

Неделя -1

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>
Каша молочная гречневая	Молочная геркулесовая каша	Каша «Дружба»	Молочная пшенная каша	Каша молочная рисовая
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	хлеб пшеничный	Кофейный напиток
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло порция
	Сыр порция	Сыр порция		
<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>
Сок фруктовый	фрукт (яблоко)	Сок фруктовый	фрукт (апельсин)	Сок фруктовый
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салат из горошка с луком и растительным маслом	Салат «Свеколка»	Помидор свежий	Салат из свежего перца и помидора	Салат «Солнышко»
Суп картофельный с вермишелью на к/б	Суп крестьянский с курой и со сметаной	Суп с пшеном на курином бульоне	Свекольник с мясом свинины и со сметаной	Суп рассольник с мясом куры
Рис отварной с маслом	Картофельное пюре	Овощное рагу с мясом куры	Макарон отварной с маслом	Гречка отварная с маслом
Биточки куриные	мясная котлета (свинина)	Кисель плодово -ягодный	Колбаса	суфле из печени кур
Компот из сухофруктов	Компот из свежих яблок	хлеб пшеничный	Напиток сокосодержащий	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
кефир	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток	Молоко кипяченое
вафля	Маннй пудинг	Сырники	Гренек с сахаром	зефир

Неделя -2

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>
Каша вязкая рисовая каша с изюмом	Запеканка творожная со сладкой подливой	Молочная манная каша	Молочная пшенная каша	Каша молочная вермишелевая
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло (порция)
		Сыр порция	яйцо	
<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>
Сок фруктовый	фрукт (яблоко)	сок	фрукт (груша)	Сок фруктовый
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салат из кукурузы	Салат из свежей капусты с огурцом и растительным маслом	Салат «Красная шапочка» из свежих помидоров и репчатого лука с растительным маслом	Суп с мясом кури и с бобовыми	Свежий огурец (порция)
Суп гречневый на курином бульоне	Суп вермишелевый с мясом кури	Борщ из свежей капусты с мясом кури и со сметаной	Гарнир: отварная свела с зеленым горошком	Щи на курином бульоне со сметаной
Макарон отварной с маслом	Картофельное пюре	Рис отварной с маслом	Тефтели из мяса свинины	Плов с мясом кури
Суфле куриное	Гуляш из печени кур	Рыбная котлета (тушеная)	Напиток сокосодержащий	Компот из сухофруктов
Компот из сухофруктов	Напиток сокосодержащий	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Сокосодержащий напиток	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Кисель ягодный
печенье	булочка домашняя	печенье «Домашнее» на кефире	пряник	вафля

День первый					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Каша молочная гречневая	1-3лет	3-7 лет	236
			200	200	
		Чай с сахаром	150	180	48/50
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
Итого за прием пищи:			390	430	
II Завтрак					
		Сок	100 /150		46/50
Обед					
		Салат из горошка с луком и растительным маслом	30	60	25/50
		Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	200	62/58
		Рис отварной с маслом	100	130	116/150
		Биточки (куриные)	50	80	78/125
		Компот из сухофруктов	150	180	80/85
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			545	735	
		Кефир	180	200	72/80
		вафля	40	40	84
Итого за прием пищи:					
Итого за день:			220	240	1116/1323

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День второй					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Молочная геркулесовая каша	1-3 лет	3-7 лет	216
			200	200	
		Чай с сахаром	150	180	48/50
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
		Сыр порция	12	15	42/54
Итого за прием пищи:			402	445	
II Завтрак					
		Фрукт (яблоко)	100		47
Обед					
		Салат «Свеколка»	30	60	33/67
		Суп крестьянский с курой и со сметаной	150	200	69/105
		Картофельное пюре	100	150	107/139
		мясная котлета (свинина)	50	70	116/162
		Компот из свежих яблок	150	180	72/87
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			545	735	
		Чай с сахаром	180	200	50/54
		манный пудинг	70	100	110/157
Итого за прием пищи:			250	300	
		Итого за день:			1179/1446

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День третий					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Каша Дружба	1-3лет	3-7 лет	241
			200	200	
		Чай с сахаром	150	180	48/50
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
		Сыр порция	12	15	42/54
Итого за прием пищи:			402	445	
II Завтрак					
		Сок	100/150		50/75
Обед					
		помидор свежий	40	60	28/32
		Суп с пшенной крупой на курином бульоне	150	200	79/105
		Овощное рагу с мясом куры	120	180	179/269
		Кисель плодово-ягодный	150	180	37/45
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			525	695	
		Какао с молоком	180	200	106/145
		сырники	70	70	163
Итого за прием пищи:			250	270	
		Итого за день:			1178/1460

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День четвертый					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
			1-3 лет	3-7 лет	
		Молочная пшенная каша	200	200	241
		Чай с сахаром	150	180	48/50
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
Итого за прием пищи:			390	430	
II Завтрак					
		Фрукт (апельсин)			37
Обед					
		Салат из свежего перца и помидора с растительным маслом	40	60	105/157
		Свекольник с мясом свинины и со сметаной	150	200	155/173
		Макарон отварной с маслом	120	130	216/234
		Колбаса отварная	50	75	
		Напиток сокодержающий	150	180	116/176
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			575	720	
		Кофейный напиток	180	200	130/145
		гренок	50	50	180
Итого за прием пищи:			230	250	
Итого за день:					1494/1748

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День пятый					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Молочная рисовая каша	1-3 лет	3-7 лет	152
			200	200	
		Кофейный напиток	150	180	109/130
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
Итого за прием пищи:			390	430	
II Завтрак					
		Сок	100/150		
Обед					
		Салат «Солнышко»	40	60	37/56
		Суп рассольник с мясом курицы	150	200	72/106
		Гречка отварная с маслом	100	130	180/234
		Суфле из куриной печени	50	70	42/58
		Компот из сухофруктов	150	180	80/85
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			555	715	
		Молоко кипяченое	180	200	100/121
		зефир	50	50	108
Итого за прием пищи:					
Итого за день:			230	250	1149/1405

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День шестой					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Сладкий рисовый плов с изюмом	1-3лет	3-7 лет	78/105
			150	200	
		Чай с сахаром	150	180	
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
Итого за прием пищи:			340	430	
II Завтрак					
		Сок	100/150		
Обед					
		Салат из кукурузы	30	40	51/69
		Суп гречневый на курином бульоне	150	200	113/151
		Макарон отварной с маслом	100	130	119/204
		Суфле из куры	70	80	129/181
		Компот из сухофруктов	150	180	80/85
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			565	705	
		Сокодержательный напиток	180	200	176/202
		печенье	35	70	90/180
Итого за прием пищи:					
Итого за день:			215	270	1105/1532

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День седьмой					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Творожная запеканка со сладкой подливой	1-3 лет	3-7 лет	76
			150/25	150/35	
		Чай с сахаром	150	180	37/49
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
Итого за прием пищи:			215	415	
II Завтрак					
		Фрукт (банан)	100		
Обед					
		Салат из свежей капусты с огурцом и растительным маслом	40	60	20/66
		Суп вермишелевый с мясом курицы	150	200	57/76
		Картофельное пюре с маслом	100	130	81/160
		Гуляш из печени кур	70	80	126/144
		Напиток сокодержательный	150	180	152/176
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			575	725	
		Кофейный напиток	180	200	130/145
		Булочка с изюмом	50	60	145/174
Итого за прием пищи:					
Итого за день:			240	260	1093/1421

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День восьмой					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Молочная манная каша	1-3 лет	3-7 лет	150/200
			150	200	
		Какао с молоком	150	180	154/185
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
		сыр порция	12	15	43/54
Итого за прием пищи:			352	445	
II Завтрак					
		Сок	100		
Обед					
		Салат «Красная шапочка» из свежих помидоров и лука с растительным маслом	40	60	32/48
		Борщ из свежей капусты с мясом курицы и со сметаной	150	200	96/128
		Рис отварной с маслом с маслом	100	130	139/181
		рыбная котлета (запеченье) пикша	60	70	42/50
		Компот из сухофруктов	150	180	61/74
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
Итого за прием пищи:			565	715	
		Чай с молоком	180	200	77/86
		печенье «Домашнее» на кефире	60	60	165
Итого за прием пищи:					
		Итого за день:	240	260	1228/1452

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День девятый					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
			1-3 лет	3-7 лет	
		Молочная пшенная каша	200	200	241
		Кофейный напиток	150	180	505/606
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
		сыр порция	12	15	43/54
		яйцо	1ш	1ш	55
Итого за прием пищи:			402	445	
II Завтрак					
		Фрукт (киви)	100		47
Обед					
		Суп с мясом кури и с бобовыми	150	200	85/113
		Гарнир: отварная свекла с горошком	120	150	75/94
		Тефтели из мяса свинины	60	70	126/147
		Напиток Сокосодержащий	150	180	70/84
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
			545	675	
Итого за прием пищи:					
		Молоко кипяченое	180	200	100/121
		пряник	60	60	217
Итого за прием пищи:					
		Итого за день:	240	260	1833/2013

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.

День десятый					
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность: калории
		Каша молочная с вермишелевой крупой	1-3 лет	3-7 лет	140/137
			150	200	
		Чай с сахаром	150	180	48/50
		Хлеб пшеничный	30	40	64/131
		Масло порция	10	10	74
Итого за прием пищи:			340	430	
II Завтрак					
		Сок	100/150		46/70
Обед					
		Свежий огурец (порция)	60	60	12
		Щи на курином бульоне со сметаной	120	150	45/76
		Плов с мясом курицы	150	180	239/219
		Компот из сухофруктов	150	180	80/85
		Хлеб ржаной	40	50	75/94
		Хлеб пшеничный	25	25	56
			545	645	
Итого за прием пищи:					
		Кисель плодово - ягодный	180	200	116\126
		вафля	40	80	84/168
Итого за прием пищи:					
		Итого за день:	220	280	1003/1298

Заведующий МБДОУ – детский сад № 28 «Ёлочка» / _____ / Савенок И.В.

Шеф – повар / _____ / Гончарова Е.И.