

1 ДЕНЬ (дети С 3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с.№329
И.В.Козленко

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
78	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,4	5,1	18,1	136	0,65
125(П)	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0
119(П)	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3	0,03	29,9	0
302	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2	13,3	78	0,47
	Всего завтрак	409	8,8	10,8	44,3	308	1,12
501(П)	Сок яблочный	150	0,7	0,1	15	64	3
	Всего второй завтрак	150	0,7	0,1	15	64	3
52	Щи из свежей капусты с картофелем	180/6	1,2	4,0	6,1	66	8,6
127	Рагу овощное с мясом	220	16,1	19	16,3	301	11,96
322	Кисель из плодов шиповника	180	0,2	0,10	24,8	101	43,9
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
	Всего обед	636	21	23,6	68	570	64,4
287	Булочка сдобная	70	5,5	6,0	36,8	223	0,03
293	Кефир	180	5	0,1	6,5	46	0,50
	Всего полдник	250	10,5	6,1	43	269	0,53
22	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5,0	40	1,26
227	Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,55
297	Чай	180	0,1	0,02	0,02	1	0
123	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
122	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	460	33	23	71	574	1,8
	Итого за день		74	63	241	1785	68
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

2 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с№329
И.В.Козленко _____

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
214	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6	8	36,4	236	0,51
125(П)	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0
119(П)	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3	0,03	29,9	0
115(П)	Сыр мягкий порциями	15	2,97	2,97	0,23	40	0,03
288	Какао с молоком	180	3,2	2,9	12	90	0,47
	Всего завтрак	429	14	16,9	61,5	461	1
368	Яблоко	100	0,75	0,15	17	69	4,5
	Всего второй завтрак	100	0,75	0,15	17	69	4,5
67	Свекольник	180/6	1,4	3,7	9,8	78,3	3,47
82	Котлеты или биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	0,83
141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,3
50	Маринад овощной	40	0,7	5,3	5,9	74	1,32
292	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	0,05	18,5	80	0,12
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
	Всего обед	651	20,9	22,3	81,2	611	14
604	Печенье	30	2,25	2,9	22,3	125	0
280	Молоко	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
	Всего полдник	230	7,75	8,5	31	231	1,04
224	Омлет с морковью	150/8	11,2	19,4	4,6	237	0,41
38	Салат «Степной»	60	0,8	1,7	3,3	32,5	1,2
298	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,1	22,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	448	16	22	44	394	11
	Итого за день		59	69	235	1766	31
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с№329
И.В.Козленко _____

3 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
229	Макароны, запеченные с яйцом	200/7	9,5	13	30,8	281	0,19
303	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08
125(П)	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0
	Всего завтрак	412	12,8	15,1	56	411	1
501(П)	Сок абрикосовый	150	0,7	0,2	16	64	4,5
	Всего второй завтрак	150	0,7	0,2	16	64	4,5
61	Суп картофельный с клецками	180	1,1	1,8	7,9	53	3,3
131	Биточки из грудки куриной	80	12	8,5	7,4	151	0,7
156	Свекла тушеная	130	7,6	7,1	11,6	139,5	0,9
293	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,1	15,4	62	1,4
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
	Всего обед	620	24	18	63	507	6,3
250	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	173	0
531	Йогурт	180	9	5,8	15,3	156,6	1,08
	Всего полдник	250	13,2	9,5	46	330	1,08
210	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53
392(М)	Чай с джемом	180/15	0,14	0,002	10,75	29	0,26
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	450	10	8,6	64	363	14
	Итого за день		61	51	245	1675	21
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с№329
И.В.Козленко_____

4 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
208	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40
125(П)	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0,05
310	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,30	63	0
119(П)	Масло сливочное	4	0,02	3	0,03	29,9	0
288	Какао с молоком	180	3,2	2,9	12	90	0,47
	Всего завтрак	403	8,3	17,8	51,6	435	0,92
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Всего второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10
69	Уха с рыбацкая	180	5,9	3	10	94	6,17
182	Пюре овощное	150	3,1	5,3	11,7	112	34,5
96	Котлеты, биточки, шницели	70	11	15,2	10,9	225	0,07
482(П)	Кисель из кураги	180	0,9	0,05	26,8	112	0,36
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,7	0
	Всего обед	630	24,4	24,5	80	645	41
602(П)	Вафли	50	1,4	1,6	38,3	176	0
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
	Всего полдник	250	6,9	7,2	46,9	282	1,04
244	Запеканка из творога с морковью	150/20	20,7	7,9	33	353	1,36
385	Яблоки запеченные	70	0,28	0,28	21,7	91	2,9
299	Чай с молоком и сахаром	180	1,2	0,9	10,1	53	0,23
123	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
122	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	43,5	0
	Всего ужин	470	25,6	9,5	65	514	1,6
	Итого за день		65	59	264	1971	54
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

5 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с№329
И.В.Козленко_____

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
80	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52
302	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2	13,3	78	0,47
125(П)	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0
119(П)	Масло сливочное	4	0,02	3	0,03	29,9	0
	Всего завтрак	409	8,8	9,9	56	292	1
501(П)	Сок мультифруктовый	150	0,7	0,2	16	64	4,5
	Всего второй завтрак	150	0,7	0,2	16	64	4,5
58	Рассольник ленинградский	180	1,7	4,8	12,3	104	5,4
143	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	19,77
111	Суфле из говядины с рисом	70	15,3	17,2	5,6	239	0,08
523	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	22,82	93,87	2,4
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
	Всего обед	600	23,4	26	73	629	28
603	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183	0
531	Йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2
	Всего полдник	250	11,8	7,8	54,5	357	1,2
80	Рыба, запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,2	134	0,69
169	Картофельное пюре с морковью	120/4	2,32	5,7	14,7	120	7,31
297	Чай	200	0,02	0,02	0,02	1	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	35	0
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	58,7	0
	Всего ужин	454	20	13,7	38	349	9
	Итого за день		64	58	257	1691	44
	Рекомендуется		57	60	261	1800	50

Утверждаю:
 Заведующий МКДОУ д/с№329
 И.В.Козленко_____

6 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
206	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53
5	Гренки с сыром	30	4,7	4,3	16,5	128	0,02
288	Какао с молоком	180	3,2	2,9	12	90	0,47
	Всего завтрак	415	15,6	16,8	61	465	1,04
368	Яблоко	100	0,75	0,15	17	69	4,5
	Всего второй завтрак	100	0,75	0,15	17	69	4,5
49	Икра кабачковая	20	0,6	1,9	3	31	4,10
66	Суп из овощей	180	1,35	3,06	7,7	64,8	6,14
119	Макаронник с мясом	200/4	18,8	17,4	41,8	403	0,64
292	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,04	18,5	80	0,12
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
	Всего обед	634	25,4	23,90	93,15	697	13,05
263	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
277	Кефир	180	5,04	0,1	6,57	45,9	0,50
	Всего полдник	250	13,1	5,2	34,1	237	0,54
105	Тефтели из говядины с рисом	70	8	11,2	9,1	169	0,37
153	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42
284	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	34	0,21
123	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	1
122	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	450	20,8	22,63	55,72	503	9
	Итого за день		69	63	262	1862	33
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Утверждаю:
 Заведующий МКДОУ д/с№329
 И.В.Козленко_____

7 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
227	Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,55
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0
302	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Всего завтрак	400	22,5	22,9	65,3	597	1,07
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Всего второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10
56	Рассольник домашний	180/7	1,5	4,8	9,81	89	7,56
94	Рыба,запеченная в молочном соусе	80	9,6	7,1	2,3	111	0,12
177	Картофельное пюре с морковью	150/5	2,9	7,1	18,4	150	9,1
322	Кисель из плодов шиповника	180	0,2	0,10	24,8	101	43,9
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
	Всего обед	652	17,7	19,4	76	553	61
604	Печенье	30	3,75	4,9	37,2	208	0
280	Молоко	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
	Всего полдник	230	9,25	10,5	45,8	314	1,04
233	Омлет натуральный	120/5	11,6	19	2,2	226	0,18
43	Салат «Студенческий»	60	2,1	7,0	3,8	87	1,14
392	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	49	0,39
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	58,7	0
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	435	17,4	26,5	37,4	464	1,17
	Итого за день		68	66	255	2023	74
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Утверждаю:
 Заведующий МКДОУ д/с№329
 И.В.Козленко_____

8 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
196	Каша овсяная молочная жидкая	180/4	6,9	9,6	29,1	222	0,48
288	Какао с молоком	180	3,2	2,97	12,3	90	0,47
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/15/5	3,2	2,97	12,3	90	0,47
	Всего завтрак	404	13,3	15,5	53,7	402	1,4
501(П)	Сок персиковый	150	0,75	0,15	17	69	4,5
	Всего второй завтрак	150	0,75	0,15	17	69	4,5
68	Суп –крем из разных овощей	180	4,7	7,7	13,2	141	6,56
187	Бедро куриное запеченное	80	13,12	9,12	0,32	136	0,45
237	Соус сметанный	20	0,2	1	1,4	16	0
227	Макаронные изделия отварные	120/4	5,5	4,2	33,3	196	0
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	0,05	18,5	80	0,12
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	35	0
	Всего обед	634	24,97	22,57	87,37	647	7,14
272	Булочка домашняя	70	5	8	38	245	0
531	Йогурт	180	10	6,4	17	174	1,2
	Всего полдник	250	15	14,4	55	419	1,2
127	Рагу овощное с мясом	220	16,1	19	16,3	301	12
297	Чай	180	0,02	0,02	0,01	1	0,23
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	35	0
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	450	20	19	37	380	12
	Итого за день		75	72	270	2013	35
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с№329
И.В.Козленко _____

9 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
150/8	Омлет с морковью	150/8	11,2	19,4	4,6	237	0,41
125(П)	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0
115	Сыр мягкий порциями	15	2,97	2,97	0,23	40	0,03
302	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Всего завтрак	398	18,9	25,2	32,5	429	1
368	Яблоко	100	0,75	0,15	17	69	4,5
	Всего второй завтрак	100	0,75	0,15	17	69	4,5
60	Суп картофельный с крупой	180	2,1	2,1	15,5	90	5,6
151	Овощи припущенные	120	1,3	4,9	11,8	95	9,56
117	Рулет с луком и яйцом	70	9,1	6,4	6,1	119	0,51
527	Компот из вишен и яблок	180	0,24	0,13	24,12	99,97	5
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,14	12,3	35	0
	Всего обед	600	16,29	13,97	78,17	482	19,31
603	Пряники	30	2,95	2,35	37,5	183	0
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
	Всего полдник	230	8,45	7,95	46,1	289	1,04
20	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	0,9	0,06	8,7	38	2,26
240	Сырники из творога	150	27,5	19,8	35,1	431	0,55
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
123	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	35	0
122	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	460	25	15,9	63,15	469	3,64
	Итого за день		59	62	259	1738	29
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Утверждаю:
 Заведующий МКДОУ д/с.№329
 И.В.Козленко_____

10 ДЕНЬ (ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
77	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,4	4,2	15,9	119	0,52
125	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65	0
283	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53	0,23
	Всего завтрак	400	10,7	8	40,5	278	0,9
501(П)	Сок абрикосовый	150	0,7	0,2	16	64	4,5
	Всего второй завтрак	150	0,7	0,2	16	64	4,5
64	Суп крестьянский с крупой	180	1,7	4,8	9,9	90	6,4
143	Капуста тушеная	120	3,3	4,9	14,4	113	24,70
101	Фрикадельки мясные	70	10,5	9,1	7,6	155	0,09
525	Компот из смородины черной	180	0,30	0,07	18,9	74,19	15
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	35	0
	Всего обед	600	19,35	19,4	71,4	510	46,19
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208	0
277	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,40
	Всего полдник	250	9,35	9,28	45,3	302	1,40
83	Кнели рыбные припущенные	75	12,7	10,4	4,2	161	0,83
147	Морковь, тушенная с рисом	150	3,5	9,7	32,8	233	2,19
316	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	80
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,3	35	0
123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Всего ужин	475	20,3	21	84,6	583	83
	Итого за день	1905	60	57,7	260	1737	136
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50