



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,2	11,0	34,6	389,6
1/13	Булка с маслом	40/5	2,6	5,1	15,7	120,7
11/10	Чай с лимоном	200	0,2	-	18,4	48,0
	Завтрак итого:		16,0	16,1	68,7	557,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
20/2	Салат из отварной моркови с р/маслом	50	1,3	8,3	7,7	98,3
2/2	Борщ со сметаной	200	2,3	5,7	13,7	116,0
14/8	Котлета из мяса говядины	80	12,3	7,1	11,3	163,8
44/3	Греча рассыпчатая с овощами	120	7,6	5,9	33,2	217,4
6/10	Компот из изюма	200	0,6	0,03	18,3	72,0
86	Хлеб	50	3,6	0,64	24,5	116,2
	Обед итого:		27,7	27,7	108,7	783,7
ПОЛДНИК - УЖИН						
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	200	4,1	7,1	19,5	158,7
216	Кефир	200	5,0	5,2	22,0	118,0
87	Булка	40	3,1	0,9	21,4	101,6
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого ужин:		17,7	17,8	74,5	487,3
			61,4	61,6	280,8	1839,0

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ВТОРОЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
99	Каша геркулесовая на молоке	200	7,7	5,6	39,2	268,3
3/13	Булка с сыром	40/10	6,5	3,9	18,7	138,6
13/10	Кофейный напиток	200	3,1	2,9	13,5	89,1
	Завтрак итого:		17,3	12,4	71,4	496,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
37/1	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,5	61,0
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	5,3	21,2	157,3
14/8	Биточки из мяса говядины	80	11,0	11,1	5,2	166,0
4/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	3,3	13,6	94,4
199	Компот из кураги	200	0,3	-	18,4	71,1
86	Хлеб	50	3,6	0,64	24,5	116,2
	Обед итого:		22,5	24,8	87,4	666,0
ПОЛДНИК - УЖИН						
9/8	Печень по-строгановски	100	15,1	15,8	3,0	216,0
158	Рис отварной	100	2,7	12,5	27,2	244,5
10/10	Чай	200	-	-	9,1	35,1
87	Булка	40	3,1	0,9	21,4	101,6
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого ужин:		21,3	29,2	72,0	644,2
			61,1	66,4	233,6	1818,1

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ТРЕТЬИЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
99	Каша ячневая на молоке	200	7,7	5,6	39,2	268,3
1/13	Булка с маслом	40/5	2,6	5,1	15,7	120,7
14/10	Какао с молоком	200	3,2	2,9	19,1	122,2
	Завтрак итого:		13,5	13,6	74,0	511,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
37/1	Сок томатный	50	0,5	-	2,7	14,0
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,4	10,1	188,0
27/8	Кнели из мяса говядины	80	13,1	13,0	4,7	188,6
10/3	Морковь тушеная	120	1,9	4,7	10,4	90,3
5	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	23,9	90,2
86	Хлеб	50	3,6	0,6	24,5	116,2
	Обед итого:		21,1	22,7	74,3	687,3
ПОЛДНИК - УЖИН						
9/5	Творожная запеканка	150	15,4	14,4	19,8	213,5
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,4	54,9
216	Кефир	200	5,0	5,2	22,0	118,0
87	Булка	40	5,1	4,6	0,3	63,0
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого ужин:		27,1	26,6	60,8	595,4
			61,7	62,9	238,0	1805,6

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	306,0
4/13	Булка с маслом, с сыром	40/5	2,6	5,1	15,7	120,7
13/10	Кофейный напиток	200	3,1	2,9	13,5	89,1
	Завтрак итого:		12,2	14,0	60,4	511,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
1/1	Зеленый горошек	50	2,5	3,1	5,3	60,0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119,0
5/9	Котлета из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211,0
15/3	Свекла тушенная в молочном соусе	120	3,3	3,0	16,7	105,0
6	Компот из лимона	200	0,3	-	47,7	181,3
86	Хлеб	50	3,6	0,64	24,5	116,2
	Обед итого:		25,7	29,4	117,5	736,5
ПОЛДНИК - УЖИН						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108,0
10/10	Чай	200	-	-	9,1	35,0
8/12	Булочка слобная	80	7,1	9,2	43,2	250,6
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
87	Булка	40	3,1	0,9	21,4	101,6
	Итого ужин:		14,1	14,3	99,2	541,2
			52,0	57,7	279,9	1804,5

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ПЯТЫЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0
1/13	Булка с маслом	40/5/10	5,0	6,6	14,7	187,0
14/10	Какао с молоком	200	3,5	3,5	20,3	120,0
	Завтрак итого:		14,0	16,1	66,2	513,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
20/1	Салат из отварной свеклы с р/маслом	50	0,5	2,7	6,0	59,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	11,1	11,4	63,0
9/7	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84,0
3/3	Картофельное пюре	120	2,7	9,1	20,0	178,8
199	Компот из кураги	200	0,6	-	35,4	140,0
86	Хлеб	50	3,6	0,64	24,5	116,2
	Обед итого:		25,2	20,1	102,1	641,6
ПОЛДНИК - УЖИН						
17/5	Пудинг из творога	150	14,6	15,8	31,4	255,5
31	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,1	74,9
216	Снежок	200	5,0	5,2	22,0	184,0
87	Булка	40	4,1	0,3	21,7	112,8
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого ужин:		24,2	29,6	86,5	863,1
			63,3	66,6	282,7	1901,4

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ШЕСТОЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,6	5,5	38,9	270,0
1/13	Булка с маслом	40/5	4,2	4,4	21,7	48,4
5/13	Сыр	20	4,7	6,2	-	76,0
11/10	Чай с лимоном	200	0,2	-	18,4	48,0
	Завтрак итого:		16,7	15,1	79,0	442,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
20/2	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,7	4,2	3,5	106,7
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	143,6
20/8	Тефтели из мяса говядины	100	11,4	9,7	7,4	262,9
29/3	Пюре из бобовых	100	2,9	13,9	11,3	103,1
6/10	Компот из изюма	200	0,6	0,03	18,3	72,0
86	Хлеб	50	3,6	0,6	24,5	116,2
	Обед итого:		21,2	28,7	78,8	697,8
ПОЛДНИК - УЖИН						
46/3	Суфле из моркови	150	4,0	14,7	26,2	263,0
2/11	Соус молочный сладкий	50	11,2	2,4	7,4	54,8
216	Кефир	200	5,0	5,2	22,0	184,0
87	Булка	40	3,1	0,9	21,4	101,6
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого ужин:		18,7	8,0	75,4	649,5
			57,1	62,3	273,6	1861,4

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	21,2	270,3
1/13	Булка с маслом	40/5	2,6	5,1	15,7	120,7
5/13	Сыр	20	5,2	5,2	-	70,0
13/10	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,5	89,0
	Завтрак итого:		17,1	19,5	71,4	550,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
23	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,7	1,7	0,4	44,5
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,0	3,7	12,2	143,7
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220,0
4/3	Картофельное пюре с морковью	100	2,4	3,6	14,0	150,0
199	Компот из кураги	200	0,3	-	18,4	71,1
86	Хлеб	50	3,6	0,6	24,5	116,2
	Обед итого:		26,9	25,3	74,2	745,5
ПОЛДНИК - УЖИН						
10/8	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	4,8	152,5
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,3	135,2
10/10	Чай	200	-	8,2	8,2	118,0
87	Булка	40	3,1	0,9	21,4	101,6
192	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого ужин:		8,3	19,0	67,0	507,3
			52,8	63,8	241,6	1814,5

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,6	5,5	38,9	270,3
1/13	Булка с маслом	40/5	2,0	4,0	11,7	90,5
12/10	Чай с молоком	200	5,6	6,4	8,2	118,0
	Завтрак итого:		15,2	15,9	58,8	478,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,3	5,3	55,0
16/2	Суп картофельный с крупой	200	0,8	6,1	9,2	187,2
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	18,6	45,1	375,9
199	Компот из кураги	200	0,3	-	18,4	71,1
86	Хлеб	50	3,6	0,7	24,5	116,2
	Обед итого:		24,6	28,7	102,4	805,4
ПОЛДНИК - УЖИН						
112	Омлет натуральный	110	8,7	14,4	1,9	180,1
1/3	Отварной картофель	110	2,1	3,1	16,1	91,9
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0
87	Булка	40	4,1	0,5	21,9	118,9
	Итого ужин:		18,8	21,5	62,8	525,9
			59,1	66,1	242,9	1810,1

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
САД (3-7 лет)**

№ техн. карты		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3,3	5,5	38,9	270,3
1/13	Булка с маслом	40/5	4,2	7,7	23,5	181,0
13/10	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,5	132,8
	Завтрак итого:		10,3	16,4	86,9	584,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
37/2	Сок фруктовый	100	-	-	28,9	11,7
6/13	Кондитерские изделия	20	0,6	0,5	11,5	62,0
	Итого второй завтрак:		0,6	0,5	14,3	73,7
ОБЕД						
1/1	Зеленый горошек	50	3,1	3,0	6,8	58,4
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0
12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	11,9	4,2	10,5	131,0
3/3	Картофельное пюре	120	2,7	9,1	10,0	178,9
6/10	Компот из изюма	200	0,6	-	35,4	140,0
86	Хлеб	50	3,6	0,6	24,5	116,2
	Обед итого:		24,6	21,3	103,5	741,5
ПОЛДНИК - УЖИН						
19/5	Суфле творожное	150	12,1	18,2	20,6	236,0
2/11	Соус молочный сладкий	50	3,7	-	22,8	90,6
216	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0
87	Булка	40	4,1	0,5	11,0	45,7
	Итого ужин:		25,5	25,1	62,6	490,3
			60,9	62,8	271,2	1849,6

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина