

День: понельник
Неделя: - первая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
4 43	Завтрак:										
	Каша рисовая молочная	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,25	0,09	0,1	10,35	3,85
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Печенье	20	2,08	2,36	15,36	83,42	0,02	0,02	---	4,0	0,2
56	Второй завтрак:										
	Сок	133	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9
51	Обед:										
	Салат из свежих огурцов и помидор с растит.маслом	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
9	Борщ с мясом и сметаной	200	2,08	6,05	12,91	146,42	0,09	10,05	14,97	88,71	1,32
23	Вареники ленивые творожные с маслом	150	13,56	23,13	23,90	354,05	0,09	0,42	0,35	186,26	0,85
44	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
41	Полдник:										
	Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
26 56 43	Ужин:										
	Рыбные тефтели с подливой	70/30	10,43	10,67	22,61	233,72	0,12	0,12	2,26	44,52	1,18
	Гречка	50	2,35	2,41	13,72	90,17	0,12	0,03	---	4,74	1,5
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		45,41	69,13	229,81	1698,29	1,118	11,031	139,51	441,46	14,23

День: вторник
Неделя: - первая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с4
Балабонова О.Н

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
1 43	Завтрак:										
	Каша гречневая молочная	150	6,51	7,23	29,28	213,48	0,25	0,09	0,1	10,35	3,85
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
52	Второй завтрак: Фрукты (груша,яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	19,0	2,3
25 8 21 53	Обед:										
	Свекольный салат	50	0,75	3,04	5,0	47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18
	Суп гороховый на мяс. бульоне	200	11,41	5,44	22,49	183,94	0,03	0,09	6,39	71,76	3,18
	Суфле мясное с подливой	80/50	16,02	19,71	10,79	287,12	0,02	0,2	0,71	56,9	1,33
	Рис	50	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	----	0,45	0,17
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
46	Полдник:										
	Кофейный напиток	150	3,24	3,70	14,37	101,03	0,03	0,15	67,5	----	----
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
30 43	Ужин:										
	Голубцы ленивые с мясом	150	6,6	3,79	26,85	114,85	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		54,43	47,47	204,1	1415,71	0,63	0,745	104,64	327,75	16,83

День: среда
Неделя: - первая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
43	Завтрак: Каша ячневая молочная с маслом	150	6,54	7,2	27,08	203,48	0,23	0,07	0,1	8,95	3,85
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
64	Второй завтрак: Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
51 15 31 54 44	Обед: Салат из св. огурцов и помидор	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
	Щи на мяс. бульоне со сметаной	200 60/50	2,1 9,81	6,01 10,71	14,24 22,55	122,42 232,28	0,09 0,07	0,06 0,18	29,6 1,2	77,7 13,54	0,93 2,98
	Тефтели мясные	50	1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6
	Макароны	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Хлеб										
45 40	Полдник: Кисель	150	0,03	---	11,51	44,58	---	---	1,35	5,25	0,08
	Пряник	50	2,4	1,4	33,8	167,9	0,04	0,02	---	4,5	0,3
37 43	Ужин: Винегрет овощной	150	12,02	10,24	11,53	137,4	0,07	0,07	19,87	50,32	1,32
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Хлеб	20	2,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		43,08	47,93	205,22	1428,64	0,929	0,711	189,57	212,13	15,03

День: четверг
Неделя: - первая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
6 43	Завтрак:										
	Каша геркулесовая молочная	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
64	Второй завтрак:										
	Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
51 57 12 36 50	Обед:										
	Салат из св.огурцов и помидор	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
	Суп вермишелевый с мясом	200	8,04	6,52	13,18	113,79	0,08	0,08	3,08	23,58	0,58
	Картофельное пюре	100	2,08	3,78	16,28	110,7	0,03	5,37	8,31	52,4	0,7
	Рыбное суфле	60	8,6	6,34	10,80	138,5	0,06	0,8	0,65	45,6	0,8
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
47	Полдник:										
	Компот из свежих яблок	150	7,06	---	15,08	54,90	---	---	2,7	13,92	0,3
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
66 38 43	Ужин:										
	Манные биточки	100	3,48	8,3	30,28	254,70	0,03	0,07	0,08	42,45	0,5
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,6	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		43,38	48,07	204,08	1400,3	0,776	6,689	124,1	326,92	83,06

День: пятница
Неделя: - первая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
4 43	Завтрак: Каша рисовая молочная	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	----	8,42	1,08
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
64	Второй завтрак: Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
52 65 9 39 56	Обед: Салат из огурцов с раст. маслом	50	1,03	6,4	2,19	76,81	0,03	0,05	---	43,19	0,56
	Суп картофельный	200	11,87	2,26	13,31	186,37	0,11	0,05	9,6	20,68	0,94
	Котлета мясная с подливой	80\30	9,71	10,69	13,92	193,15	0,071	0,117	3,243	36,83	2,047
	Гречка	50	2,85	2,41	13,72	90,17	0,07	0,03	---	4,74	1,5
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
41	Полдник: Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
34 38 43	Ужин: Оладьи	100	4,93	3,54	26,92	206,45	0,08	0,08	0,21	49,61	0,76
	Соус сметанный	50	0,65	9,4	8,60	63,75	0,001	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	150	---	2,78	8,97	34,11	-----	---	---	---	---
	Итого за день:		45,23	51,55	225,15	1523,26	0,928	0,686	31,76	333,88	11,287

День: понедельник
Неделя: вторая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
3 43	Завтрак:										
	Каша пшеничная молочная	150	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,09	0,54
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
64	Второй завтрак: Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
57 10 23 56	Обед:										
	Морковь тертая с сахаром	50	0,6	3,53	4,84	52,96	-	-	1,63	-	-
	Суп рыбный со сметаной	200	8,79	8,48	19,78	195,89	0,12	0,15	8,85	72,9	1,02
	Гречка	80	5,56	4,13	25,90	168,05	0,13	0,06	0	9,2	2,85
	Сосиска с подливой	60	5,5	12,8	0,2	130,0	0,08	0,07	0	17,0	0,9
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
41	Полдник:										
	Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
27 24 43	Ужин:										
	Картофель тушеный с мясом	120	4,23	2,18	7,65	152,82	0,05	0,05	2,04	15,35	14,12
	Салат из св. капусты с морковью	50	0,39	3,52	3,61	49,07	0,007	0,007	7,12	15,75	0,37
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	----	---	---	---	---
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	----	7,0	0,78
	Итого за день:		42,67	47,92	208,68	1457,67	0,977	0,872	37,13	359,8	24,86

День: вторник
Неделя: - вторая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
6 43	Завтрак: Каша геркулесовая молочная	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
49	Второй завтрак: Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	29,2	89,0	0,031	0,073	8,7	5,0	0,26
11 60 39 24 44	Обед: Суп крестьянский со сметаной	200	3,86	7,68	23,43	182,96	0,15	0,09	10,62	57,3	1,38
	Картофель тушеный на мясном бульоне	100	6,07	3,53	16,28	110,70	0,1	10,0	2,98	52,45	0,7
	Шницель мясной с подливой	70\30	14,01	13,24	4,8	199,98	0,046	0,12	0	13,06	1,12
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,39	3,52	3,61	82,07	0,007	0,01	7,12	15,75	0,37
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	1,07
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
42	Полдник: Компот из сухофруктов	150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
63 38 43	Ужин: Крупеник	100	12,55	13,32	20,57	254,07	0,12	0,16	0,22	103,07	1,85
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		44,49	52,17	204,3	1504,95	0,788	10,58	63,58	395,69	85,65

День: среда
Неделя: - вторая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
5 43	Завтрак:										
	Каша манная молочная	150	5,26	8,24	24,22	196,60	0,03	0,08	0,35	119,39	0,38
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
64	Второй завтрак: Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
52 15 31 54	Обед:										
	Салат из св.огуров и помидор	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	7,1	6,01	14,24	122,42	0,09	0,06	29,6	77,7	0,93
	Тефтели мясные с подливой	60/50	9,81	10,71	22,55	232,28	0,07	0,18	1,2	13,54	2,98
	Макароны	50	1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
42	Полдник:										
	Компот из сухофруктов	150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Печенье	20	2,08	1,04	25,36	91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2
28 38 43	Ужин:										
	Творожная запеканка	100	10,86	6,58	23,18	179,98	0,04	0,14	---	91,71	0,54
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,85	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	150	---	--	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		43,94	47,64	206,78	1417,49	0,622	0,785	140,73	509,09	10,95

День: четверг
Неделя: - вторая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
2 43	Завтрак:										
	Каша пшеничная молочная	150	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,39	0,54
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
54	Второй завтрак:										
	Сок	133	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9
58 14	Обед:										
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	0,34	0,18	1,0	40,0	-	-	17,3	---	---
	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,08	6,08	18,73	141,72	0,1	0,12	10,95	36,3	29,04
21 53 44	Суфле мясное с подливой	80/50	16,02	19,71	10,79	287,12	0,2	0,18	0,71	56,9	1,33
	Рис	50	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
46	Полдник:										
	Кофейный напиток	150	3,24	3,70	14,37	101,03	0,03	0,15	67,5	---	---
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2
22 25	Ужин:										
	Омлет натуральный	100	14,1	17,0	23,05	222,70	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
	Салат свекольный	50	0,75	3,04	5,0	47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18
42	Компот из сухофруктов	150	0,16	--	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		52,01	61,67	203,14	1539,53	0,679	1,071	129,31	458,98	36,5

День: пятница
Неделя: - вторая

Утверждаю:
заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
33 43	Завтрак:										
	Макароны сладкие с маслом	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	----	8,42	1,08
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
64	Второй завтрак:										
	Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
52 13 20 36 44	Обед:										
	Салат из огурцов с раст. маслом	50	0,51	3,2	1,1	38,4	0,015	0,02	---	21,6	0,28
	Суп вермишелевый с мясом	250	2,4	17,3	23,12	164,85	0,12	0,15	13,68	45,32	34,8
	Котлета рыбная с подливой	50/20	8,21	4,17	6,22	104,67	0,04	0,05	0,42	30,97	0,55
	Капуста тушеная	100	2,08	3,78	16,28	110,70	0,1	10,0	0,71	52,45	0,7
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
47	Полдник:										
	Напиток клюквенный	150	0,06	---	10,01	38,90	---	---	1,2	4,92	0,007
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
35 51 43	Ужин:										
	Блинчики	130	15,52	9,79	31,89	270,11	0,11	0,11	0,11	63,7	1,05
	Сгущённое молоко	20	4,44	1,7	11,2	65,8	0,01	0,07	0,2	---	---
	Чай	150	----	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		43,75	50,23	218,82	1409,9	0,824	10,669	63,27	227,18	41,307