

Утверждено: приказом заведующего
 МКДОУ д/с "Рябинка-ЦРР" г.Омутнинска
 от 30.09.2024 г. № 67

Прием пищи	Наименование блюда	№ техноло-гической карты	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
				3-7 лет			
			3-7 л.	Б	Ж	У	3-7 лет
День 1							
Завтрак 8.10-8.50	Каша пшеничная	99	180	6,9	5	35,1	245,5
	Какао с молоком	54-21гн	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Второй завтрак 10.30	Банан		100	1,5	0,5	21	96
	Борщ из свежей капусты со сметаной	34	200/5	1,7	3,3	10,7	84,8
	Рагу овощное с мясом	11К-297/№120	200	14,6	17,2	14,8	273,6
	Компот из с/фр	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
Полдник 15.30	Каша гречневая	96	180	3	4,7	15,5	114,7
	Молоко кипяченое	215	200	5,9	6,8	9,9	123
Итого за день				38,7	41,1	139,4	1119
День 2							
Завтрак 8.10-8.50	Суп молочный рисовый	61	180	3,3	4,1	16,4	136,8
	Чай с лимоном	54-3гн	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сыр (порц.)	32	15	3,5	4,6	0	57
Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	0,26	0,17	11,44	52
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы с чесноком	5	60	0,8	4,4	5,1	63,6
	Суп с крупой со сметаной	58	200/5	1,3	4,1	13,6	93,6
	Котлета из говядины	54-4м	70	12,6	12,2	11,5	206,2
	Капуста тушеная	78	150	3,6	3,1	18,3	139,4
	Напиток из шиповника	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Полдник 15.30	Каша кукурузная молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,2
	Чай	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за день				33,36	37,87	139,84	1113,8
День 3							
Завтрак 8.10-8.50	Каша дружба	54-16к	180	4,8	5,28	21,72	152,04
	Чай с молоком	54-4гн	200	1,6	1,1	8,7	59
Второй завтрак 10.30	Банан		100	1,5	0,5	21	96
Обед 12.00-13.00	Суп из овощей на к/б	48	200/5	1,9	3,5	8,3	76,4
	Зеленый горошек		40	6	1	14,6	11,6
	Рыба припущенная	119	70	15,2	2,8	0	80,9
	Рис отварной	54-6г	130	3,2	4,1	31,6	176,3
	Компот из с/фр	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
Полдник 15.30	Сырники из творога	116	100	13,8	9,38	13,3	208,9
	Йогурт	209	200	6,2	5	35	160
Итого за день				54,7	32,66	174,02	1102,14
День 4							
Завтрак 8.10-8.50	Каша кукурузная молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,2
	Чай	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сыр (порц.)	32	15	3,5	4,6	0	57

Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	0,26	0,17	11,44	52
Обед 12.00-13.00	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	46	200/5	0,5	3,7	14,5	105,2
	Салат из моркови с сахаром	28	60	0,8	3,2	6,8	52,4
	Биточки из кур	154	70	19,5	6	1,8	148,8
	Греча рассыпчатая	54-4гн	130	7,1	5,46	31,2	186,9
	Яблочный напиток	№ рецептуры	200	0	0	23,5	89
Полдник 15.30	Винигрет из овощей	20	100	1	5,5	12	119
	Чай	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за день				39,96	33,63	149,34	1109,1
День 5							
Завтрак 8.10-8.50	Каша пшеничная молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,5
	Кчай с молоком	54-4гн	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Второй завтрак 10.30	Банан		100	1,5	0,5	21	96
Обед 12.00-13.00	Суп рисовый с мясом со сметаной	59	200/20/5	4,2	4	10,7	93,4
	Салат из свежей капусты	22	60	1	3,2	6,4	58,4
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	54-15м	70	9,2	9,3	8,5	155,3
	Гороховое пюре	160	130	3,3	3,8	12,3	118,8
	Напиток из плодов шиповника	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Полдник 15.30	Каша рисовая молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,5
	Молоко кипяченое	215	200	5,9	6,8	9,9	123
Итого за день				41,1	38,9	162,9	1252,1
День 6							
Завтрак 8.10-8.50	Каша гречневая молочная	96	180	3	4,7	15,5	114,7
	Какао с молоком	54-21гн	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Второй завтрак 10.30	Банан		100	1,5	0,5	21	96
Обед 12.00-13.00	Свекольник на к/б со сметаной	67	200/5	1,6	4,1	10,9	87
	Салат из моркови с сахаром	28	60	0,8	3,2	6,8	52,4
	Рагу овощное с мясом	сборник ГТК №7 №120	200	14,6	17,2	14,8	273,6
	Напиток из свежих плодов	194	200	0,2	0	23,8	90,6
Полдник 15.30	Каша кукурузная молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,2
	Молоко кипяченое	215	200	5,9	6,8	9,9	123
Итого за день				39,1	45,1	150,4	1182,9
День 7							
Завтрак 8.10-8.50	Суп молочный рисовый	61	180	3,3	4,1	16,4	136,8
	Чай с лимоном	54-3гн	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сыр (порц.)	32	15	3,5	4,6	0	57
Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	0,26	0,17	11,44	52
	Салат витаминный	4	60	0,8	3,2	6,6	51
	Суп с крупой со сметаной	58	200/5	1,3	4,1	13,6	93,6

Обед 12.00-13.00	Рыба припущенная в молоке	125	70	9,9	5,7	2,4	100,8
	Рис отварной	54-6г	130	3,2	4,1	31,6	176,3
	Компот из с/фр	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
Полдник 15.30	Сырники из творога	116	100	13,8	9,38	13,3	208,9
	Йогурт	209	200	6,2	5	35	160
Итого за день				63,23	44,73	283,95	1145,3
День 8							
Завтрак 8.10-8.50	Каша дружба	54-16к	180	4,8	5,28	21,72	152,04
	Чай с молоком	54-4гн	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Второй завтрак 10.30	Банан		100	1,5	0,5	21	96
Обед 12.00-13.00	Щи из свежей капусты	41	200/5	2,4	3,5	10,5	85,4
	Салат из свеклы с чесноком	5	60	0,8	2,3	8,6	82,5
	Биточки из кур	154	70	20,5	6	1,8	148,8
	Греча рассыпчатая	54-4г	130	7,1	5,46	31,2	186,9
	Компот из плодов шиповника	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Полдник 15.30	Каша рисовая молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,2
	Чай	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за день				46,4	29,34	160,32	1139,84
День 9							
Завтрак 8.10-8.50	Каша кукурузная молочная	99	180	6,9	5	35,1	245,2
	Какао с молоком	54-21гн	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Сыр (порц.)	32	15	3,5	4,6	0	57
Второй завтрак 10.30	Банан		100	1,5	0,5	21	96
Обед 12.00-13.00	Суп гороховый на к/б со сметаной	53	200/5	5,1	3,9	17,9	129,6
	Салат из моркови с сахаром	28	60	0,8	3,2	6,8	52,4
	Котлета рыбная	123	70	10,4	5,3	11,6	140
	Капуста тушеная	78	150	3,6	3,1	18,3	139,4
	Компот из сх/фр	54-1х	200	0,5	0	19,8	81
Полдник 15.30	Суп-пюре из овощей	63	150	2,9	3,2	10,4	75,8
	Чай с молоком	54-4гн	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Итого за день				41,4	33,5	162,2	1167,7
День 10							
Завтрак 8.10-8.50	Каша пшеничная молочная	54-24к	180	6	7,32	27,2	247,44
	Чай с лимоном	54-3гн	200	0,3	0	6,7	27,9
Второй завтрак 10.30	Сок фруктовый		100	0,26	0,17	11,44	52
Обед 12.00-13.00	Суп рисовый с мясом со сметаной	59	200/20/5	4,2	4	10,7	93,4
	Салат из свежей капусты с яблоком	30	60	0,8	3,2	6,4	47,6
	Котлета из говядины	54-4м	70	12,6	12,2	11,5	206,2
	Греча рассыпчатая	54-4г	130	7,1	5,46	31,2	186,9
	Напиток из плодов шиповника	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3

Полдник 15.30	Каща гречневая молочная	96	180	3	4,7	15,5	114,7
	Молоко кипяченое	215	200	5,9	6,8	9,9	123
Итого за день				40,76	44,05	145,74	1164,44
Итого за 10 дней				438,71	380,88	1668,11	11496,32