

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК» С.ПАСЕГОВО КИРОВО-ЧЕПЕЦКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК» С.ПАСЕГОВО)

Неделя 1 день 1

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин, мг С
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	
	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	
	1/13	Батон с маслом и сыром	30/5/15	2,3	4,47	15,32	112,1	
			<b>450</b>	<b>12,2</b>	<b>13,27</b>	<b>73,52</b>	<b>442,1</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	20/1	Икра кабачковая	3,0	0,9	1,1	3,4	22	
	17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,0	23,2	147	
	26/8	Суфле из говядины	80	18,0	13,6	2,3	203	
	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	
	11/1	Чай с лимоном	200	0	0	9,2	36	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>750</b>	<b>32,1</b>	<b>24</b>	<b>85,6</b>	<b>665,5</b>	
	Полдник	22/2	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3,5	4,2	14,5	108
	10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	
		Печенье	50	4,0	7,5	32,5	215	
		Батон	34	2,55	0,97	17,3	89,76	
			<b>434</b>	<b>10</b>	<b>12,7</b>	<b>73,4</b>	<b>447,7</b>	
		<b>Итого за первый день</b>	<b>1734</b>	<b>54,7</b>	<b>50,37</b>	<b>242,3</b>	<b>1598</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+0,7</b>	<b>-9,63</b>	<b>-18,7</b>	<b>-202</b>	

## Неделя 1 день 2

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	
	1/13	Батон с маслом	30/5	2,3	4,47	15,32	112,1	
			<b>435</b>	<b>12,5</b>	<b>13,97</b>	<b>62,22</b>	<b>407,1</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	48,68	
Обед		Огурец свежий (нарезка)	40	0,3	0,04	1,0	1,3	
	14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,6	12,2	109	
	14/8	Котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	
	3/3	Пюре картофельное	150	3,4	3,9	20,2	125	
		Компот из свежих ягод в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
					<b>27,34</b>	<b>29,82</b>	<b>69,86</b>	<b>540,21</b>
Полдник	17/5	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20	25,3	15,1	24,7	337	
	1/13	Батон	34	2,55	0,97	17,3	89,76	
	10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	
					<b>27,85</b>	<b>16,07</b>	<b>51,1</b>	<b>461,76</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1699</b>	<b>68,09</b>	<b>60,26</b>	<b>192,98</b>	<b>1457,7</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+14,09</b>	<b>+0,26</b>	<b>-68,02</b>	<b>-342,3</b>	

## Неделя 1 день 3

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248	
	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	
		Конфета	10	0,65	2,1	6,1	45,0	
	4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/15	6,2	8,47	15,32	165,05	
			<b>460</b>	<b>16,75</b>	<b>19,87</b>	<b>89,62</b>	<b>593</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	10/1	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	
	32/2	Суп фасолевый	250	4,7	4,9	18,0	124	
	11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	
	44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	45,6	250	
		Компот из свежих фруктов в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
				<b>770</b>	<b>36,14</b>	<b>35,78</b>	<b>105,66</b>	<b>741,91</b>
Полдник	23/2	Суп молочный с овощами	200	4,0	4,6	13,6	108	
	34/2	Сухарики	50	4,3	0,5	28,3	132	
	10/10	Чай витаминный	200	0	0	9,1	35	
		Фрукт в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
				<b>580</b>	<b>8,8</b>	<b>5,5</b>	<b>64,4</b>	<b>336,1</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>62,09</b>	<b>61,55</b>	<b>269,5</b>	<b>1713,7</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+8,09</b>	<b>+1,55</b>	<b>+8,5</b>	<b>-86,3</b>	

## Неделя 1 день 4

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	
	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	
	4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/15	6,2	8,47	15,32	165	
			<b>450</b>	<b>15,7</b>	<b>17,4</b>	<b>61,2</b>	<b>460</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
	Обед	Помидор свежий	20	0,26	0,02	0,98	1,2	
	31/2	Суп «крестьянский» с крупой и сметаной	250	2,3	5,5	22,9	146	
	5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	
	4/3	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	4,1	19,2	118	
		Компот из свежих ягод в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>740</b>	<b>30</b>	<b>29,5</b>	<b>86,5</b>	<b>615,1</b>	
Полдник	2,6	Омлет запечённый с зелёным горошком	100	9,8	13,1	1,7	164	
			30	0,9	1,1	3,4	22	
	10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	
		Батон с сыром	34/15	4,9	2,9	14,1	104	
		Фрукт в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
			<b>509</b>	<b>16,1</b>	<b>17,5</b>	<b>41,7</b>	<b>385,1</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1799</b>	<b>62,2</b>	<b>64,8</b>	<b>199,2</b>	<b>1503,9</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+8,2</b>	<b>+4,8</b>	<b>-61,8</b>	<b>-296,1</b>	

## Неделя 1 день 5

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	
	4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/15	6,2	8,47	15,32	165,0	
			<b>450</b>	<b>14,5</b>	<b>16,5</b>	<b>57,3</b>	<b>432</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	10/1	Кукуруза консервированная	30	0,9	1,1	3,4	22	
	2/2	Борщ со сметаной	250	2,2	5,4	12,7	100	
	14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	
	45,3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	
		Компот из свежих фруктов в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>750</b>	<b>28,9</b>	<b>21,5</b>	<b>887</b>	<b>546,9</b>	
Полдник		Йогурт	200	5,8	6,4	8,0	117	
		Сдоба обыкновенная	100	8,8	6,5	56,4	313	
		Фрукт в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
			<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>13,3</b>	<b>77,8</b>	<b>491,1</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>58,9</b>	<b>51,7</b>	<b>233,6</b>	<b>1512,7</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+4,9</b>	<b>-8,3</b>	<b>-27,4</b>	<b>-287,3</b>	

## Неделя 2 день 6

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	
	14/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	
	4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/15	6,2	8,47	15,32	165	
			<b>450</b>	<b>17,3</b>	<b>18,57</b>	<b>73,32</b>	<b>506</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед		Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,0	4,0	7,5	65	
		Суп картофельный с рыбой	250	9,0	5,1	18,0	149	
	27/8	Кнели из мяса говядины паровые	80	13,2	13,0	4,9	189	
	2/3	Картофель в молоке	150	3,1	4,2	22,3	135	
	11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9,2	36	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>780</b>	<b>28,94</b>	<b>26,78</b>	<b>75,26</b>	<b>643,5</b>	
	Полдник	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95
		Печенье	50	4,0	7,5	32,5	215	
		Батон	34	2,55	0,97	17,3	89,76	
	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	
			<b>484</b>	<b>11,35</b>	<b>13,6</b>	<b>73,4</b>	<b>460,8</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1814</b>	<b>58</b>	<b>59,4</b>	<b>231,8</b>	<b>1653</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+4</b>	<b>-0,6</b>	<b>-29,2</b>	<b>-147</b>	

## Неделя 2 день 7

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	10/5	Запеканка творожная с сгущённым молоком	150/20	25,3	15,1	24,7	337	
	13/10	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	
		Батон с маслом	30/5	2,3	4,47	16,32	112,1	
			<b>405</b>	<b>30,6</b>	<b>22,47</b>	<b>54,42</b>	<b>538,1</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	
	12/2	Суп из овощей с зелёным горошком со сметаной	250	1,9	6,6	12,6	109	
	11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	
	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	
	6/10	Компот из свежих ягод в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>770</b>	<b>30,04</b>	<b>34,5</b>	<b>88,8</b>	<b>664,9</b>	
	Полдник	23/2	Суп молочный с овощами	200	4,0	4,6	13,6	108
	34/2	Сухарики	50	4,3	0,5	28,3	132	
	10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	
		Печенье	50	4,0	7,5	32,5	215	
			<b>500</b>	<b>12,3</b>	<b>12,6</b>	<b>83,5</b>	<b>490</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>73,34</b>	<b>70</b>	<b>236,5</b>	<b>1735,7</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+19,34</b>	<b>+10</b>	<b>-24,5</b>	<b>-64,3</b>	

## Неделя 2 день 8

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	
	1/13	Батон с маслом	30/5	2,3	4,47	15,32	112,1	
			<b>435</b>	<b>12,7</b>	<b>13,97</b>	<b>72,32</b>	<b>543,1</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	24/2	Суп-пюре из птицы	250	11,3	11,7	8,3	183	
	14/8	Биточек из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	
	8/3	Капуста тушёная	150	3,5	2,9	17,4	94	
		Компот из свежих фруктов в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>720</b>	<b>36,54</b>	<b>33,88</b>	<b>62,2</b>	<b>581,9</b>	
Полдник	2/6	Омлет запечённый	100	9,8	13,1	1,7	164	
	3/13	Батон с сыром	34/15	6,15	4,87	15,27	132,15	
	10/10	Чай витаминный	200	0	0	9,1	35	
		Фрукты в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
				<b>479</b>	<b>16,5</b>	<b>18,4</b>	<b>39,5</b>	<b>392,3</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1734</b>	<b>70,5</b>	<b>66,65</b>	<b>183,8</b>	<b>1470</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+16,5</b>	<b>+6,65</b>	<b>-77,2</b>	<b>-330</b>	



## Неделя 2 день 9

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	
	14/10	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	
	1/13	Батон с маслом	30/5	2,3	4,47	15,32	112,1	
				<b>11,7</b>	<b>14,77</b>	<b>57,9</b>	<b>403,1</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед		Кукуруза консервированная	30	0,9	1,1	3,4	22	
	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	6,6	12,6	109	
	5/9	Биточек из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	214	
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	
		Компот из свежих ягод в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>750</b>	<b>31,14</b>	<b>31,0</b>	<b>97,96</b>	<b>677,9</b>	
	Полдник	28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	150	2,4	10,2	18,4	166
	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	
		Батон	34	2,55	0,97	17,3	89,76	
	1/6	Яйцо отварное 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	
			<b>404</b>	<b>8,85</b>	<b>14,87</b>	<b>47,0</b>	<b>347,8</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1689</b>	<b>52,99</b>	<b>61,64</b>	<b>223,76</b>	<b>1517,5</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>-1,01</b>	<b>+1,64</b>	<b>-37,24</b>	<b>-282,5</b>	

## Неделя 2 день 10

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда или рецептуры	Пищевые вещества (г)					Витамин, мг
			Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	С
Завтрак	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	
	4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/15	6,2	8,47	15,32	165,05	
			<b>450</b>	<b>15,2</b>	<b>17,17</b>	<b>72,42</b>	<b>502,1</b>	
II завтрак		Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед		Помидор свежий (нарезка)	40	0,3	0,04	1	1,3	
	5/2	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116	
	9/7	Котлета рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84	
	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135	
		Компот из свежих фруктов в ассортименте	200	7,7	7,7	17,9	69,4	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
			<b>760</b>	<b>26,9</b>	<b>19,5</b>	<b>78,16</b>	<b>475,2</b>	
Полдник		Йогурт	200	5,8	6,4	8,0	117	
	6/12	Ватрушка со сметаной	100	8,7	12,9	49,2	342	
		Фрукт в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
			<b>430</b>	<b>15</b>	<b>19,7</b>	<b>70,6</b>	<b>520,1</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>57,5</b>	<b>56,8</b>	<b>230,98</b>	<b>1540,14</b>	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		<b>Отклонения</b>		<b>+3,5</b>	<b>-3,2</b>	<b>-30,02</b>	<b>-259,9</b>	