

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	
			450	12,2	13,27	73,52	442,1	
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	
			750	32,1	24	85,6	665,5	
	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	
			434	10	12,7	73,4	447,7	
		Итого за первый день	1734	54,7	50,37	242,3	1598	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+0,7	-9,63	-18,7	-202	

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	
			435	12,5	13,97	62,22	407,1	
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	
					27,34	29,82	69,86	540,21
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	
					27,85	16,07	51,1	461,76
		Итого за день	1699	68,09	60,26	192,98	1457,7	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+14,09	+0,26	-68,02	-342,3	

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	
			460	16,75	19,87	89,62	593	
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	
				770	36,14	35,78	105,66	741,91
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	
				580	8,8	5,5	64,4	336,1
		Итого за день	1910	62,09	61,55	269,5	1713,7	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+8,09	+1,55	+8,5	-86,3	

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	
			450	15,7	17,4	61,2	460	
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	
				740	30	29,5	86,5	615,1
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	
				509	16,1	17,5	41,7	385,1
		Итого за день	1799	62,2	64,8	199,2	1503,9	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+8,2	+4,8	-61,8	-296,1	

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	
			450	14,5	16,5	57,3	432	
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	
			750	28,9	21,5	887	546,9	
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	
			430	15,1	13,3	77,8	491,1	
		Итого за день	1750	58,9	51,7	233,6	1512,7	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+4,9	-8,3	-27,4	-287,3	

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	
			450	17,3	18,57	73,32	506	
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	
			780	28,94	26,78	75,26	643,5	
	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	
			484	11,35	13,6	73,4	460,8	
		Итого за день	1814	58	59,4	231,8	1653	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+4	-0,6	-29,2	-147	

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	
			405	30,6	22,47	54,42	538,1	
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	
			770	30,04	34,5	88,8	664,9	
	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	
			500	12,3	12,6	83,5	490	
		Итого за день	1775	73,34	70	236,5	1735,7	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+19,34	+10	-24,5	-64,3	

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	
			435	12,7	13,97	72,32	543,1	
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	
			720	36,54	33,88	62,2	581,9	
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	
				479	16,5	18,4	39,5	392,3
		Итого за день	1734	70,5	66,65	183,8	1470	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+16,5	+6,65	-77,2	-330	

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	
				11,7	14,77	57,9	403,1	
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	
			750	31,14	31,0	97,96	677,9	
	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	
			404	8,85	14,87	47,0	347,8	
		Итого за день	1689	52,99	61,64	223,76	1517,5	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		-1,01	+1,64	-37,24	-282,5	

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	
			450	15,2	17,17	72,42	502,1	
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	
			760	26,9	19,5	78,16	475,2	
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	
			430	15	19,7	70,6	520,1	
		Итого за день	1740	57,5	56,8	230,98	1540,14	
		Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 дети с 3-7 лет		54	60	261	1800	
		Отклонения		+3,5	-3,2	-30,02	-259,9	