обед					
54	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом со сметаной	150/5 200/8	14,3/19,9	12,0/16,7	12,8/17,1	217,9/300,2
138	Колбаски мясные	60/130	8,8/10,1	8,1/9,4	3,5/4,0	165,4/190,9
171	Сложный гарнир	70/150	3/3,5	5,3/6,1	16,8/19,4	127,4/147,0
195	Компот из яблок и изюма	150/200	0,3/0,4	--/--	24,4/25,2	102/136
	Хлеб ржаной	30/38	2,19/2,92	0,39/0,52	12,4/16,6	63,6/84,8
	Итого		28,59/36,82	25,79/32,72	69,9/82,3	676,3/858,9
	Полдник					
229	Пироги печеные с морковью и яйцом	60/90	4,0/6,0	2,9/4,4	24,4/39,4	201,2/301,8
216	Йогурт	150/200	4,2/5,6	4,8/6,9	6,2/8,2	88,5/118,0
	Итого		8,2/11,6	7,7/11,3	30,6/47,6	230,1/330,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,37/63,29	46,71/61,49	172,9/221,09	1374,0/1793,0