

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад «Карусель»
 А.А.Елизарова
 Приказ № 16 от 11.01.2022



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ тех. карты
				белки		жиры		углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 1														
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	182,3	1,46	1,95	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3	
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	
Второй завтрак:														
	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2	
Обед:														
	Салат из тертой моркови с сахаром	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12	
	Суп кудрявый на м/б	200	250	0,24	0,39	1,8	2,6	9,54	12,89	162,7	220,5	2,97	4,16	
	Гороховое пюре	120	150	7,48	9,74	0,73	0,96	17,26	19,37	98,8	116,4	---	---	
	гуляшом из говядины	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,35	214,43	---	---	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	
Полдник:														
	Пирожок с картофелем	70	80	3,87	4,51	4,32	5,04	24,4	28,47	162	189	18,51	21,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,21	3,86	5,33	6,99	49,6	72,6	167,5	175,16	1,0	1,2	
Итого за первый день:				32	41	29	38	230	287	1389	1650	28	34	
День 2														
Завтрак:														
	Яйцо варёное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	---	---	
	Хлеб пшеничный сливочным маслом и сыром	30/5/4	40/7/5	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---	
Второй завтрак:														
	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10	
Обед:														
	Салат из варёной свеклы	45	60	0,5	1,3	6,3	8,2	11,8	22,4	136	157	0,5	1,5	

	Суп картофельный с гренками на м/б	180	200	0,23	2,34	0,16	0,39	6,15	8,39	86,67	104	1	2
	Ленивые голубцы	120	150	9,12	11,16	0,48	1,26	0,74	0,95	258,4	306,6	----	----
	с мясом из говядины	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3	214,4	----	----
Полдник:										5	3		
	Каша гречневая с сливочным маслом и сахаром	150	200	3,32	5,54	1,53	3,74	17,35	27,94	138,7	167,5	---	---
	Какао с молоком	150	180	2,18	2,61	1,88	2,25	18,6	22,32	100,5	120,6	0,75	1
Итого за второй день:				34	46	27	37	145	184	1354	1619	11	15
День 3													
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшённая	180	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,39	28,39	159,7	185,3	1,46	1,95
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---
Второй завтрак:													
	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2
Обед:													
	Салат из тёртой моркови с сахаром	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12
	Щи из свежей капусты	200	250	2,05	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	15,54	19,41
	Каша перловая	120	150	7,0	9,03	0,6	1,07	0,62	21,0	238	310	0,28	0,39
	с рыбной котлетой	70	80	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
	и подливой	35	50	0,48	0,69	1,37	3,09	2,16	3,09	21,7	31	---	0,39
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3	214,4	----	----
Полдник:										5	3		
	Пряник	40	50	2,4	4,8	1,4	2,8	55,5	77,7	234	335,8	----	----
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	0,83	1
Итого за третий день:				26	37	20	31	218	295	1395	1734	21	28
День 4													
Завтрак:	Каша вязкая молочная из «Геркулеса»	180	200	4,76	6,35	6,38	6,51	16,4	21,86	140,3	187	1,46	1,95
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5/4	40/7/5	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19
	Чай с сахаром	150	180	----	----	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	----
Второй завтрак:													
	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10
Обед:													
	Салат из варёной свеклы	45	60	0,5	1,3	6,3	8,2	11,8	22,4	136	157	0,5	1,5
	Суп картофельный с клёцками на курином	200	250	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31

	бульоне												
	Плов с куриным мясом	180	200	8	10	7,12	9,24	14,32	16,73	170	190	0,04	0,05
	Хлеб пшеничный	70	90	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	---	0,39
Полдник:	Компот из сухофруктов	150	200	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
	Сырники из творога	110	120	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3	0,31	0,43
	Какао с молоком	150	180	2,18	2,61	1,88	2,25	18,6	22,32	100,5	120,5	0,75	1
Итого за четвёртый день:				31	43	41	55	150	206	1241	1702	16	21
День 5													
Завтрак:	Каша молочная гречневая	180	200	6,58	8,98	7,32	9,37	28,43	35,51	198,7	262,6	0,75	1,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3
	Чай с сахаром	150	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	0,27	----
Второй завтрак:													
Обед:	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2
	Салат из тёртой моркови с сахаром	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12
	Суп с вермишелевый на м/б	200	250	4,3	6,45	3,9	5,16	17,51	21,92	105,6	148,8	4,83	6,5
	Овощное рагу с говяжьим мясом	180	200	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	14,33	17,2
	Компот из сухофруктов	180	200	----	----	----	----	13,5	18	46,5	60	----	----
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3	214,4	----	----
Полдник:													
	Пончик духовой	70	80	1,45	2,96	4,7	6,9	4,03	6,05	151,1	171,1	----	----
	Снежок	150	180	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,19	1,05
Итого за пятый день:				26	35	30	39	164	200	1114	1347	24	30
День 6													
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,7	186,6	1,46	1,95
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5/4	40/7/5	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19
	Чай с сахаром	150	180	----	----	----	----	8,98	11,98	30	43	0,27	----
Второй завтрак:													
Обед:	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10
	Салат луковый (без горечи)	45	60	0,58	1,33	4,12	6,18	5,67	7,79	71,0	92,1	7,4	9,5

	Суп рисовый на м/б	200	250	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,2 6	113,0	6,7	8,33	
	Картофельное пюре с гуляшом из говядины	120 60	150 80	2,44 4,5	3,05 6	4,19 5,7	5,24 7,6	14,45 1,85	18,06 2,47	113,6 123,6	142 164,8	14,36 0,6	17,95 0,8	
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3 5	214,4 3	-----	-----	
Полдник:	Кисель	180	200	-----	-----	-----	-----	13,5	18	46,5	60	-----	-----	
	Ватрушка с творогом	70	80	4,8	5,6	3,69	4,3	20,98	24,48	156,3	182,3	0,26	0,3	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	0,83	1	
Итого за шестой день:														
День 7				35	41	34	45	168	203	1216	1479	28	30	
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная	180	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	182,6	1,46	1,95	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3	
Второй завтрак:	Чай с сахаром	150	180	-----	-----	-----	-----	8,98	11,98	30	43	0,27	-----	
Обед:	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2	
	Салат из тёртой моркови с сахаром	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12	
	Суп крестьянский	200	250	0,8	1,21	0,62	0,81	4,4	6,6	35,8	46,04	1,53	3,54	
	Тушёная капуста с отварной рыбой	180	200	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	14,64	18,3	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	-----	-----	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	
Полдник:	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3 5	214,4 3	-----	-----	
	Песочница	70	80	6,0	8,2	13,3	15,6	32,7	55,8	267	396	0,1	0,2	
	Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75	90	0,83	1,17	
Итого за седьмой день:														
День 8				23	30	30	38	181	235	1133	1426	22	30	
Завтрак:	Каша вязкая молочная ячневая	180	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153	204	1,46	1,95	
	Хлеб с сливочным маслом и сыром	30/5/4	40/7/5	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
Второй завтрак:	Чай с сахаром	150	180	-----	-----	-----	-----	8,98	11,98	30	43	0,27	-----	
Обед:	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	45	60	0,9	1,65	5,07	7,09	2,83	4,91	78,89	90,77	0,03	0,04	
	Суп перловый на м/б	180	200	2,4	3,15	3,05	5,04	15,45	17,67	115	135	4,32	6,76	
	Отварные рожки	120	150	1,52	3,68	1,07	3,01	15,23	17,63	96,5	112,3	-----	-----	

	с гуляшом из говядины	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3	214,4	---	---
Полдник:										5	3	---	---
	Домашняя булочка	70	80	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,5	177,7	0,19	0,27
	Снежок	150	180	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,19	1,05
Итого за восьмой день:				31	42	38	39	174	212	1226	1509	16	21
День 9													
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	180	200	4,16	6,23	5,6	7,8	19,56	21,76	144	178	1,46	2,35
	Хлеб с повидлом	30/5	40/7	1,68	2,87	0,32	0,44	25,39	33,18	138,6	151,5	0,2	0,3
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---
Второй завтрак:													
Обед:	Сок мультифруктовый	100	100	0,4	0,5	0,1	0,1	8,7	10,1	37	47	1	2
	Салат из тёртой моркови с сахаром	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12
	Суп гороховый на курином бульоне	200	250	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	4,83	6,10
	Тушёный картофель с куриным мясом	180	200	5,4	7,8	6,1	8,2	7,0	9,0	122,0	141,7	3,7	5,9
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3	214,4	---	---
Полдник:	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	---	---	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
	Плюшка с сахаром	70	80	5,83	7,76	3,87	4,72	49,9	52,3	197	282	---	---
	Какао с молоком	150	180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75	90	0,83	1,17
Итого за девятый день:				28	39	25	35	211	176	1167	1443	14	20
День 10													
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	180	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,3	155	0,75	1
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	30/5/4	40/7/5	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19
	Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---	8,98	11,98	30	43	0,27	---
Второй завтрак:													
Обед:	Яблоко	100	100	0,2	0,4	0,1	0,1	8,6	10,1	35	44	8	10
	Луковый салат(без горечи)	45	60	0,58	1,33	4,12	6,18	5,67	7,79	71,0	92,1	7,4	9,5
	Борщ из свежей капусты на м/б	200	250	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,87	93,69	117	7,8	9,74
	Каша ячневая рассыпчатая	120	150	2	3	2	3	15,65	17,47	89,97	110,6	0,35	0,57
	с котлетой из говядины	70	80	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,1	0,58	0,81

	и подливой	35	50	0,48	0,69	1,37	3,09	2,16	3,09	21,7	31	----	0,39	
	Кисель	180	200	-----	-----	-----	-----	13,5	18	46,5	60	-----	-----	
	Хлеб пшеничный	70	90	5,12	6,14	1,19	2,14	39,78	41,86	195,3 5	214,4 3	----	-----	
Полдник:														
	Печенье	20	30	5,8	7,5	7,6	9,8	58,9	74,4	256	417	----	-----	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	0,83	1	
Итого за десятый день:				33	45	38	52	202	250	1237	1660	26	33	