

День: понедельник
Неделя: - вторая

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

Возрастная категория: 3– 7 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	200	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,09	0,72
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
64	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
57 10 23	Обед: Морковь тертая с сахаром	40	0,38	0,03	5,61	22,89	0,02	0,02	1,9	10,35	0,27
	Суп рыбный со сметаной	250	8,79	10,6	24,72	244,86	0,15	0,18	11,06	91,12	1,27
	Гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
	Сосиска с подливой	80	11,0	23,8	0,3	261,0	0,18	0,16	0	35,0	1,7
	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,5	1,56
41	Полдник: Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
27 24 43	Ужин: Картофель тушеный с мясом	210	5,64	3,71	13,0	259,8	0,08	0,08	3,47	26,11	24,01
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,53	4,7	4,82	65,43	0,001	0,02	9,5	21,0	0,5
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		56,19	65,42	265,68	1964,57	1,31	1,171	45,77	500,5	38,37

День: вторник

Утверждаю:

Неделя: - вторая

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

Возрастная категория: 3– 7лет

№ 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	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
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	250	4,13	8,27	45,91	235,96	0,22	0,09	11,65	59,3	2,05
	Картофель туш. на мяс. бульоне	100	2,08	3,78	16,28	110,70	0,1	10,0	2,98	52,45	0,7
	Шницель мясной с подливой	80\30	14,01	13,24	34,8	199,98	0,046	0,12	0	13,06	1,12
	Салат из св. капусты с морковью	100 200	0,78 0,03	7,04 0,01	7,22 9,48	164,14 36,56	0,014 ---	0,02 0,007	14,24 30,0	31,5 1,87	0,74 1,07
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Хлеб										
42	Полдник: Компот из сухофруктов	200	0,22	----	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
63 38 43	Ужин: Крупеник	200	25,10	26,64	61,15	508,14	0,24	0,32	0,45	206,14	3,7
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Итого за день:		61,55	74,05	266,56	2086,12	1,211	10,85	68,91	501,98	17,92

День: среда
Неделя: - вторая

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

Возрастная категория: 3– 7 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	200	7,01	10,98	32,29	262,13	0,04	0,1	0,46	159,18	0,5
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	--	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
64	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	---	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
51 15 31 54	Обед: Салат из св. огурцов и помидор	100	3,28	21,36	13,09	262,65	0,19	0,13	181	40,6	2,3
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,62	7,51	17,8	153,02	0,11	0,07	37,0	97,12	1,16
	Тефтели мясные с подливой	90/75	14,71	16,06	33,82	348,42	0,1	0,27	1,8	20,31	4,47
	Макароны	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,03	0,01	---	6,0	5,2
	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,068	0,032	---	14,0	1,56
42	Полдник: Компот из сухофруктов	200	0,22	----	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	0,01	0,015	---	6,0	0,3
28 38 43	Ужин: Творожная запеканка	200	21,73	13,16	30,37	359,97	0,08	0,29	---	183,42	1,08
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	200	---	--	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Итого за день:		63,25	75,65	262,61	2133,96	0,923	1,149	239,97	632,79	19,15

День: четверг
Неделя: - вторая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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	200	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,85	0,72
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
56	Второй завтрак:										
	Сок	133	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9
52 14 21 53 44	Обед:										
	Салат из огурцов с раст. маслом	100	1,03	6,4	2,19	76,81	0,03	0,05	---	43,19	0,56
	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,6	7,6	23,41	177,15	0,12	0,15	13,68	45,37	36,3
	Суфле мясное с подливой	100/60	20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66
	Рис	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01	---	0,91	0,35
	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	---	0,01	40,0	2,5	0,1
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
46	Полдник:										
	Кофейный напиток	200	4,33	4,94	19,16	134,71	0,2	0,2	90,0	----	---
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	122,1	0,015	0,015	---	6,0	0,3
22 25 42	Ужин:										
	Омлет натуральный	150	21,15	25,5	14,57	334,05	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
	Салат свекольный	100	1,5	6,08	10,0	95,94	0,02	0,02	0,6	175,8	0,36
	Компот из сухофруктов	200	0,22	--	16,73	64,59	0,02	0,03	0,5	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		72,49	92,33	263,0	2003,73	0,548	1,543	148,15	723,38	47,02

День: пятница
Неделя: - вторая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,026	----	11,22	1,44
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
64	Второй завтрак:										
	Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
	Обед:										
25	Салат свекольный	50	0,75	3,04	5,0	47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18
13	Суп вермишелевый с мясом	250	2,6	7,6	23,41	177,15	0,12	0,15	13,68	45,37	36,3
20	Котлета рыбная с подливой	80/40	10,43	8,34	12,44	169,35	0,08	0,11	4,18	61,95	1,115
	Капуста тушеная	140	5,05	11,30	22,80	154,98	0,14	14,01	40,0	73,44	0,98
36	Напиток из шиповника	200	2,56	0,02	12,64	48,75	---	0,01	30,0	2,5	0,1
44	Хлеб	40	2,64	0,48	13,26	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
47	Полдник:										
	Напиток клюквенный	200	0,05	---	13,35	51,87	---	---	1,6	6,56	0,01
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	---	12,26	1,06
	Ужин:										
35	Блинчики	220	18,67	15,38	50,11	424,51	0,17	0,17	0,17	100,1	1,65
51	Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	98,7	0,015	0,1	0,3	---	---
43	Чай	200	----	---	18,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		56,26	60,96	302,19	1900,85	1,043	15,025	107,18	427,56	45,425

День: понельник
Неделя: - первая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,02	--	11,22	1,44
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	----	---	---
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,01	0,01	----	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
52 9 23 44	Обед: Салат из помидор и огурцов	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	190,5	20,3	1,15
	Борщ с мясом и сметаной	250	2,6	7,56	16,13	183,02	0,11	12,56	18,71	110,88	1,65
	Вареники ленивые творожные с маслом	200	18,08	30,84	31,86	472,06	0,12	0,56	0,46	248,34	1,13
	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	----	0,01	40,0	2,5	0,1
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
41	Полдник: Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
26 56 43	Ужин: Рыбные тефтели с подливой	100/50	15,64	16,0	33,91	350,58	0,18	0,18	3,39	66,78	1,77
	Гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	---	9,49	3,03
	Чай	250	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		63,53	89,32	307,76	2275,26	1,194	13,546	254,36	580,74	15,78

День: вторник
Неделя: - первая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
52	Второй завтрак: Фрукты (груша, яблоко)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,045	7,5	28,5	3,45
51 8 21 53	Обед:										
	Салат из огурцов с раст.маслом	100	1,03	6,4	2,19	76,81	0,03	0,05	---	43,19	0,56
	Суп гороховый на мяс. бульоне	250	14,26	6,8	28,11	229,93	0,37	0,11	7,98	89,7	3,97
	Суфле мясное с подливой										
	Рис	100/60	20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66
	Сок	100	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17
	Хлеб	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
		40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
46	Полдник:										
	Кофейный напиток	200	4,33	4,94	19,16	134,71	0,04	0,2	90,0	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
30 43	Ужин:										
	Голубцы ленивые с мясом	250	11,0	6,31	34,41	191,42	0,066	0,11	38,56	67,06	2,03
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		72,41	67,3	261,39	1890,07	1,428	0,793	147,05	369,84	23,19

День: среда
Неделя: - первая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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
58	Завтрак: Каша ячневая молочная с маслом	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
43	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
64	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
52	Обед: Салат из огурцов и помидор	100	3,28	21,36	13,09	262,65	0,19	0,13	181	40,6	2,3
15	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	12,62	7,51	17,8	153,02	0,11	0,07	37,0	97,12	1,16
31	Тефтели мясные	90/75	14,71	16,06	33,82	348,42	0,10	0,27	1,8	20,31	4,47
54	Макароны	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,03	0,01	---	6,0	5,2
44	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	---	0,01	40,0	2,5	0,1
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	4,5	0,3
45	Полдник: Кисель	200	0,05	---	15,35	59,45	---	---	1,8	7,0	0,1
40	Пряник	50	2,4	1,4	33,8,	167,9	0,04	0,02	1,12	53,2	1,6
37	Ужин: Винегрет овощной	250	3,37	15,4	19,22	229,0	0,12	0,12	33,12	83,87	2,2
43	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		56,55	73,8	270,49	2044,16	1,294	0,648	312,92	351,66	24,79

День: четверг
Неделя: - первая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,15	0,08	0,1	10,16	100,12
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	----	12,26	1,06
64	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
52 25 13 20 56	Обед: Салат из св.огурцов и помидор	100	3,28	21,36	13,09	262,45	0,19	0,13	181	40,6	2,3
	Суп вермишелевый с мясом	250	7,4	10,3	23,12	164,85	0,12	0,15	13,68	45,32	34,8
	Картофельное пюре	150	1,96	2,42	9,08	65,37	0,05	8,06	12,47	28,0	1,02
	Рыбное суфле с подливой	80	10,43	8,34	12,44	169,35	0,08	0,11	0,84	61,95	1,11
	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	14,0	1,4
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---		1,56
47	Полдник: Компот из свежих яблок	200	7,76	---	17,86	69,38	---	---	3,2	14,2	0,4
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	----	12,26	1,06
66 38 43	Ужин: Манные биточки	200	7,98	4,3	47,7	318,6	0,06	0,16	0,16	85,06	1,04
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,6	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай	200	-----	-----	11,97	45,48	-----	-----	-----	-----	-----
	Итого за день:		55,18	61,47	262,71	1802,98	1,268	8,96	230,66	410,62	145,99

День: пятница
Неделя: - первая

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

Возрастная категория: 3 – 7 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	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,02	-----	11,22	1,44
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	----	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	----	12,26	1,06
64	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
58 9 65 56	Обед: Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	0,67	0,37	2,01	80,0	-	-	34,6	-	-
	Суп картофельный	250	10,8	3,26	15,97	223,64	0,13	0,06	11,5	24,7	0,11
	Котлета мясная с подливой	80/30	9,71	10,69	13,92	193,15	0,071	0,117	3,242	36,83	2,047
	Гречка	100	5,7	5,82	27,45	180,34	0,14	0,07	---	9,49	3,03
	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
41	Полдник: Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	-----	65,82	0,62
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	----	12,26	1,06
34 38 43	Ужин: Оладьи	200	9,87	18,8	53,85	412,91	0,17	0,17	0,42	99,22	1,52
	Соус сметанный	60	0,65	2,87	-----	63, 75	0,01	-----	0,26	86,9	0,12
	Чай	200	-----	-----	11,97	45,48	-----	-----	-----	----	----
	Итого за день:		56,28	60,58	282,52	2074,91	1,229	1,05	68,97	379,7	13,967

