

2 день														
№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры Г	Углеводы г		В1 мг	С мг	В2 мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак														
11	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	1,95	0,02		185,34			0,77
44	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/5/12	5,06	7	14,62	145	0,03	0,19	0,03		126,6			0,47
40	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	13	90	0,03	1,17	0,03		109,78			0,02
Итого за прием пищи:			13,27	16,39	56,01	448	0,2	3,31	0,08		421,72			1,26
Обед														
14	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,37	2,15	21,12	142,8	0,15	5,31	0,2		29,48			1,36
26	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,5	11,2	3,42	250,3	0,1	0,09	0,08		31,96			1,4
48	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	5,76	0,03		19,2			0,25
38	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,48	0	23,8	90			0,4		49,14			0,01
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,6	0,6	26,59	113,4								
Итого за прием пищи:			18,67	16,78	79,56	643,3	0,28	11,16	0,71		129,78			3,02
Полдник														
42	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,54	0,2		299,52			1
37	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ-ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6,0	88,5	0	0	0		0,48			0,07
47	БАНАН	170	0,4	0,4	9,8	44								
Итого за прием пищи:			24,35	21,9	58,9	607,8	0,1	0,54	0,2		300,0			1,07
Всего за день:			56,29	55,07	194,47	1699,1	0,58	15,01	0,99		851,5			5,35
Среднедневная сбалансированность														

	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	В ₂ мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
6 день															
Завтрак															
	7	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ	200	6,35	8,51	21,86	187	0,12	0,3	0,12		120,4		0,98	
	36	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,3	1,3	14,0	92,0	0,03	1,0	0,07		113,8		0,14	
	46	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,35	1,76	13,39	75,06					5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				9,0	11,57	49,25	354,06	0,15	1,3	0,19		240	4	18	1,52
Итого за прием пищи:															
Обед															
	01	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧ. КАПУС	60	0,9	3,0	5,5	52,0	0,013	16,22	0,017		18,68		0,25	
	15	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	6,3	7,6	17,4	154,0	0,08	6,6	0,04		20,72		0,82	
	33	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,2	10,5		3,3	23,9	48,0	245,1	3,8
	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,6	0,6	26,59	113,4	0,1			0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
	38	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,48	0	23,8	90,0	0,02			0,5	21	16	23	0,7
Итого за прием пищи:				18,78	16,5	87,95	636,67	0,413	33,32	0,057	4,6	90,6	70,7	298,6	6,97
Полдник															
	31	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,59	10,01	22,71	218,0	0,04	0,01	0,02		3,95	5,12	23,34	0,05
	4	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,13	4,56	4,09	64,0	0,009	4,75	0,019		17,57		0,66	
	41	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,0	60,0	0,01	2		0,1	5	2	8	0,4
Итого за прием пищи:				5,72	14,57	44,8	342,0	0,049	6,75	0,109	0,1	47,57	2	8	2,86
Всего за день:				33,5	42,64	182,0	1332,73	0,612	41,37	0,356	4,7	378,17	76,7	324,6	11,35
Среднедневная сбалансированность															

	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергети- ческая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
--	------------------------------	--------------------------------	-----------------	------------------	--	----------	----------------------

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Жедряевский детский сад «Ягодка»

_____ В.А. Строгонова

Приказ № 56 от 26.10.2022г

Примерное

Циклическое десятидневное меню по организации питания воспитанников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Жедряевский детский сад «Ягодка» муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

в возрасте от 1,5 до 7 лет

