



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махасва Ю.Р.

Понедельник 1 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	150	5,92	9,65	43,63	135,97	1,81	19/1
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	160	0,5	0,1	12,2	48	3,5	32
Обед:	Салат из белокачанной капусты (до 01.03)	35	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Суп картофельный вегетарианский	200	2,03	5,9	10,12	102,26	12,71	30
	Котлета мясная из свинины	60	10,7	20,728	5,9	245,5	0,5	45/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,8	3,7	24	143,8	0	41
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Ватрушка	80	11,7	12	41,8	321,5	2,3	116
Ужин:	Драчена	100	16,096	25,264	13,424	194	2,2	101
	Салат из свеклы	35	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день			60,66	91,02	239,17	1693,06	39,62	

ГОР. ОУ «Детский сад № 89 «Мечта»
 УТВЕРЖДАЮ
 И.в. заведующего
 Махаева Ю.Р.
 №
 технологической
 карты

Вторник 2 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	150	5,92	9,65	43,63	177,26	0,65	18.
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Какао с молоком	180	2,5	2,70	8,7	69,5	0,4	34
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоком (до 01.03. текущего года)	35	0,63	3,08	2,9	46,12	11	9
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,83	3,73	18,38	119,35	7,42	27
	Запеканка картофельная с мясом	180	16,55	18,3	24,74	330,05	16,08	58
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Зефир	25	0,2	0,03	19,95	81,25	0	125
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	70	15,5	4,8	8,9	141,4	2,1	96
	Соус сметанно-молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	103
	Макаронные изделия	130	4,43	4,65	38,24	172,6	0	41

	отварные с маслом							
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			67,62	65,34	252,93	1739,1	50,16	



Среда 3 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	5,5	6,9	21,9	170,17	1,6	79
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
	Чай с сахаром	180	0,1	0	0	24,4	0	31
Второй завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп гороховый с гречками	200	8,1	4,4	19,5	200	11	83
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	6,47	9,98	164	0,5	52
	Капуста тушеная	130	3,02	3,4	8,5	78,3	29,7	53
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	-0,16	11,9	50,7	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	81
Ужин:	Запеканка творожная с курагой	130	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	87/1
	Соус сметанный	35	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день			62,92	50,74	200,79	1625,14	52,19	

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. заведующего
 Махаева Ю.Р.
 № 87
 Витамин
 С

Четверг 4 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	5,92	9,65	43,63	143,6	1,1	15
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из свеклы	35	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	200	3	4,17	14,91	109,9	12,27	23
	Плов из говядины	190	8,1	8,15	17,1	175,5	0,38	92
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Булочка "Веснушка"	60	6,8	10,2	41,1	281,8	2,1	105
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	60	14,4	3,9	8,7	127,6	1,9	104
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	Соус сметанно-молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	103
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			58,55	60,67	242,85	1612,44	43,67	



Пятница 5 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	5,92	9,65	43,63	125,9	1,81	14
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70	0,98	35
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,34	2,05	1	24,23	2,04	7
	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,59	1,64	15,98	89,52	10,09	28
	Фрикадельки из свинины в соусе	60	10,58	20,1	9,19	238	1,17	117/1
	Рагу из овощей	130	2,2	6,71	10,43	111,61	13,37	51
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Ряженка	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
Ужин:	Оладьи из печени	60	21,54	10,35	8,01	159,65	7,34	124
	Соус сметанный	50	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день			67,29	74,08	209,45	1549,56	59,52	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Понедельник 6 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис, пшено)	150	4,75	4,96	29,61	339,89	0,52	18
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп картофельный (полевой)	200	5,5	5,7	8,7	108,2	2,6	118
	Голубцы ленивые	180	14,79	16,62	11,63	249,88	19,48	42
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	150	10,93	5,1	2,57	100	2,88	95
	Салат из картофеля с соленым огурцом	35	0,8	2,13	5,48	44,58	4,74	10
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			55,7	51,17	162,68	1492,42	35,94	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Вторник 7 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	4,6	2,14	43,63	116,16	0,73	80
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,61	5,96	13,04	110,78	19,53	26
	Гуляш из отварной говядины	60	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	84
	Картофельное пюре с морковью	100	2,04	2,83	13,31	87,42	15	44/1
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	107
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	130	18,09	12,51	23,4	294,98	0,35	60
	Соус сметанный	35	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			52,38	49,23	210,92	1402,23	50,08	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Среда 8 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	150	5,92	9,65	43,63	139,97	0,52	16
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70	0,98	35
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком (до 01.03.текущ года)	35	0,63	3,08	2,9	46,12	11	9
	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	200	11,5	11,8	11,4	197,6	2,1	108
	Птица тушеная	60	7,06	6,47	1,76	93,5	0,01	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,43	4,65	38,24	172,6	0	41
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Полдник:	Булочка домашняя с изюмом	60	5,46	6,12	43,16	209,43	0,2	69
Ужин:	Омлет натуральный	50	11,29	13,03	3,37	176,1	0,78	48
	Свекла тушеная	130	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1

**Всего
день:**

61,77

71,13

234,37

1608,69

39,78

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Четверг 9 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	5,92	9,65	43,63	136,1	0,5	13
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Салат из белокачанной капусты (до 01.03)	35	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Суп рыбный	200	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	109
	Жаркое по-домашнему	150	11,2	11,4	17,7	218,2	9,6	49
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Ряженка	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Повидло	20	0,08	0	12,92	48,8	0,1	102
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Сырники из творога	130	21	15,1	17,3	292,8	0,2	94
	Соус молочный сладкий	35	1,9	1,07	9,51	55,39	0,39	76
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			80,85	60,82	223,05	1639,72	36,37	

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего
Махаева Ю.Р.

Пятница 10 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	5,92	9,65	43,63	143,7	0,5	12
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70	0,98	35
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
	Салат из моркови с яблоком (до 01.03.текущего года)	35	0,36	0,08	5	22,58	1,76	8
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,5	6	10,1	118,1	8,5	22
	Печень тушеная в соусе	60	18,4	9,5	4,1	205,7	13,5	111
	Картофельное пюре	130	2,7	4,4	17,7	121,3	8,7	44
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Пирожок с повидлом	60	6,8	9,4	45,7	193,2	0,2	85
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	150	24,45	12,39	9,55	247,71	0,72	61
	Винегрет	130	2,44	5,38	17,26	127,45	14,97	11
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			75,22	64,63	239,25	1629,74	60,83	