

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ д/с № 12

№ 83 от 02.09.2024 г.

О.А. Торочкина

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г– 2025 г НА 10,5 ЧАСОВ (ясли 1,5-3 года)

| № техн. карты | День: понедельник<br>Неделя: первая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года<br>Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                                                                                                                    |                  | белки                | жиры         | углеводы     | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                                                                     |                  |                      |              |              |                                |                |
| 17/19         | Каша ячневая/гречневая                                                                                                             | 150              | 3,19/3,8             | 5,67/3,47    | 18,04/21,15  | 135,97/130,76                  | 0,52/0         |
| 31            | Чай с сахаром                                                                                                                      | 150              | 0,1                  | 0            | 8            | 31,9                           | 0              |
| 78/6          | Белый хлеб, масло                                                                                                                  | 20 / 4           | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04    | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                                                       |                  | <b>8,65</b>          | <b>13,42</b> | <b>57,7</b>  | <b>383,03</b>                  | <b>0,52</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                                                              |                  |                      |              |              |                                |                |
| 32            | Сок фруктовый                                                                                                                      | 100              | 1                    | 0,2          | 20,2         | 92                             | 4,0            |
|               | <b>Обед</b>                                                                                                                        |                  |                      |              |              |                                |                |
| 25            | Суп картофельный с крупой                                                                                                          | 200              | 2,68                 | 3,69         | 16,81        | 107,1                          | 5,4            |
| 53/58         | Капуста тушеная с мясом/запеканка картофельная с мясом или печенью                                                                 | 120/180          | 3,02/16,55           | 2,22/18,3    | 11,19/24,74  | 78,1/330,05                    | 18,3/18,08     |
| 39            | Компот из сухофруктов                                                                                                              | 150              | 0,13                 | 0            | 13,18        | 53,79                          | 0              |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                                                        | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76        | 79,2                           | 0              |
| 78            | Хлеб пшеничный                                                                                                                     | 20               | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 47                             | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                                                          |                  | <b>26,15</b>         | <b>24,81</b> | <b>95,52</b> | <b>695,24</b>                  | <b>41,78</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                                                        |                  |                      |              |              |                                |                |
| 57            | Оладьи мучные/блины                                                                                                                | 70               | 5,65                 | 11,39        | 35,36        | 262,5                          | 1,45           |
| 80/2          | Яблочное повидло/масло                                                                                                             | 20               | 0,08/0,04            | 0/4,12       | 13,0/0,04    | 50,0/37,4                      | 0,1/0          |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                                                        | 180              | 3,14                 | 3,26         | 12,68        | 91,9                           | 1,3            |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                                                          |                  | <b>8,91</b>          | <b>18,77</b> | <b>61,08</b> | <b>441,8</b>                   | <b>2,85</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                                                          |                  | <b>44,71</b>         | <b>57,2</b>  | <b>234,5</b> | <b>1 612,07</b>                | <b>49,15</b>   |

| №<br>техн.<br>карты | День: вторник<br>Неделя: первая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С<br>(мг) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------------|
|                     | Прием пищи, наименование блюда                                                               |                        | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                                 |                   |
|                     | <b>Завтрак</b>                                                                               |                        |                      |              |               |                                      |                   |
| 13                  | Каша манная                                                                                  | 150                    | 4,72                 | 3,96         | 19,02         | 124,97                               | 0,52              |
| 35                  | Кофейный напиток                                                                             | 180                    | 3,08                 | 3,26         | 12,68         | 91,9                                 | 1,3               |
| 78/6                | Белый хлеб, масло                                                                            | 20 / 4                 | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04     | 47/37,4                              | 0/0               |
|                     | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                 |                        | <b>9,36</b>          | <b>11,5</b>  | <b>41,58</b>  | <b>301,27</b>                        | <b>1,82</b>       |
|                     | <b>Второй завтрак</b>                                                                        |                        |                      |              |               |                                      |                   |
| 73                  | Ряженка, снежок                                                                              | 100                    | 5,22/4,86            | 4,5/4,86     | 7,56/19,44    | 97,2/142,2                           | 0,54/1,62         |
|                     | <b>Обед</b>                                                                                  |                        |                      |              |               |                                      |                   |
| 29                  | Свекольник со сметаной                                                                       | 150/5                  | 2,04                 | 5            | 14,1          | 109,75                               | 8,78              |
| 94/46               | Суфле из рыбы/котлета рыбная                                                                 | 70                     | 18,08/14,2           | 7,13/2,94    | 5,91/17,64    | 161,52/153,58                        | 0/0,6             |
| 44                  | Картофельное пюре                                                                            | 130                    | 3,35                 | 5,58         | 21,45         | 149,65                               | 5,29              |
| 38/39               | Компот из свежих яблок/сухофр.                                                               | 150                    | 0,16/0,13            | 0,16/0       | 13,86/13,18   | 58,5/53,79                           | 1,98/0            |
| 77                  | Хлеб ржаной                                                                                  | 40                     | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                                 | 0                 |
|                     | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                    |                        | <b>40,2</b>          | <b>21,25</b> | <b>105,9</b>  | <b>765,99</b>                        | <b>16,12</b>      |
|                     | <b>Ужин</b>                                                                                  |                        |                      |              |               |                                      |                   |
| 43                  | Запеканка из творога                                                                         | 150                    | 17,24                | 11,48        | 16,1          | 339,65                               | 0,33              |
| 31                  | Чай с сахаром                                                                                | 150                    | 0,1                  | 0            | 8             | 31,9                                 | 0                 |
| 78                  | Хлеб пшеничный                                                                               | 20                     | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                                   | 0                 |
|                     | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                    |                        | <b>18,86</b>         | <b>11,64</b> | <b>13,38</b>  | <b>418,55</b>                        | <b>0,33</b>       |
|                     | <b>Всего ккал за день</b>                                                                    |                        | <b>78,5</b>          | <b>53,75</b> | <b>187,86</b> | <b>1 752,21</b>                      | <b>20,43</b>      |

| № техн. карты | День: среда<br>Неделя: первая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                             |                  | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                             |                  |                      |              |               |                                |                |
| 15            | Каша геркулесовая                                                                          | 150              | 3,65                 | 6,65         | 19,34         | 157,75                         | 0,52           |
| 34            | Какао с молоком                                                                            | 180              | 3,14                 | 3,35         | 12,78         | 94,79                          | 1,3            |
| 3             | Бутерброд с маслом и сыром                                                                 | 45               | 4,73                 | 6,88         | 14,56         | 139                            | 0,07           |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                               |                  | <b>11,52</b>         | <b>16,88</b> | <b>46,68</b>  | <b>391,54</b>                  | <b>1,89</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                      |                  |                      |              |               |                                |                |
| 400           | Кипяченое молоко                                                                           | 100              | 5,48                 | 4,88         | 9,07          | 102                            | 2,46           |
|               | <b>Обед</b>                                                                                |                  |                      |              |               |                                |                |
| 27            | Рассольник Ленинградский                                                                   | 200              | 2,83                 | 3,73         | 18,38         | 119,35                         | 7,42           |
| 45            | Мясная котлета                                                                             | 50               | 13,36                | 12,96        | 4,96          | 189,78                         | 0              |
| 41            | Макаронные изд. отварные с маслом                                                          | 150              | 4,43                 | 4,65         | 38,24         | 172,6                          | 0              |
|               | Соус томатный                                                                              | 40               | 1,98                 | 1,37         | 7,82          | 129,58                         | 0,39           |
| 39            | Компот из сухофруктов                                                                      | 150              | 0,13                 | 0            | 13,18         | 53,79                          | 0              |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                  |                  | <b>24,97</b>         | <b>23,15</b> | <b>102,34</b> | <b>744,3</b>                   | <b>7,81</b>    |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                |                  |                      |              |               |                                |                |
| 48            | Омлет                                                                                      | 100              | 11,29                | 13,03        | 3,37          | 176,1                          | 0,78           |
| 31            | Чай с сахаром                                                                              | 150              | 0,1                  | 0            | 8             | 31,9                           | 0              |
| 78/77         | Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной                                                               | 20/40            | 1,52/2,24            | 0,16/0,44    | 9,84/19,76    | 47,0/79,2                      | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                  |                  | <b>15,15</b>         | <b>13,63</b> | <b>40,97</b>  | <b>334,2</b>                   | <b>0,78</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                  |                  | <b>57,12</b>         | <b>58,54</b> | <b>199,06</b> | <b>1 572,04</b>                | <b>12,94</b>   |

| № техн. карты | День: четверг<br>Неделя: первая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                               |                  | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                               |                  |                      |              |               |                                |                |
| 12            | Каша пшенная молочная                                                                        | 150              | 3,48                 | 4,42         | 20,22         | 130,76                         | 0,52           |
| 35            | Кофейный напиток                                                                             | 180              | 3,13                 | 3,26         | 12,68         | 91,9                           | 1,3            |
| 78/6          | Белый хлеб, масло                                                                            | 20 / 4           | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04     | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                 |                  | <b>8,18</b>          | <b>11,96</b> | <b>42,78</b>  | <b>307,06</b>                  | <b>1,82</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                        |                  |                      |              |               |                                |                |
|               | Банан                                                                                        | 100              | 0,3                  | 0,4          | 10,3          | 47                             | 2,0            |
|               | <b>Обед</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 4             | Салат из белокочанной капусты                                                                | 40               | 0,75                 | 2,05         | 2,3           | 30,86                          | 11,62          |
| 21            | Суп картофельный с мясом                                                                     | 150              | 2,1                  | 5,19         | 14,49         | 113,47                         | 8,36           |
| 284/19        | Оладьи из печени с рисом/гречкой                                                             | 160              | 9,78/3,8             | 11,66/3,47   | 16,41/21,15   | 210/130,76                     | 7,37/0         |
| 348           | Соус томатный                                                                                | 40               | 1,98                 | 1,37         | 7,82          | 129,58                         | 0,39           |
| 39            | Компот из сухофруктов                                                                        | 150              | 0,13                 | 0            | 13,18         | 53,79                          | 0              |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                  | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                    |                  | <b>20,78</b>         | <b>24,12</b> | <b>95,11</b>  | <b>747,66</b>                  | <b>27,74</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 43/60         | Запеканка творожно-рисовая/творожно-манная                                                   | 120              | 17,24/18,09          | 11,48/12,51  | 16,1/23,4     | 339,65/294,98                  | 3,33/0,35      |
|               | Повидло                                                                                      | 20               | 0,24                 | 0,31         | 33            | 130                            | 0              |
| 34            | Какао с молоком                                                                              | 180              | 3,14                 | 3,35         | 12,78         | 94,7                           | 1,3            |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                    |                  | <b>38,71</b>         | <b>27,64</b> | <b>85,28</b>  | <b>859,42</b>                  | <b>4,98</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                    |                  | <b>67,97</b>         | <b>64,12</b> | <b>233,47</b> | <b>1 961,14</b>                | <b>36,54</b>   |

| № техн. карты | День: пятница<br>Неделя: первая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                               |                  | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                               |                  |                      |              |               |                                |                |
| 19            | Каша овсяная                                                                                 | 150              | 3,65                 | 6,65         | 19,34         | 151,75                         | 0,52           |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                  | 150              | 3,14                 | 3,36         | 12,68         | 91,9                           | 1,3            |
| 78/6          | Белый хлеб, масло                                                                            | 20 / 4           | 1,54/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04     | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                 |                  | <b>8,37</b>          | <b>14,19</b> | <b>41,9</b>   | <b>328,05</b>                  | <b>1,82</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                        |                  |                      |              |               |                                |                |
|               | Яблоко                                                                                       | 100              | 0,58                 | 0,58         | 14,21         | 68,15                          | 14,5           |
|               | <b>Обед</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 4             | Салат из свеклы                                                                              | 40               | 0,6                  | 3,04         | 4,52          | 43,77                          | 2              |
| 25            | Щи из свежей капусты со сметаной                                                             | 150/5            | 2,61                 | 5,96         | 13,04         | 110,78                         | 19,53          |
| 50            | Суфле из отварного мяса                                                                      | 60               | 14,17                | 14,21        | 9,27          | 221,15                         | 0              |
| 44            | Картофельное пюре                                                                            | 120              | 3,35                 | 5,58         | 21,45         | 149,65                         | 5,29           |
| 374           | Компот из лимона                                                                             | 150              | 2,25                 | 0,5          | 1,69          | 6,93                           | 6,45           |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                  | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                    |                  | <b>25,22</b>         | <b>29,73</b> | <b>69,73</b>  | <b>611,48</b>                  | <b>33,27</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 287           | Суп молочный с гречкой                                                                       | 150              | 3,61                 | 3,88         | 12,39         | 100,62                         | 0,68           |
| 31            | Чай с сахаром                                                                                | 150              | 0,1                  | 0            | 8             | 31,9                           | 0              |
| 69            | Булочка домашняя                                                                             | 50               | 5,46                 | 6,12         | 43,16         | 209,43                         | 0,2            |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                    |                  | <b>9,17</b>          | <b>10</b>    | <b>63,55</b>  | <b>341,95</b>                  | <b>0,88</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                    |                  | <b>43,34</b>         | <b>54,5</b>  | <b>189,39</b> | <b>1 349,63</b>                | <b>50,47</b>   |

| № техн. карты | День: понедельник<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                                   |                  | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                                   |                  |                      |              |               |                                |                |
| 19            | Каша гречневая рассыпчатая                                                                       | 150              | 3,8                  | 3,47         | 21,15         | 130,76                         | 0              |
| 31            | Чай с сахаром                                                                                    | 150              | 0,1                  | 0            | 8             | 31,9                           | 0              |
| 78/6          | Белый хлеб/масло                                                                                 | 20 / 4           | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04     | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                     |                  | <b>5,46</b>          | <b>7,75</b>  | <b>39,03</b>  | <b>247,06</b>                  | <b>0</b>       |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                            |                  |                      |              |               |                                |                |
| 73            | Сок фруктовый                                                                                    | 100              | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                             | 4,0            |
|               | <b>Обед</b>                                                                                      |                  |                      |              |               |                                |                |
| 24            | Суп гороховый с курицей                                                                          | 200              | 3,79                 | 0,04         | 15,54         | 81,19                          | 6,72           |
| 72            | Плов с мясом                                                                                     | 150              | 7,74                 | 10,38        | 19,66         | 239,2                          | 0              |
| 39            | Компот из сухофруктов                                                                            | 150              | 0,13                 | 0            | 13,18         | 53,79                          | 0              |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                      | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                        |                  | <b>13,9</b>          | <b>11,22</b> | <b>68,14</b>  | <b>453,38</b>                  | <b>6,72</b>    |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                      |                  |                      |              |               |                                |                |
| 51            | Рагу из овощей с курицей                                                                         | 140              | 2,2                  | 6,71         | 10,43         | 111,61                         | 13,37          |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                      | 150              | 3,14                 | 3,26         | 12,68         | 91,9                           | 1,3            |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                      | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
| 78            | Хлеб пшеничный                                                                                   | 20               | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                             | 0              |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                        |                  | <b>9,1</b>           | <b>10,57</b> | <b>52,71</b>  | <b>329,71</b>                  | <b>14,67</b>   |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                        |                  | <b>29,46</b>         | <b>29,74</b> | <b>180,08</b> | <b>1 122,15</b>                | <b>25,39</b>   |
|               |                                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |

| № техн. карты | День: вторник<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                               |                  | белки                | жиры         | углеводы      |                                |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                               |                  |                      |              |               |                                |                |
| 18            | Каша молочная «Дружба»                                                                       | 150              | 3,14                 | 4,19         | 19,01         | 126,46                         | 0,52           |
| 34            | Какао с молоком                                                                              | 180              | 3,14                 | 3,35         | 12,78         | 94,79                          | 1,3            |
| 78/2/7        | Пш/хлеб с маслом и сыром                                                                     | 30/5/20          | 6,81                 | 10,02        | 15,47         | 182,45                         | 0              |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                 |                  | <b>13,09</b>         | <b>17,56</b> | <b>47,26</b>  | <b>403,7</b>                   | <b>1,82</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                        |                  |                      |              |               |                                |                |
| 73            | Ряженка/снежок                                                                               | 100              | 5,22/4,86            | 4,5/4,86     | 7,56/19,44    | 97,2/142,2                     | 0,54/1,62      |
|               | <b>Обед</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 6             | Салат из свеклы                                                                              | 40               | 0,6                  | 3,04         | 4,52          | 43,77                          | 2              |
| 27            | Рассольник Ленинградский                                                                     | 200              | 2,83                 | 3,73         | 18,38         | 119,35                         | 7,42           |
| 47            | Рыбные биточки                                                                               | 60               | 15,35                | 3,22         | 7,62          | 120,84                         | 0,35           |
| 59            | Соус томатный                                                                                | 40               | 1,98                 | 1,37         | 7,61          | 50,6                           | 0,52           |
| 37/39         | Компот из свежих яблок/сухофрукт.                                                            | 150              | 0,16/0,13            | 0,16/0       | 13,86/13,18   | 58,5/53,79                     | 1,98/0         |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                  | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                    |                  | <b>23,29</b>         | <b>11,96</b> | <b>84,93</b>  | <b>525,05</b>                  | <b>12,27</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 5/43          | Вареники ленивые/запеканка<br>творожно- манная                                               | 120              | 13,59/17,24          | 9,48/11,48   | 25,66/16,1    | 244,92/339,65                  | 0,33           |
| 2/20          | Масло сл./повидло                                                                            | 50               | 1,29/0               | 1,61/0       | 9,46/33       | 57,58/130                      | 0,04/0         |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                  | 180              | 3,14                 | 3,26         | 12,68         | 91,9                           | 1,3            |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                    |                  | <b>35,26</b>         | <b>25,83</b> | <b>96,90</b>  | <b>864,05</b>                  | <b>1,67</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                    |                  | <b>81,72</b>         | <b>64,71</b> | <b>256,09</b> | <b>2 032,2</b>                 | <b>17,92</b>   |

| № техн. карты | День: среда<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                             |                  | белки                | жиры         | углеводы     | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                             |                  |                      |              |              |                                |                |
| 13            | Каша манная                                                                                | 150              | 3,24                 | 3,96         | 19,02        | 124,97                         | 0,52           |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                | 180              | 3,14                 | 3,26         | 12,68        | 91,9                           | 1,3            |
| 78/6          | Белый хлеб/масло                                                                           | 20 / 4           | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04    | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                               |                  | <b>7,94</b>          | <b>11,5</b>  | <b>41,58</b> | <b>301,27</b>                  | <b>1,82</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                      |                  |                      |              |              |                                |                |
| 400           | Кипяченое молоко                                                                           | 100              | 5,48                 | 4,88         | 9,07         | 102                            | 2,46           |
| 58            | Вафли/печенье                                                                              | 30               | 0,84/1,4             | 1,0/1,66     | 23,2/38,66   | 106,2/177                      | 0/0            |
|               | <b>Обед</b>                                                                                |                  |                      |              |              |                                |                |
| 22            | Борщ со сметаной                                                                           | 200/5            | 2,21                 | 1,4          | 11,06        | 66,31                          | 12,68          |
| 44            | Картофельное пюре                                                                          | 130              | 3,35                 | 5,58         | 21,45        | 149,65                         | 5,29           |
| 45            | Мясная котлета                                                                             | 50               | 13,36                | 12,96        | 4,96         | 189,78                         | 0              |
| 347           | Компот из лимона                                                                           | 200              | 2,25                 | 0,5          | 1,69         | 6,93                           | 6,45           |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76        | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                  |                  | <b>23,41</b>         | <b>20,88</b> | <b>58,92</b> | <b>491,87</b>                  | <b>24,42</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                |                  |                      |              |              |                                |                |
| 48            | Омлет                                                                                      | 100              | 11,29                | 13,03        | 3,37         | 176,1                          | 0,78           |
| 78/77         | Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной                                                               | 20/40            | 1,52/2,24            | 0,16/0,44    | 9,84/19,76   | 47,0/79,2                      | 0/0            |
| 31            | Чай с сахаром                                                                              | 150              | 0,1                  | 0            | 8            | 31,9                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                  |                  | <b>15,15</b>         | <b>13,63</b> | <b>40,97</b> | <b>334,2</b>                   | <b>0,78</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                  |                  | <b>54,22</b>         | <b>53,55</b> | <b>212,4</b> | <b>1 512,54</b>                | <b>29,48</b>   |

| № техн. карты | День: четверг<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                               |                  | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                               |                  |                      |              |               |                                |                |
| 17            | Каша ячневая                                                                                 | 150              | 3,19                 | 5,67         | 18,04         | 135,97                         | 0,52           |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                  | 180              | 3,14                 | 3,26         | 12,68         | 91,9                           | 1,3            |
| 78/6          | Белый хлеб/масло                                                                             | 20/4             | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04     | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                 |                  | <b>7,89</b>          | <b>13,21</b> | <b>40,6</b>   | <b>312,27</b>                  | <b>1,82</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                        |                  |                      |              |               |                                |                |
| 69            | Банан                                                                                        | 100              | 0,3                  | 0,4          | 10,3          | 47                             | 2              |
|               | <b>Обед</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 4             | Салат из белокачанной капусты с растительным маслом                                          | 40               | 0,75                 | 2,05         | 2,3           | 30,86                          | 11,62          |
| 84            | Суп рыбный перловый                                                                          | 200              | 6,05                 | 3,55         | 12,19         | 119                            | 11,2           |
| 44            | Картофельное пюре                                                                            | 130              | 3,35                 | 5,58         | 21,45         | 149,65                         | 5,29           |
| 284           | Оладьи из печени                                                                             | 110              | 9,78                 | 11,66        | 16,41         | 210                            | 7,37           |
| 40            | Кисель фруктовый                                                                             | 200              | 0,51                 | 0,1          | 20            | 85,55                          | 1              |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                  | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                    |                  | <b>22,68</b>         | <b>23,38</b> | <b>92,11</b>  | <b>674,26</b>                  | <b>36,48</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 206           | Макароны отварные с сахаром                                                                  | 150              | 9,28                 | 10,01        | 22,71         | 218                            | 0,14           |
|               | Яблочное повидло                                                                             | 20               | 0,08                 | 0            | 13,0          | 50                             | 0,1            |
| 393           | Чай с сахаром и лимоном                                                                      | 150              | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41                             | 2,83           |
| 78            | Хлеб пшеничный                                                                               | 20               | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                             | 0              |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                    |                  | <b>11,01</b>         | <b>10,28</b> | <b>55,75</b>  | <b>356</b>                     | <b>3,07</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                    |                  | <b>41,88</b>         | <b>47,27</b> | <b>198,76</b> | <b>1 389,53</b>                | <b>43,37</b>   |

| № техн. карты | День: пятница<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осеннее-зимний<br>Возрастная категория: 1,5-3 года | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|               | Прием пищи, наименование блюда                                                               |                  | белки                | жиры         | углеводы      | ккал                           |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                                                               |                  |                      |              |               |                                |                |
| 16            | Каша рисовая молочная с сахаром                                                              | 150              | 2,59                 | 5,61         | 19,74         | 139,97                         | 0,52           |
| 35            | Кофейный напиток без молока                                                                  | 180              | 3,14                 | 3,26         | 12,68         | 91,9                           | 1,3            |
| 78/6          | Белый хлеб/масло                                                                             | 20/4             | 1,52/0,04            | 0,16/4,12    | 9,84/0,04     | 47/37,4                        | 0/0            |
|               | <b>Всего ккал за завтрак</b>                                                                 |                  | <b>7,29</b>          | <b>13,15</b> | <b>42,3</b>   | <b>316,27</b>                  | <b>1,82</b>    |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                                                        |                  |                      |              |               |                                |                |
|               | Яблоко                                                                                       | 100              | 0,58                 | 0,58         | 14,21         | 68,15                          | 14,5           |
|               | <b>Обед</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 23            | Щи по-уральски                                                                               | 200              | 3                    | 4,17         | 614,91        | 109,9                          | 12,27          |
| 63            | Птица тушеная                                                                                | 70               | 16,94                | 19,96        | 8,08          | 279,67                         | 1,6            |
| 41            | Макароны отварные                                                                            | 150              | 4,43                 | 4,65         | 38,24         | 172,6                          | 0              |
| 39            | Компот из сухофруктов                                                                        | 150              | 0,13                 | 0            | 13,18         | 53,79                          | 0              |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                  | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
|               | <b>Всего ккал за обед</b>                                                                    |                  | <b>26,74</b>         | <b>29,22</b> | <b>94,17</b>  | <b>695,16</b>                  | <b>28,37</b>   |
|               | <b>Ужин</b>                                                                                  |                  |                      |              |               |                                |                |
| 11            | Винегрет овощной                                                                             | 100              | 2,44                 | 5,38         | 17,26         | 127,45                         | 14,97          |
| 213           | Яйцо вареное                                                                                 | 1/2              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                             | 0              |
| 393           | Чай с сахаром и лимоном                                                                      | 150              | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41                             | 2,83           |
| 77            | Хлеб ржаной                                                                                  | 40               | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 79,2                           | 0              |
| 78            | Хлеб пшеничный                                                                               | 20               | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                             | 0              |
|               | <b>Всего ккал за ужин</b>                                                                    |                  | <b>11,4</b>          | <b>10,6</b>  | <b>57,34</b>  | <b>357,65</b>                  | <b>17,8</b>    |
|               | <b>Всего ккал за день</b>                                                                    |                  | <b>46,01</b>         | <b>53,55</b> | <b>208,02</b> | <b>1 437,23</b>                | <b>62,49</b>   |