

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12 с углубленным изучением отдельных предметов»

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №12

М.С. Реслер

Приказ № 367 от 11.10.2024



**Примерное двухнедельное меню
МБОУ СОШ №12
дошкольные группы**

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 1

Понедельник	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (ккал)	Энер. цен (ккал)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Макароны с маслом</i>	110	130	4,04	4,81	3,6	4,29	21,51	25,61	134,32	159,9	Тех.карта №10
	<i>Яйцо вареное</i>	50	50	5,1	5,1	4,6	4,6	4,6	0,3	63	63	Тех. карта № 54
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Тех. карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
Всего		340	380	9,32	10,11	8,29	8,99	34,48	35,21	231,32	260,9	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	Тех. карта № 21
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	160	180	5,5	6,26	17,29	19,7	13,69	15,56	69,56	79,05	Тех. карта № 15 + сметана ТК № 57
	<i>Плов</i>	160	200	9,84	12,3	6,56	8,2	19,84	24,8	178,4	223	Тех. карта № 23
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технологическая карта № 50
	<i>Кукуруза консервированная</i>	20	30	0,44	0,66	0,08	0,12	2,24	3,36	11,6	17,4	Технолог карта №59
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,47	0,56	29,29	34,47	139,2	163,8	Тех. карта № 53
Всего		580	680	20,78	25,14	24,59	28,6	83,16	98,29	474,76	567,25	
Полдник	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	160	180	4,9	5,6	5,22	5,94	24,74	28,12	165,5	188,1	Технологическая карта № 3
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Тех. карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
Всего		370	420	7,36	8,84	5,55	6,36	47,87	57,1	269,7	319,7	
Итого		1390	1580	37,96	44,59	38,53	44,1	175,6	200,7	1018,78	1190,85	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 1

<i>Вторник</i>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (ккал)	Энер. цен (ккал)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	160	180	4,08	4,64	5,16	5,87	5,87	28,96	164,74	187,2	Технолог карта № 4
	<i>Кофейный напиток</i>	180	200	1,23	1,4	1,08	1,2	10,24	11,4	56,7	63	Технолог карта № 46
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20	30	0,1	0,16	4,89	7,4	6,6	10	74	112	Технолог карта № 2
	<i>Хлеб</i>	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	Технолог карта № 53
Всего		375	430	6,55	7,72	11,25	14,6	30,09	60,2	330,54	409	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	10,1	43	43	Технолог карта № 21
Обед	<i>Суп картофельный с крупой и сметаной</i>	160	180	1,99	2,26	3,68	4,19	4,19	7,42	67,18	76,34	Технолог карта № 22 + сметана ТК № 57
	<i>Тефтели (Ежики)</i>	50	70	6	8,4	4,6	6,5	6,5	9,7	93	131	Технолог карта № 24
	<i>Картофельное пюре</i>	110	130	2,94	3,51	4,4	5,2	5,2	7,54	76	91	Технолог карта № 25
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технолог карта № 50
	<i>Лук нарезка</i>	20	30	0,3	0,45	0	0	2	3,03	8,4	12,72	
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технолог карта № 53
Всего		580	680	16,23	20,54	13,25	16,6	67,01	82,26	459,78	558,86	
полдник	<i>Булочка дорожная</i>	60	70	5,23	6,15	4,63	5,45	28,72	33,4	177	208	Технолог карта № 66
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технолог карта № 47,48
Всего		240	270	5,41	6,35	4,72	5,55	37,09	42,7	211	246	
Итого		1295	1480	28,69	35,11	29,32	36,8	134,3	195,26	1044,32	1256,86	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 1

<i>Среда</i>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (ккал)	Энер. цен (ккал)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	160	180	5,93	6,74	5,9	6,7	28,29	32,15	189,76	215,64	Технолог карта № 6
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технолог карта № 47,48
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20	30	0,1	0,16	4,89	7,4	6,6	10	74	112	Технолог карта № 2
	<i>Хлеб</i>	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	Технолог карта № 53
Всего		375	430	7,35	8,62	11	14,4	50,64	61,29	332,86	412,44	
Второй завтрак	<i>Фрукт</i>	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	44	44	Технологическая карта №45
Обед	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем и сметаной</i>	160	180	1,84	2,09	2,63	2,99	7,74	8,79	86,02	97,75	Технолог карта № 20 + сметана ТК № 57
	<i>Рыба припущенная</i>	50	70	8,6	12,1	0,33	0,47	0,53	0,74	39,8	56	Технолог карта №29
	<i>Рис</i>	110	130	2,74	3,26	3,95	4,7	28,28	33,67	159,6	190	Технолог карта №34
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технолог карта № 50
	<i>Свекла отварная порциями</i>	20	30	0,36	0,55	0	0	2,16	3,3	10	14,8	
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технолог карта № 53
Всего		580	680	18,54	23,92	7,48	8,82	87,83	101,07	510,62	606,35	
Полдник	<i>Йогурт</i>	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	91	101	Технолог карта № 69
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	70	80	9,74	11,2	15	17	2,4	2,8	181	208	Технологическая карта № 56
Всего		250	280	14,96	17	19,5	22	9,6	10,8	272	309	
Итого		1305	1490	41,25	49,94	38,38	45,6	148,5	182,96	1159,48	1371,79	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 1

<i>Четверг</i>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (калл)	Энер. цен (калл)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	160	180	4,9	5,6	5,22	5,94	24,74	28,12	165,5	188,1	Технологическая карта № 3
	Какао	180	200	2,97	3,3	2,6	2,9	12,4	13,8	84,6	94	Технолог карта № 52
	Хлеб	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
	Сыр	17	20	3,94	4,64	5,02	5,9	0	0	60,86	71,6	Технолог карта № 74
Всего		387	440	14,09	16,58	13,08	15,1	51,9	61,6	381,16	447,3	
Второй завтрак	Йогурт	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	2,5	4	50,5	50,5	Технолог карта № 69
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	180	6,5	7,4	15,58	17,7	24,5	27,8	66	75	Технолог карта № 12 + сметана ТК № 57
	Котлета "Школьная"	50	60	7,94	9,24	5,1	6	6,65	7,98	114,5	133,1	Технолог карта № 31
	Соус томатный	10	10	0,01	0,01	0,3	0,3	0,5	0,5	5,19	5,19	Технолог карта №60
	Пюре из гороха с маслом.	110	130	11,78	13,86	2,67	3,15	21,26	25,01	156,4	184	Технолог карта № 30
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технолог карта № 50
	Морковь отварная порциями	20	30	0,15	0,23	0,04	0,05	1,04	1,58	7	10,6	Технолог карта № 72
	Хлеб	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технолог карта № 53
Всего		590	680	31,38	36,66	24,26	27,9	103,1	117,44	564,29	655,69	
Полдник	Пирог с овощной начинкой	70	80	4,55	5,24	3,19	3,67	28,52	32,78	160,7	184,7	Технолог карта № 41,42,43
	Чай	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технолог карта № 47,48
Всего		250	280	4,73	5,44	3,28	3,77	36,89	42,08	194,7	222,7	
Итого		1327	1500	2,9	2,9	43,12	49,2	194,4	225,12	1190,65	1376,19	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 1

<u>Пятница</u>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (ккал)	Энер. цен (ккал)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша «Дружба» молочная с маслом</i>	160	180	4,11	4,68	5,23	5,94	21,86	24,84	150,96	171,54	Технолог карта № 7
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технолог карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Технолог карта № 53
	<i>джем</i>	17	20	0	0	0	0	51	60	44,5	52,4	Технолог карта № 62
Всего		387	440	6,57	7,92	5,56	6,36	95,99	113,82	299,66	355,54	
Второй завтрак	<i>Фрукт</i>	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	44	44	Технолог карта №45
Обед	<i>Суп Рассольник (Ленинградский) со сметаной</i>	160	180	1,6	1,8	3,21	3,65	5,8	6,6	58,45	66,42	Технолог карта № 14 + сметана ТК № 57
	<i>Птица в соусе томатном</i>	50	70	4,72	6,65	5,5	7,75	1,1	1,55	72,78	102,5	Технолог карта № 35
	<i>Сложный гарнир (картофель)</i>	55	65	1,5	1,76	2,21	2,6	3,2	3,77	38,7	45,5	Технолог карта № 25
	<i>(капуста)</i>	55	65	1,1	1,3	1,88	2,21	4,2	4,94	38,12	44,85	Технолог карта №26
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технолог карта № 50
	<i>Зеленый горошек</i>	20	30	0,6	0,9	0	0	1,2	1,8	7,2	10,8	Технолог карта №59
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технолог карта № 53
Всего		580	680	14,52	18,33	13,37	16,9	64,62	73,23	430,45	517,87	
Полдник	<i>Макароны с маслом</i>	110	130	4,04	4,81	3,6	4,29	21,51	25,61	134,32	159,9	Тех.карта №10
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технолог карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
Всего		320	370	6,5	8,05	3,93	4,71	44,64	54,59	238,52	291,5	
Итого		1387	1590	27,99	34,7	23,26	28,3	205,7	261,24	1012,63	1208,91	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 2

<u>понедельник</u>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (калл)	Энер. цен (калл)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	160	8,77	9,44	6,56	7,06	38,89	41,82	249,83	268,64	Тех. карта № 8
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	Тех. карта № 47,48
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20	30	0,1	0,16	4,89	7,4	6,6	10	74	112	Технологическая карта № 2
	<i>Хлеб</i>	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	Технологическая карта № 53
Всего		365	410	10,19	11,32	11,66	14,7	61,24	70,96	393,13	465,44	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	10,1	43	43	Тех. карта № 21
Обед	<i>Свекольник</i>	160	180	1,47	1,67	2,99	3,4	6,54	7,43	59,08	67,14	Тех. карта № 13
	<i>Жаркое по домашнему</i>	160	200	15,04	18,8	11,44	14,3	20,64	25,8	246	307	Тех. карта № 40
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Тех. карта № 50
	<i>Огурец соленый</i>	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,2	3,3	Технолог. карта №59
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Тех. карта № 53
Всего		580	680	21,67	26,63	15,02	18,4	76,64	88,31	522,48	625,24	
Полдник	<i>Каша рисовая молочная</i>	160	180	4,08	4,64	5,16	5,87	5,87	28,96	164,74	187,2	Технологическая карта № 4
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	Тех. карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
Всего		370	420	6,54	7,88	5,49	6,29	29	57,94	269,14	318,8	
Итого		1415	1610	38,9	46,33	32,27	39,5	167	227,31	1227,75	1452,48	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 2

<u>Вторник</u>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (ккал)	Энер. цен (ккал)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	160	180	4,9	5,6	5,22	5,94	24,74	28,12	165,5	188,1	Технолог карта № 3
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технологическая карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
	<i>Сыр</i>	17	20	3,94	4,64	5,02	5,9	0	0	60,86	71,6	Технолог карта № 74
Всего		387	440	11,3	13,48	10,57	12,3	47,87	57,1	330,56	391,3	
Второй завтрак	<i>Йогурт</i>	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	2,5	4	50,5	50,5	Технолог карта № 69
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми со сметаной</i>	160	180	3,98	4,53	2,26	2,57	9,23	10,51	73,34	83,34	Технолог карта № 18 + сметана ТК № 57
	<i>Котлета "Школьная"</i>	50	60	7,94	9,24	5,1	6	6,65	7,98	114,5	133,1	Технологическая карта № 31
	<i>Соус томатный</i>	10	10	0,01	0,01	0,3	0,3	0,5	0,5	5,19	5,19	Технолог карта №60
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	130	6,52	7,67	4,87	5,73	28,88	33,98	185,5	218,27	Технолог карта № 8
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технолог карта № 50
	<i>Лук порционный</i>	20	30	0,3	0,45	0	0	2	3,03	8,4	12,72	Технолог карта №
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технолог карта № 53
Всего		590	680	23,75	27,82	13,1	15,3	96,38	110,57	602,13	700,42	
Полдник	<i>Пирог с картофелем</i>	70	80	4,6	5,24	3,23	3,67	28,85	32,78	162,5	184,7	Технолог карта № 41,42,43
	<i>Кисель</i>	180	200	0	0	0	0	13,5	15	54	60	Тех карта № 51
Всего		250	280	4,6	5,24	3,23	3,67	42,35	47,78	216,5	244,7	
Итого		1327	1500	42,55	49,44	29,4	33,7	189,1	219,45	1199,69	1386,92	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 2

<i>Среда</i>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (калл)	Энер. цен (калл)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	160	180	5,93	6,74	5,9	6,7	28,29	32,15	189,76	215,64	Технологическая карта № 6
	<i>Какао</i>	180	200	2,97	3,3	2,6	2,9	12,4	13,8	84,6	94	Технологическая карта № 52
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20	30	0,1	0,16	4,89	7,4	6,6	10	74	112	Технолог карта № 2
	<i>Хлеб</i>	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	Технолог карта № 53
Всего		375	430	10,14	11,72	13,51	17,2	54,67	65,79	383,46	468,44	
Второй завтрак	<i>Фрукт</i>	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	44	44	Технолог карта №45
Обед	<i>Суп с клецками</i>	160	180	1,68	1,91	2,22	2,52	5,98	6,8	50,7	57,6	Технолог карта № 16
	<i>Гуляш из говядины</i>	50	70	14,4	18	10,64	13,3	4,16	5,2	170	213	Технолог карта № 33
	<i>Каша перловая</i>	110	130	3,27	3,86	3,58	4,23	22,87	27,03	136,73	161,59	Технологическая карта №28
	<i>Кисель</i>	180	200	0	0	0	0	13,5	15	54	60	Технолог карта № 51
	<i>Морковь отварная</i>	20	30	0,15	0,23	0,04	0,05	1,04	1,58	7	10,6	Технологическая карта
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технологическая карта № 53
Всего		580	680	24	29,32	16,96	20,7	78,57	90,08	557,63	666,59	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	130	140	14,8	15,9	7,2	7,7	14	15	241	259	Технологическая карта № 46
	<i>джем</i>	17	20	0	0	0	0	51	60	44,5	52,4	Технологическая карта № 46
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технологическая карта № 47,48
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Тех. карта № 53
Всего		357	400	17,26	19,14	7,53	8,12	88,13	103,98	389,7	443	
Итого		1412	1610	51,8	60,58	38,4	46,3	221,8	269,65	1374,79	1622,03	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 2

<i>Четверг</i>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (калл)	Энер. цен (калл)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	160	180	4,9	5,6	5,22	5,94	24,74	28,12	165,5	188,1	Технологическая карта № 6
	<i>Кофейный напиток</i>	180	200	1,23	1,4	1,08	1,2	10,24	11,4	56,7	63	Технологическая карта № 46
	<i>Хлеб</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	Технологическая карта № 53
	<i>джем</i>	17	20	0	0	0	0	51	60	44,5	52,4	Технологическая карта № 62
Всего		387	440	8,41	10,04	6,54	7,46	100,7	119,2	336,9	397,1	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	10,1	43	43	Тех. карта № 21
Обед	<i>Суп из овощей</i>	160	180	6,5	7,4	15,6	17,7	24,5	27,8	67,5	75	Технолог картa № 17 + сметана ТК № 57
	<i>Суфле из птицы</i>	50	60	5,48	6,5	4,1	4,9	3,84	4,58	74,34	88,5	Технол картa № 67
	<i>Соус томатный</i>	10	10	0,01	0,01	0,3	0,3	0,5	0,5	5,19	5,19	Технолог картa №60
	<i>Макароньы с маслом</i>	110	130	4,04	4,81	3,6	4,29	21,51	25,61	134,3	159,9	Технолог картa № 10
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Технолог картa № 50
	<i>Свекла отварная</i>	20	30	0,36	0,55	0	0	2,16	3,3	10	14,8	Технологическая картa №
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технологическая картa № 53
Всего		590	680	21,39	25,19	24,17	27,9	101,6	116,36	506,53	591,19	
Полдник	<i>Булочка дорожная</i>	60	70	5,23	6,15	4,63	5,45	28,72	33,4	177	208	Технологическая картa № 66
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технологическая картa № 47,48
Всего		240	270	5,41	6,35	4,72	5,55	37,09	42,7	211	246	
Итого		1317	1490	35,71	42,08	35,53	41	239,6	288,36	1097,43	1277,29	

Возрастная категория : 2-3 лет; 3-7 лет .

Неделя № 2

<u>Пятница</u>	Прием пищи наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энер. цен (калл)	Энер. цен (калл)	№ Рецептуры
		2-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	160	180	5,67	6,44	6,71	7,63	23,08	26,23	175,47	199,4	Технологическая карта №5
	<i>Чай</i>	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34	38	Технологическая карта № 47,48
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20	30	0,1	0,16	4,89	7,4	6,6	10	74	112	Технолог карта № 2
	<i>Хлеб</i>	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	Технолог карта № 53
Всего		375	430	7,09	8,32	11,81	15,3	45,43	55,37	318,57	396,2	
Второй завтрак	<i>Фрукт</i>	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	44	44	Технолог карта №45
Обед	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	160	180	6,5	7,4	15,58	17,7	24,5	27,8	66	75	Технологическая карта № 12 + сметана ТК № 57
	<i>Печень, тушеная в соусе сметанном</i>	50	70	8,3	11,62	4	5,6	4,65	6,51	88	123,2	Технологическая карта № 70+ №71
	<i>Рис</i>	110	130	2,74	3,26	3,95	4,7	28,28	33,67	159,6	190	Технолог карта №34
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	0,5	0,6	0,09	0,1	18,1	20,1	76	84	Тех карта № 50
	<i>Лук порционный</i>	20	30	0,3	0,45	0	0	2	3,03	8,4	12,72	Технологическая карта
	<i>Хлеб</i>	60	70	4,5	5,32	0,48	0,56	31,02	34,47	139,2	163,8	Технологическая карта № 53
Всего		580	680	22,84	28,65	24,1	28,7	108,6	125,58	537,2	648,72	
Полдник	<i>Булочка ванильная</i>	60	70	5,2	6,15	4,63	5,45	28,39	33,4	177	208	Технологическая карта № 55
	<i>Кисель</i>	180	200	0	0	0	0	13,5	15	54	60	Технологическая карта № 51
Всего		240	270	5,2	6,15	4,63	5,45	41,89	48,4	231	268	
Итого		1295	1480	35,53	43,52	40,94	49,8	196,3	239,15	1130,77	1356,92	

