

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад № 11»

Е.Н. Пшеницина

«*dd*» *месяц* 2022 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 2-Х ДО 7-МИ ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ИРБИТ» СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКИЙ САД № 11»

**1 неделя**

| № техноло -<br>гической<br>карты | Понедельник                        |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                                  |                                    | выход   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                                    | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                     |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 2/4                              | Каша гречневая молочная с маслом   | 200,0   | 180,0    | 7,0     | 6,3      | 4,2     | 3,8      | 26,4     | 23,8     | 158     | 142      |
| 3/13                             | Хлеб с сыром                       | 20/10   | 15/8     | 4,9     | 4,0      | 2,9     | 2,1      | 14,1     | 12,9     | 104     | 97       |
| 13/10                            | Кофейный напиток с молоком         | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Сок                                | 160,0   | 160,0    | 0,8     | 0,8      | -       | -        | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0    |
|                                  | <b>Обед</b>                        |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 4/2                              | Борщ со сметаной                   | 250,0   | 200,0    | 2,2     | 1,7      | 5,4     | 4,3      | 12,7     | 10,2     | 100,0   | 80,0     |
| 31/8                             | Голубцы с мясом говядины и рисом   | 150,0   | 130,0    | 9,5     | 8,2      | 10,4    | 9,0      | 10,4     | 9,1      | 167     | 145      |
| 1/11                             | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30,0    | 30,0     | 2,0     | 1,0      | 5,8     | 2,9      | 6,8      | 3,4      | 86      | 43       |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов              | 200,0   | 180,0    | 0,5     | 0,4      | -       | -        | 19,9     | 17,9     | 72      | 65       |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »      | 20,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Полдник</b>                     |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 8/12                             | Сдоба обыкновенная                 | 70,0    | 60,0     | 5,39    | 5,26     | 2,46    | 3,91     | 35,62    | 32,43    | 188     | 188      |
|                                  | Молоко кипяченое                   | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                  | <b>Ужин</b>                        |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 19/2                             | Суп картофельный с рыбой           | 250,0   | 200,0    | 9,0     | 7,2      | 5,1     | 4,1      | 18,0     | 14,4     | 149     | 119      |
| 10/10                            | Чай                                | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »      | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Итого за день:</b>              | 2028,0  | 1783,0   | 56,29   | 65,2     | 65,36   | 53,42    | 335,5    | 278,6    | 1644,60 | 1448,60  |

| №<br>техноло -<br>гической<br>карты | <b>Вторник</b>                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                                     |                                         | выход   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                     |                                         | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                     | <b>Завтрак</b>                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 5/4                                 | Каша манная молочная с маслом           | 200,0   | 180,0    | 5,3     | 4,8      | 5,1     | 4,6      | 28,6     | 25,7     | 178     | 160      |
| 10/10                               | Чай                                     | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
| 1/13                                | Хлеб с маслом                           | 20/5    | 15/5     | 1,3     | 1,1      | 2,3     | 2,1      | 7,3      | 6,7      | 61,0    | 54,0     |
| 1/6                                 | Яйцо отварное                           | 25      | 25       | 5,1     | 2,5      | 4,6     | 2,3      | 0,3      | 0,1      | 63      | 31       |
|                                     | <b>Второй завтрак</b>                   |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                     | Фрукты                                  | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
|                                     | Сок                                     | 160,0   | 160,0    | 0,8     | 0,8      | -       | -        | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0    |
|                                     | <b>Обед</b>                             |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 17/2                                | Суп картофельный с бобовыми             | 250,0   | 200,0    | 5,3     | 4,3      | 5,0     | 4,0      | 23,2     | 18,6     | 147     | 118      |
| 10/8                                | Печень в молочном соусе                 | 80,0    | 70,0     | 16,09   | 12,09    | 8,89    | 7,89     | 5,78     | 5,78     | 168     | 158      |
| 3/3                                 | Пюре картофельное                       | 130,0   | 100,0    | 2,7     | 2,1      | 3,7     | 2,8      | 19,4     | 14,9     | 117     | 90       |
| 7/10                                | Компот из сухофруктов с шиповником      | 200,0   | 180,0    | 0,4     | 0,4      | 0,1     | 0,1      | 20,0     | 18,0     | 71      | 64       |
|                                     | Хлеб ржаной                             | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                     | Хлеб пшеничный «Валетек – 8»            | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                     | <b>Полдник</b>                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 12/15                               | Расстегай с рыбой (минтай)              | 90,0    | 50,0     | 14,12   | 7,9      | 8,37    | 4,4      | 29,5     | 15,0     | 345,4   | 176,1    |
|                                     | Молоко кипячённое                       | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                     | <b>Ужин</b>                             |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 14/8                                | Котлета из мяса говядины паровые        | 60,0    | 50,0     | 8,5     | 7,1      | 8,3     | 6,9      | 3,9      | 3,2      | 125     | 104      |
| 10/4                                | Каша перловая вязкая с маслом сливочным | 130,0   | 110,0    | 5,9     | 5,0      | 5,1     | 4,3      | 35,3     | 29,4     | 201     | 167      |
| 13/10                               | Кофейный напиток                        | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
|                                     | Хлеб пшеничный «Валетек – 8»            | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                     | <b>Итого за день:</b>                   | 2132,0  | 1775,    | 66,24   | 81,4     | 83,73   | 67,6     | 293,2    | 243,3    | 2213,7  | 1722,7   |

|  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| № техноло -<br>гической<br>карты | Среда                                    |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|------------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                                  |                                          | выход   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                                          | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 6/4                              | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200,0   | 180,0    | 7,4     | 6,6      | 7,9     | 7,1      | 32,4     | 29,1     | 219     | 197      |
| 3/13                             | Хлеб с сыром                             | 20/10   | 15/8     | 4,9     | 4,0      | 2,9     | 2,1      | 14,1     | 12,9     | 104     | 97       |
| 14/10                            | Какао с молоком                          | 200,0   | 180,0    | 3,9     | 3,5      | 3,5     | 3,1      | 24,5     | 22,1     | 135,0   | 121,0    |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>                    |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Сок                                      | 160,0   | 160,0    | 0,8     | 0,8      | -       | -        | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0    |
|                                  | <b>Обед</b>                              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 10/2                             | Рассольник домашний со сметанной         | 200,0   | 180,0    | 1,8     | 1,6      | 4,4     | 4,0      | 12,6     | 11,3     | 92      | 83       |
| 1/11                             | Соус молочный (для подачи к блюду)       | 50,0    | 30,0     | 2,0     | 1,0      | 5,8     | 2,9      | 6,8      | 3,4      | 86      | 43       |
| 37/3                             | Запеканка капустная с мясом кур          | 180,0   | 150,0    | 6,2     | 5,2      | 8,4     | 7,0      | 30,4     | 25,4     | 205     | 170      |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов                    | 200,0   | 180,0    | 0,5     | 0,4      | -       | -        | 19,9     | 17,9     | 72      | 65       |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8»             | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Полдник</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 6/12                             | Ватрушка со сметаной                     | 60,0    | 60,0     | 5,64    | 5,64     | 8,36    | 8,36     | 30,70    | 30,70    | 223     | 223      |
|                                  | Молоко кипячённое                        | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                  | <b>Ужин</b>                              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 18/3                             | Рагу из овощей                           | 250,0   | 230,0    | 4,8     | 3,3      | 5,4     | 4,7      | 20,2     | 17,0     | 175     | 129      |
| 14/8                             | Биточки из мяса говядины                 | 80,0    | 70,0     | 11,4    | 9,9      | 9,7     | 8,5      | 8,4      | 7,4      | 163,0   | 143,0    |
| 10/10                            | Чай                                      | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8»             | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Итого за день:</b>                    | 2023,0  | 1735,0   | 59,9    | 43,6     | 51,06   | 39,42    | 308,5    | 263,0    | 1922,3  | 1561,6   |

|                                  | Четверг                                                       |         |             |         |             |         |             |          |          |         |             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|----------|----------|---------|-------------|
|                                  |                                                               | выход   |             | белки   |             | жиры    |             | углеводы |          | ккал.   |             |
| № техноло -<br>гической<br>карты |                                                               | с з лет | до 3<br>лет | с з лет | до 3<br>лет | с з лет | до 3<br>лет | с з лет  | до 3 лет | с з лет | до 3<br>лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                                                |         |             |         |             |         |             |          |          |         |             |
| 11/4                             | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                    | 200,0   | 180,0       | 6,5     | 5,9         | 6,0     | 5,4         | 32,5     | 29,3     | 206     | 185         |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                                 | 25      | 25          | 5,1     | 2,5         | 4,6     | 2,3         | 0,3      | 0,1      | 63      | 31          |
| 10/10                            | Чай                                                           | 200,0   | 180,0       | 0,0     | 0,0         | 0,0     | 0,0         | 9,1      | 8,2      | 35      | 31          |
| 1/13                             | Хлеб с маслом                                                 | 20/5    | 15/5        | 1,3     | 1,1         | 2,3     | 2,1         | 7,3      | 6,7      | 61,0    | 54,0        |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>                                         |         |             |         |             |         |             |          |          |         |             |
|                                  | Сок                                                           | 160,0   | 160,0       | 0,8     | 0,8         | -       | -           | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0       |
|                                  | <b>Обед</b>                                                   |         |             |         |             |         |             |          |          |         |             |
| 14/2                             | Суп из овощей со сметаной                                     | 250,0   | 200,0       | 1,9     | 1,5         | 6,6     | 5,2         | 12,2     | 9,8      | 109     | 87          |
| 36/8                             | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 150,0   | 130,0       | 15,4    | 13,8        | 14,1    | 12,6        | 30,8     | 27,7     | 303     | 273         |
| 1/11                             | Соус молочный (для подачи к блюду)                            | 50,0    | 30,0        | 2,0     | 1,0         | 5,8     | 2,9         | 6,8      | 3,4      | 86      | 43          |
|                                  | Салат из отварной свеклы                                      | 60,0    | 50,0        | 0,82    | 0,77        | 0,2     | 0,175       | 4,08     | 4,0      | 64      | 53          |
| 4/10                             | Компот из изюма и кураги                                      | 200,0   | 180,0       | 0,3     | 0,3         | 0,0     | 0,0         | 19,3     | 17,3     | 71      | 64          |
|                                  | Хлеб ржаной                                                   | 48,0    | 38,0        | 2,2     | 2,0         | 0,44    | 0,4         | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6        |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »                                 | 36,0    | 27,0        | 2,0     | 1,7         | 0,36    | 0,31        | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0        |
|                                  | <b>Полдник</b>                                                |         |             |         |             |         |             |          |          |         |             |
| 17-2/12                          | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)       | 70,0    | 70,0        | 4,12    | 4,12        | 3,49    | 3,49        | 42,38    | 42,38    | 107     | 107         |
|                                  | йогурт                                                        | 160,0   | 160,0       | 5,1     | 5,1         | 5,2     | 5,2         | 7,6      | 7,6      | 99,0    | 99,0        |
|                                  | <b>Ужин</b>                                                   |         |             |         |             |         |             |          |          |         |             |
| 14/7                             | Суфле из рыбы                                                 | 180,0   | 155,0       | 28,0    | 21,0        | 8,6     | 6,8         | 6,8      | 5,4      | 222     | 178         |
| 1/11                             | Соус молочный (для подачи к блюду)                            | 50,0    | 30,0        | 2,0     | 1,0         | 5,8     | 2,9         | 6,8      | 3,4      | 86      | 43          |
| 13/10                            | Кофейный напиток с молоком                                    | 230,0   | 200,0       | 4,0     | 3,1         | 3,2     | 2,9         | 14,8     | 13,2     | 94      | 89          |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »                                 | 20,0    | 15,0        | 2,0     | 1,7         | 0,36    | 0,31        | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0        |

|  |                       |        |        |       |       |       |      |        |       |        |        |
|--|-----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|-------|--------|--------|
|  | <b>Итого за день:</b> | 2182,0 | 1805,0 | 86,52 | 67,97 | 68,66 | 50,2 | 225,58 | 224,0 | 2066,3 | 2006,6 |
|--|-----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|-------|--------|--------|

|                                 | <b>Пятница</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|---------------------------------|------------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
| № техноло-<br>гической<br>карты |                                          | выход   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                 |                                          | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                 | <b>Завтрак</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 9/5                             | Запеканка из творога                     | 200,0   | 175,0    | 25,3    | 20,3     | 14,4    | 11,5     | 20,1     | 16,1     | 313     | 251      |
| 9/10                            | Кисель                                   | 50,0    | 30,0     | 1,0     | 0,9      | 0,1     | 0,0      | 32,0     | 28,8     | 115     | 103      |
| 14/10                           | Какао с молоком                          | 200,0   | 180,0    | 3,9     | 3,5      | 3,5     | 3,1      | 24,5     | 22,1     | 135,0   | 121,0    |
| 1/13                            | Хлеб с маслом                            | 20/5    | 15/5     | 1,3     | 1,1      | 2,3     | 2,1      | 7,3      | 6,7      | 61,0    | 54,0     |
|                                 | <b>Второй завтрак</b>                    |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                 | Фрукты                                   | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
| 15/10                           | Напиток шиповника с 3х лет               | 48,0    | -        | 0,2     | -        | -       | -        | 4,6      | -        | 17      | -        |
|                                 | <b>Обед</b>                              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 18/2                            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,0   | 200,0    | 2,2     | 1,7      | 1,4     | 1,1      | 15,2     | 12,2     | 79      | 63       |
| 4/7                             | Рыба, тушенная с овощами                 | 80,0    | 60,0     | 7,8     | 5,8      | 4,2     | 3,1      | 4,0      | 3,0      | 81      | 61       |
| 9/4                             | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным   | 130,0   | 110,0    | 2,9     | 2,6      | 3,8     | 3,4      | 35,6     | 32,0     | 185     | 167      |
|                                 | Овощи отварные                           | 60,0    | 50,0     | 0,82    | 0,77     | 0,2     | 0,175    | 4,08     | 4,0      | 64      | 53       |
| 6/10                            | Компот из сухофруктов                    | 200,0   | 180,0    | 0,5     | 0,4      | -       | -        | 19,9     | 17,9     | 72      | 65       |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                 | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »            | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                 | <b>Полдник</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                 | печенье                                  | 45,0    | 40,0     | 8,7     | 5,6      | 12,9    | 8,4      | 49,2     | 32,0     | 342     | 223      |
|                                 | Сок                                      | 160,0   | 160,0    | 0,8     | 0,8      | -       | -        | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0    |
|                                 | <b>Ужин</b>                              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 8/3                             | Капуста тушенная                         | 130,0   | 110,0    | 3,5     | 3,0      | 2,9     | 2,5      | 17,4     | 15,0     | 94      | 81       |
| 14/8                            | Котлета из мяса говядины паровые         | 60,0    | 50,0     | 8,5     | 7,1      | 8,3     | 6,9      | 3,9      | 3,2      | 125     | 104      |
| 10/10                           | Чай с молоком                            | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
|                                 | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »            | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                    | 2163,0  | 1760,0   | 72,6    | 56,6     | 64,06   | 47,62    | 338,1    | 282,6    | 2204,3  | 1782,6   |

|  |                                 |         |        |        |        |        |       |         |        |         |        |
|--|---------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|---------|--------|
|  | <b>Итого за период:</b>         | 11491,0 | 8748,0 | 357,26 | 313,77 | 331,87 | 257,3 | 1196,13 | 1290,5 | 10549,1 | 8909,1 |
|  | <b>Итого среднее за период:</b> | 2298,2  | 1749,6 | 71,5   | 63,0   | 66,4   | 51,5  | 239,3   | 258,1  | 2110    | 1782   |

## 2 неделя

| № техноло -<br>гической<br>карты | Понедельник                   |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|-------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                                  |                               | Вывод   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                               | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 2/6                              | Омлет запеченный или паровой  | 125,0   | 100,0    | 12,3    | 9,8      | 16,4    | 13,1     | 2,1      | 1,7      | 205     | 164      |
| 1/1                              | Салат из зеленого горошка     | 50,0    | 40,0     | 1,5     | 1,2      | 1,9     | 1,5      | 5,6      | 4,5      | 36      | 29       |
| 13/10                            | Кофейный напиток с молоком    | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
| 3/13                             | Хлеб с сыром                  | 20/10   | 15/8     | 4,9     | 4,0      | 2,9     | 2,1      | 14,1     | 12,9     | 104     | 97       |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>         |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Фрукты                        | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
|                                  | сок                           | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                  | <b>Обед</b>                   |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 5/2                              | Свекольник со сметаной        | 250,0   | 200,0    | 2,2     | 1,7      | 5,5     | 4,4      | 17,2     | 13,7     | 116     | 93       |
| 20/8                             | Тефтели из мяса говядины      | 80,0    | 70,0     | 11,4    | 9,9      | 9,7     | 8,5      | 8,4      | 7,4      | 163,0   | 143,0    |
| 43/3                             | Макароны отварные             | 130,0   | 100,0    | 4,6     | 3,5      | 3,3     | 2,5      | 29,6     | 22,7     | 163,0   | 125,0    |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов         | 200,0   | 180,0    | 0,5     | 0,4      | -       | -        | 19,9     | 17,9     | 72      | 65       |
|                                  | Хлеб ржаной                   | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 » | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Полдник</b>                |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Вафли                         | 90,0    | 50,0     | 1,6     | 1,1      | 1,4     | 0,9      | 41,0     | 37,0     | 171,1   | 114,1    |
|                                  | Молоко кипяченое              | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                  | <b>Ужин</b>                   |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 9/5                              | Запеканка из творога          | 200,0   | 175,0    | 25,3    | 20,3     | 14,4    | 11,5     | 20,1     | 16,1     | 313     | 251      |
|                                  | Сгущенное молоко              | 30,0    | 20,0     | 0,7     | 0,7      | 1,4     | 1,4      | 4,5      | 4,5      | 33,0    | 33,0     |
| 13/10                            | Кофейный напиток              | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 » | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Итого за день:</b>         | 1957,0  | 1643,0   | 73,2    | 60,0     | 59,8    | 47,92    | 286,5    | 248,4    | 1979,4  | 1637,7   |

| № техноло -<br>гической<br>карты | <b>Вторник</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|------------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                                  |                                          | вывод   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                                          | с з лет | до 3 лет | с з лет | до 3 лет | с з лет | до 3 лет | с з лет  | до 3 лет | с з лет | до 3 лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 14/4                             | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180,0   | 150,0    | 5,4     | 4,5      | 4,7     | 3,9      | 30,3     | 25,3     | 176     | 146      |
| 1/6                              | Яйцо отварное                            | 25      | 25       | 5,1     | 2,5      | 4,6     | 2,3      | 0,3      | 0,1      | 63      | 31       |
| 10/10                            | Чай                                      | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
| 1/13                             | Хлеб с маслом                            | 20/5    | 15/5     | 1,3     | 1,1      | 2,3     | 2,1      | 7,3      | 6,7      | 61,0    | 54,0     |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>                    |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Фрукты                                   | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
| 15/10                            | Напиток шиповника с 3х лет               | 48,0    | -        | 0,2     | -        | -       | -        | 4,6      | -        | 17      | -        |
|                                  | <b>Обед</b>                              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 6/2                              | Щи из свежей капусты со сметаной         | 250,0   | 200,0    | 1,9     | 1,5      | 3,2     | 2,5      | 9,3      | 7,4      | 67      | 53       |
| 9/8                              | Печень (по - строгановски)               | 90,0    | 70,0     | 15,1    | 12,6     | 15,8    | 13,2     | 3,1      | 2,6      | 216     | 180      |
| 3/3                              | Пюре картофельное                        | 130,0   | 100,0    | 2,7     | 2,1      | 3,7     | 2,8      | 19,4     | 14,9     | 117     | 90       |
|                                  | Соленый огурчик                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 4/10                             | Компот из изюма и кураги                 | 200,0   | 180,0    | 0,3     | 0,3      | 0,0     | 0,0      | 19,3     | 17,3     | 71      | 64       |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »            | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Полдник</b>                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Полоска с повидлом                       |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Молоко кипяченое                         | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                  | <b>Ужин</b>                              |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 12/7                             | Тефтели рыбные с рисом                   | 180,0   | 175,0    | 11,9    | 11,0     | 4,2     | 3,9      | 11,9     | 10,9     | 131     | 121      |
| 2/11                             | Соус молочный (для подачи к блюду)       | 50,0    | 30,0     | 2,0     | 1,0      | 5,8     | 2,9      | 6,8      | 3,4      | 86      | 43       |
| 13/10                            | Кофейный напиток                         | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валитек – 8»             | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Итого за день:</b>                    | 2132,0  | 1760,0   | 65,5    | 33,0     | 66,16   | 55,12    | 267,2    | 218,2    | 1919,9  | 1639,6   |



|                                  | Среда                                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
| № техноло -<br>гической<br>карты |                                                | вывод   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                                                | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                  | Завтрак                                        |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 5/4                              | Каша манная молочная с маслом сливочным        | 200,0   | 180,0    | 5,3     | 4,8      | 5,1     | 4,6      | 28,6     | 25,7     | 178     | 160      |
| 1/13                             | Хлеб с маслом                                  | 20/5    | 15/5     | 1,3     | 1,1      | 2,3     | 2,1      | 7,3      | 6,7      | 61      | 54       |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                  | 25      | 25       | 5,1     | 2,5      | 4,6     | 2,3      | 0,3      | 0,1      | 63      | 31       |
| 14/10                            | Какао с молоком                                | 200,0   | 180,0    | 3,9     | 3,5      | 3,5     | 3,1      | 24,5     | 22,1     | 135     | 121      |
|                                  | Второй завтрак                                 |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Фрукты                                         | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
|                                  | Сок                                            | 160,0   | 160,0    | 0,8     | 0,8      | -       | -        | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0    |
|                                  | Обед                                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 18/2                             | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 250,0   | 200,0    | 2,2     | 1,7      | 1,4     | 1,1      | 15,2     | 12,2     | 79      | 63       |
| 4/9                              | Плов из мяса кур                               | 200,0   | 180,0    | 19,1    | 17,2     | 17,5    | 15,7     | 34,9     | 31,4     | 368     | 331      |
| 20/1                             | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50,0    | 40,0     | 0,7     | 0,5      | 4,1     | 3,3      | 4,5      | 3,6      | 53      | 42       |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов                          | 200,0   | 180,0    | 0,5     | 0,4      | -       | -        | 19,9     | 17,9     | 72      | 65       |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »                  | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | Полдник                                        |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 5/12                             | Ватрушка с творогом                            | 65,0    | 65,0     | 8,54    | 8,54     | 8,07    | 8,07     | 26,19    | 26,19    | 212     | 212      |
| 9/10                             | Кисель                                         | 200,0   | 180,0    | 1,0     | 0,9      | 0,1     | 0,1      | 32,0     | 28,8     | 115     | 103      |
|                                  | Ужин                                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 19/2                             | Суп картофельный с рыбой                       | 250,0   | 200,     | 9,0     | 7,2      | 5,1     | 4,1      | 18,0     | 14,4     | 149     | 119      |
| 10/10                            | Чай                                            | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валитек – 8»                   | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | Итого за день:                                 | 2063,0  | 1770,0   | 74,8    | 63,4     | 57,06   | 48,72    | 320,6    | 285,4    | 2084,3  | 1814,6   |

|                                  | <b>Четверг</b>                       |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
| № техноло -<br>гической<br>карты |                                      | выход   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                                      | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                       |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 2/6                              | Омлет запеченный или паровой         | 125,0   | 100,0    | 12,3    | 9,8      | 16,4    | 13,1     | 2,1      | 1,7      | 205     | 164      |
| 40/8                             | Кабачковая икра                      | 50,0    | 50,0     | 0,6     | 0,6      | 2,4     | 2,4      | 3,9      | 3,9      | 39,0    | 39       |
| 13/10                            | Кофейный напиток с молоком           | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
| 1/13                             | Хлеб с маслом                        | 20/5    | 15/5     | 1,3     | 1,1      | 2,3     | 2,1      | 7,3      | 6,7      | 61,0    | 54,0     |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>                |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Фрукты                               | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
| 15/10                            | Напиток шиповника с 3х лет           | 48,0    | -        | 0,2     | -        | -       | -        | 4,6      | -        | 17      | -        |
|                                  | <b>Обед</b>                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Щи из свежей капусты со сметаной     | 200     | 180      | 1,34    | 1,49     | 2,29    | 2,54     | 5,41     | 6,01     | 53      | 53       |
| 11/8                             | Гуляш из мяса говядины               | 80,0    | 70,0     | 11,9    | 10,4     | 12,6    | 11,0     | 4,3      | 3,8      | 176     | 154      |
| 44/3                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150,0   | 120,0    | 6,75    | 3,51     | 5,32    | 4,49     | 30,73    | 16,08    | 197,78  | 118,74   |
| 4/10                             | Компот из изюма и кураги             | 200,0   | 180,0    | 0,3     | 0,3      | 0,0     | 0,0      | 19,3     | 17,3     | 71      | 64       |
|                                  | Хлеб ржаной                          | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »        | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Полдник</b>                       |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | печенье                              | 30,0    | 20,0     | 8,8     | 4,4      | 6,6     | 3,3      | 56,4     | 28,2     | 300,0   | 154,0    |
|                                  | йогурт                               | 160,0   | 160,0    | 5,1     | 5,1      | 5,2     | 5,2      | 7,6      | 7,6      | 99,0    | 99,0     |
|                                  | <b>Ужин</b>                          |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 35/8                             | Суфле из печени                      | 100,0   | 80,0     | 20,1    | 18,1     | 6,9     | 5,9      | 2,8      | 1,8      | 153     | 133      |
| 43/3                             | Макароны отварные                    | 130,0   | 100,0    | 4,6     | 3,5      | 3,3     | 2,5      | 29,6     | 22,7     | 163,0   | 125,0    |
| 14/10                            | Какао с молоком                      | 200,0   | 180,0    | 3,9     | 3,5      | 3,5     | 3,1      | 24,5     | 22,1     | 135,0   | 121,0    |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валитек – 8»         | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Итого за день:</b>                | 1987,0  | 1655,0   | 61,8    | 49,4     | 61,04   | 49,82    | 254,2    | 202,8    | 1769,3  | 1442,6   |

| Пятница                          |                                            |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|----------------------------------|--------------------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|
| № техноло -<br>гической<br>карты |                                            | выход   |          | белки   |          | жиры    |          | углеводы |          | ккал.   |          |
|                                  |                                            | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет | с 3 лет  | до 3 лет | с 3 лет | до 3 лет |
|                                  | <b>Завтрак</b>                             |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 249                              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200     | 180,0    | 5,26    | 6,44     | 7,53    | 6,07     | 25,38    | 21,29    | 192     | 159,75   |
|                                  | Хлеб с маслом и сыром                      |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 13/10                            | Кофейный напиток с молоком                 | 200,0   | 180,0    | 3,0     | 2,7      | 2,9     | 2,6      | 13,4     | 12,0     | 89      | 80       |
|                                  | <b>Второй завтрак</b>                      |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Фрукты                                     | 95,0    | 90,0     | 1,5     | 1,0      | 0,5     | 0,4      | 15,0     | 14,0     | 70,7    | 69,0     |
|                                  | Сок                                        | 160,0   | 160,0    | 0,8     | 0,8      | -       | -        | 26,0     | 26,0     | 110,0   | 110,0    |
|                                  | <b>Обед</b>                                |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 31/2                             | Суп крестьянский с крупой со сметаной      | 250,0   | 200,0    | 2,3     | 1,8      | 5,5     | 4,4      | 14,7     | 11,7     | 110     | 88       |
| 18/8                             | Зразы или рулет говядины                   | 80,0    | 70,0     | 12,7    | 10,2     | 13,5    | 10,8     | 11,7     | 9,3      | 216     | 173      |
| 10/3                             | Морковь тушеная                            | 130,0   | 110,0    | 2,5     | 2,1      | 7,1     | 5,9      | 19,0     | 15,8     | 135     | 113      |
|                                  | Компот из сухофруктов                      | 200,0   | 180,0    | 0,5     | 0,4      | -       | -        | 19,9     | 17,9     | 72      | 65       |
|                                  | Хлеб ржаной                                | 48,0    | 38,0     | 2,2     | 2,0      | 0,44    | 0,4      | 17,3     | 16,8     | 79,6    | 70,6     |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »              | 36,0    | 27,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Полдник</b>                             |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Батон с повидлом                           |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
|                                  | Молоко кипяченое                           | 200,0   | 180,0    | 5,8     | 5,2      | 5,9     | 5,3      | 9,0      | 8,1      | 111     | 100      |
|                                  | <b>Ужин</b>                                |         |          |         |          |         |          |          |          |         |          |
| 1/5                              | Запеканка пшеничная с творогом             | 150,0   | 120,0    | 12,0    | 9,6      | 12,3    | 9,9      | 34,9     | 27,9     | 295     | 236      |
| 2/11                             | Соус молочный сладкий                      | 30,0    | 30,0     | 0,7     | 0,7      | 1,4     | 1,4      | 4,5      | 4,5      | 33,0    | 33       |
| 10/10                            | Чай                                        | 200,0   | 180,0    | 0,0     | 0,0      | 0,0     | 0,0      | 9,1      | 8,2      | 35      | 31       |
|                                  | Хлеб пшеничный «Валитек – 8»               | 20,0    | 15,0     | 2,0     | 1,7      | 0,36    | 0,31     | 16,6     | 15,8     | 98,0    | 89,0     |
|                                  | <b>Итого за день:</b>                      | 1977,0  | 1673,0   | 57,63   | 37,63    | 56,4    | 45,62    | 313,3    | 256,4    | 1977,6  | 1682     |
|                                  | <b>Итого за период:</b>                    | 10116,0 | 8501,0   | 332,93  | 243,43   | 300,5   | 247,2    | 1441,8   | 1211,2   | 9730,5  | 8216,5   |
|                                  | <b>Итого среднее за период:</b>            | 2023,2  | 1700,2   | 66,6    | 49,0     | 60,1    | 49,44    | 288,4    | 242,24   | 1946,1  | 1643,3   |
|                                  | <b>Итого среднее за весь период:</b>       | 2160,7  | 1724,9   | 69,1    | 56,0     | 63,3    | 50,5     | 263,9    | 250,2    | 2028,1  | 1712,7   |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Пшеницина Елена Николаевна

Действителен с 27.01.2022 по 27.01.2023