

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ «Детский сад № 23»  
Е.Н.Тищенко  
«20» ноября 2025 год

---

ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 2-Х ДО 7-МИ ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКУРАГ «ГОРОД ИРБИТ» СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКИЙ САД №23»  
ЗИМНИЙ ПЕРИОД

РАЗРАБОТАННО В СООТВЕТСВИИ С МЕТОДИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ И ТЕХНИЧЕСКИМИ ДОКУМЕНТАМИ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТЕ, УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЕКАТЕРИНБУРГ, ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТРА ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ» «СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ» 2011 ГОД, СОСТАВИТЕЛИ Д.В.ГРАЩЕНКОВ, ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ, Л.И. НИКОЛАЕВА, ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ, КАНДИДАТ ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ.

1 неделя

		Понедельник									
№ техноло- гической 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>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,0	180,0	6,4	5,7	7,4	6,7	29,2	26,2	202	182
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	200,0	180,0	3,0	2,7	2,9	2,6	13,4	12,0	89	80
	<b>Второй завтрак</b>										
	Фрукты (яблоко)	95,0	90,25	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>										
2/2	Борщ со сметаной	250,0	200,0	2,2	1,7	5,4	4,3	12,7	10,2	100,0	80,0
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
15/1	Салат из белокочанной капусты	30	30	0,6	0,6	6,0	6,0	2,1	2,1	65	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>										
12/15	Расстегай с рыбой (минтай)	60,0	50,0	14,12	7,9	8,37	4,4	29,5	15,0	345,4	176,1
	сок										
	<b>Ужин</b>										
18/5	Пудинг из творога с морковью	200,0	180,0	24,0	22,0	18,4	16,4	16,4	14,4	390,0	360,0
2/11	Соус молочный сладкий	30,0	30,0	0,7	0,7	1,4	1,4	4,5	4,5	33,0	33,0
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 «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>	2101,0	1793,0	78,3	66,5	71,96	60,22	337,2	280,3	2271,5	1928,6

<b>Вторник</b>											
№ техноло - гической карты		выход		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>										
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
10/10	Чай с сахаром	200,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	8,2	35	31
1/13	Хлеб с маслом (шоколадное)	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 (банан)	95,0	90,25	1,5	1,0	0,5	0,4	15,0	14,0	70,7	69,0
15/10	Витаминный напиток «Витошка»	48,0	-	0,2	-	-	-	4,6	-	17	-
	<b>Обед</b>										
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250,0	230,0	5,3	4,3	5,0	4,0	23,2	18,6	147	118
10/8	печенью 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	110,0	2,7	2,1	3,7	2,8	19,4	14,9	117	90
20/1/1	Отварные овощи	30,0	30,0	0,82	0,77	0,2	0,175	4,08	4,0	64	53
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>										
	вафли	19,0	12,0	5,0	2,5	8,0	4,0	62,0	36,0	45,2	38,0
	молоко	180,0	180,0	0,8	0,8	-	-	26,0	26,0	110,0	110,0
	<b>Ужин</b>										
3.6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100,0	90,0	8,6	7,7	6,8	6,1	37,8	34	250	225
14/8	Котлета из мяса говядины паровые	80,0	50,0	8,5	7,1	8,3	6,9	3,9	3,2	150	104
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>	2262,0	1895,0	75,44	89,7	96,53	79,7	333,1	279,4	2528,7	2012,7

№ техноло - гической карты	Среда										
		выход		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>										
20/4	Каша гороховая	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
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	30	0,73	0,73	4,0	4,0	6,6	6,6	64	64
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>										
	Фрукты (яблоко)	95,0	90,25	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>										
10/2	Рассольник домашний со сметанной	200,0	180,0	1,8	1,6	4,4	4,0	12,6	11,3	92	83
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	50,0	11,4	9,9	9,7	8,5	8,4	7,4	163,0	133,0
9/10	Кисель	200,0	180,0	1,0	0,9	0,1	0,0	32,0	28,8	115	103
	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>										
2/12	Лапшевник с творогом	90,0	60,0	12,4	7,4	13,1	7,9	48,5	29,1	357	214
	Сок	180,0	180,0	0,8	0,8	-	-	26,0	26,0	110,0	110,0
	<b>Ужин</b>										
14/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120,0	110,0	11,9	11,2	4,2	4	11,2	10,6	131	125
	Вафли	19,0	12,0	1,6	1,1	1,4	0,9	41,0	37,0	45,2	38,3
10/10	Чай с сахаром	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>	2053,0	1765,0	60,6	44,33	55,06	43,42	315,1	269,6	1986,3	1625,6

<b>Четверг</b>											
		выход		белки		жиры		углеводы		ккал.	
№ техноло- гической карты											
<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
10/10	Чай с сахаром	200,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	8,2	36	31
1/13	Хлеб с маслом	20/5	15/5	1,3	1,1	2,3	2,1	7,3	6,7	104,0	54,0
<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты (банан)	95,0	90,25	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>											
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
19/1	Салат из морской капусты с морковью, растительные маслом	30	30	1,3	1,3	6,6	6,6	1,7	1,7	71	71
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>											
6/12	Ватрушка со сметаной	65,0	50,0	6,4	4,5	4,6	3,2	36,4	25,5	204	143
	йогурт	160,0	160,0	5,1	5,1	5,2	5,2	7,6	7,6	99,0	99,0
<b>Ужин</b>											
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70,0	70,0	12,2	11,2	13,1	13,1	2,1	2,1	175	175
8/3	Капуста тушеная	100,0	100,0	6,2	5,2	8,4	7,0	30,4	25,4	94	94
13/10	Кофейный напиток	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>		2212,0	1835,0	98,52	78,97	82,66	64,2	222,08	220,5	2231,3	2171,6

		Пятница									
№ техноло - гической 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>										
5/5	Вареники ленивые	120,0	117,0	23,6	18,9	17,1	13,7	25,7	20,6	352	346
2/11	Соус молочный сладкий	50,0	30,0	1,2	0,7	2,4	1,4	7,5	4,5	55	33
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
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 (яблоко)	95,0	90,25	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	230,0	2,2	1,7	1,4	1,1	15,2	12,2	79	73
4/7	Рыба, тушеная 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
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	30,0	1,0	1,0	4,0	4,0	6,5	6,5	65	65
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	19,0	12,0	8,7	5,6	12,9	8,4	49,2	32,0	144,4	138
	Сок	160,0	160,0	0,8	0,8	-	-	26,0	26,0	110,0	110,0
	<b>Ужин</b>										
36/3	Гарнир овощной сборный	130,0	110,0	3,5	3,0	2,9	2,5	17,4	15,0	118	118
14/8	Котлета из мяса говядины паровые	80,0	50,0	8,5	7,1	8,3	6,9	3,9	3,2	163	104
10/10	Чай с молоком	200,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	8,2	70	63
	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>	2193,0	1790,0	73	57	69,96	53,52	339,5	284	2300,3	1879,6
	<b>Итого за период:</b>										
	<b>Итого среднее за период:</b>										

2 неделя

		Понедельник									
№ техноло- гической 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
	<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
13/10	Кофейный напиток	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
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	30	0,73	0,73	4,0	4,0	6,6	6,6	64	64
	<b>Второй завтрак</b>										
	Фрукты (яблоко)	95,0	90,25	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>										
5/2	Свекольник со сметаной	250,0	200,0	2,2	1,7	5,5	4,4	17,2	13,7	116	93
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 »	36,0	27,0	2,0	1,7	0,36	0,31	16,6	15,8	98,0	89,0
	<b>Полдник</b>										
12.14	Ватрушка с картофелем	45,0	45,0	75	75	5,87	5,87	8,98	8,98	71	71
	сок	180,0	180,0	5,8	5,2	5,9	5,3	9,0	8,1	111	100
	<b>Ужин</b>										
19/5	Суфле творожное	200,0	175,0	25,3	20,3	14,4	11,5	20,1	16,1	313	251
	повидло	30,0	30,0	0,7	0,7	1,4	1,4	4,5	4,5	33,0	33,0
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 «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>	2032,0	1718,0	148,93	135,73	70	57,8	302	263,98	2114,4	1772,7

		<b>Вторник</b>									
№ техноло- гической карты		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>										
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
1/6	Яйцо отварное	30	30	5,1	2,5	4,6	2,3	0,3	0,1	40	40
10/10	Чай с сахаром	200,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	8,2	35	31
1/13	Хлеб с маслом (шоколадное)	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 (банан)	95,0	90,25	1,5	1,0	0,5	0,4	15,0	14,0	70,7	69,0
15/10	Витаминный напиток «Витошка»	48,0	-	0,2	-	-	-	4,6	-	17	-
	<b>Обед</b>										
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250,0	230,0	1,9	1,5	3,2	2,5	9,3	7,4	67	57
9/8	Печень (по - строгановски)	90,0	70,0	15,1	12,6	15,8	13,2	3,1	2,6	216	180
1/3	Картофель отварной	130,0	100,0	2,7	2,1	3,7	2,8	19,4	14,9	117	90
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	30,0	1,0	1,0	4,0	4,0	6,5	6,5	65	65
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>										
23/12	Коржик молочный	60,0	50,0	5,0	4,7	7,3	6,9	49,2	39,0	281,6	253
1	Молоко кипяченое	200,0	180,0	5,8	5,2	5,9	5,3	9,0	8,1	111	100
	<b>Ужин</b>										
5/7/1(5/7)	Рыба жаренная	100,0	90,0	113,3	103	2,3	2,0	2,8	2,0	85	80
43/3	Макаронные изделия отварные	130,0	100,0	4,6	3,5	3,3	2,5	29,6	22,7	163,0	125,0
13/10	Кофейный напиток	200,0	180,0	3,0	2,7	2,9	2,6	13,4	12,0	89	80
	Хлеб пшеничный «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 - гической 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
	<b>Завтрак</b>										
16/4	Каша молочная ассорти (ячка, греча) с маслом сливочным	200,0	180,0	5,0	4,5	5,9	5,3	26,4	23,8	175	158
1/1	Салат из зеленого горошка	50,0	40,0	1,5	1,2	1,9	1,5	5,6	4,5	36	29
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>										
	Фрукты (яблоко)	95,0	90,25	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>										
19/2	Суп картофельный с рыбой	250,0	230,0	9,0	7,2	5,1	4,1	18,0	14,4	149	139
4/9	Плов из мяса кур	200,0	180,0	19,1	17,2	17,5	15,7	34,9	31,4	368	331
3/1	Салат из белокочанной капусты	30,0	30,0	1,0	1,0	4,0	4,0	6,5	6,5	65	65
9/10	Кисель	200,0	180,0	1,0	0,9	0,1	0,0	32,0	28,8	115	103
	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>										
78	Ватрушка королевская с творогом	100,0	80,0	17,1	13,7	9,5	7,6	20,8	16,6	237	189
	Сок	180,0	180,0	0,8	0,8	-	-	26,0	26,0	110,0	110,0
	<b>Ужин</b>										
38/3	Запеканка морковная	200,0	180,0	4,7	4,0	5,4	4,7	35,7	30,7	189	173
2/11	Соус молочный сладкий	30,0	30,0	0,7	0,7	1,4	1,4	4,5	4,5	33,0	33,0
10/10	Чай с сахаром	200,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	8,2	35	31
	Хлеб пшеничный «Валитек – 8»	20,0	27,0	2,0	1,7	0,36	0,31	16,6	15,8	98,0	89,0
	<b>Итого за день:</b>	2093,0	1800,0	75,8	64,4	61,06	52,72	327,1	291,9	2149,3	1879,6

<b>Четверг</b>											
№ техноло - гической 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	125,0	12,3	9,8	16,4	13,1	2,1	1,7	205	205
40/8	Кабачковая икра	50,0	30,0	0,6	0,6	2,4	2,4	3,9	3,9	39,0	29
13/10	Кофейный напиток	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 (банан)	95,0	90,25	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>										
27/2	Суп – пюре из разных овощей	250,0	230,0	3,3	2,7	4,5	3,6	14,0	11,2	101	91
11/8	Гуляш из мяса говядины	80,0	70,0	11,9	10,4	12,6	11,0	4,3	3,8	176	154
10/4/1	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	130,0	110,0	5,9	5,0	5,1	4,3	35,3	29,4	201	167
19/1	Салат из морской капусты	30	30	1,3	1,3	6,6	6,6	1,7	1,7	71	71
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	лапша отварные	130,0	100,0	4,6	3,5	3,3	2,5	29,6	22,7	163,0	135,0
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 - гической 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>										
21/2	Суп молочный с лапшой	200,0	180,0	4,5	4,0	5,9	5,3	22,5	20,2	159	143
10/10	Чай с сахаром	200,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	8,2	35	31
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 (яблоко)	95,0	90,25	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>										
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметанной	250,0	230,0	2,3	1,8	5,5	4,4	14,7	11,7	110	98
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 тушенная	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>										
8/12	Сдоба обыкновенная	70,0	50,0	6,4	4,5	4,6	3,2	37,1	25,9	206	145
	Сок	180,0	180,0	0,8	0,8	-	-	26,0	26,0	110,0	110,0
	<b>Ужин</b>										
1/5	Запеканка пшеничная с творогом	150,0	130,0	12,0	9,6	12,3	9,9	34,9	27,9	295	246
	повидло	30,0	30,0	0,13	0,13	-	-	21,8	21,8	83,3	83,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	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>	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