



Утверждаю
Заведующий МДОУ ВМР
«Детский сад № 20 «Островок»
Вольска Саратовской области
Л.А. Саенко
Приказ № 132 от 28.08.2024г.

Понедельник (день 1)

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 7 (101)	Суп молочный с гречневой крупой	200\5\5	5,97	5,47	17,08	142,2
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	12,1	16,2	47,5	385,4
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 19 (83\61)	Суп картофельный рыбный	200	2,09	2,34	13,3	83
№ 26(284)	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122
№ 28(179)	Пюре из гороха	150	21,35	1,53	48,7	301,2
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	40,3	10,8	111,5	713,5
	Полдник					
№36(441)	Ватрушка с повидлом	70	9,22	5,48	30,0	202
№ 53(396)	Кисель	180	1,36	-	29,02	121,5
	Итого за полдник:	250	10,6	5,48	59	323,5
	Ужин					
№ 31(148)	Рагу из овощей	200	3,02	14,6	19,09	219,5
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	7,03	18,37	50,48	362,5
	Итого за день		70,2	47,7	278,1	1828

Вторник (день2)**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ****Возрастная категория от 3 до 7 лет**

№ рецептуры/ технологическая карта	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 24(199)	Каша манная молочная	200\5\5	3,18	3,89	26,38	153
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	8,3	9,9	65,8	385,8
	Второй завтрак					
№58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№ 44(11)	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,29	46,05
№ 16(65)	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4
№ 33	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,76	10,29	13,81	206,9
№ 8 (330)	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,7
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71
№49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	710	30,3	24,8	112,8	799,4
	Полдник					
№ 40	Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	250	3,8	5,02	49,1	247,4
	Ужин					
№ 41(20)	Огурец соленый	40	1,12	-	0,52	7,6
№ 11(229)	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	380	12,27	13,8	32,7	308,3
	Итого за день		55,2	53,5	270,5	11784

Среда(день 3)**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ****Возрастная категория от 3 до 7 лет**

№ рецептуры/ технологической карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 6(100)	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5\5	5,74	5,2	18,83	145,2
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56(416)	Какао с молоком	180	3,37	3,19	15,82	107
	Итого на завтрак:	430	11,9	15,9	49,3	388,2
	Второй завтрак					
№ 50(386)	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Обед					
№ 42 (21)	Салат витаминный//огурец свежий	50	0,70	2,53	4,5	43,7
№ 14(91\128)	Суп с клецками на к/б	200	2,64	3,48	14,49	100,2
№ 30(321)	Плов из птицы	210	20,47	19,7	35,7	406
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	690	28,9	26,3	100,8	757,2
	Полдник					
№ 37(437\500)	Пирожки печеные	70	4,41	2,54	28,64	155,4
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	270	4,48	2,56	39,6	199,8
	Ужин					
№ 2(199)	Каша пшеничная молочная жидкая	200\5\5	4,59	4,9	38,26	187
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	8,22	5,48	68,96	330,7
	Итого за день		53,5	50,28	268,5	1819

Четверг (день 4)

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№1 (199)	Каша рисовая молочная жидкая	200\5\5	2,17	3,89	27,45	154
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	7,28	9,9	66,9	386,8
Второй завтрак						
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
Обед						
№ 43(34)	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,9
№ 17(82)	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на к,б со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6
№ 24(315)	Ленивые голубцы с мясом кур	160	14,12	9,04	20,26	219
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	640	20,6	16,7	83,3	569,8
Полдник						
№ 40	Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203
№ 57(412)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	250	3,8	5,02	49,1	247,4
Ужин						
№ 10(219)	Макароны отварные	180	6,8	5,23	32,7	205,2
№ 52(366)	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,3
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	460	10,8	7,07	65,8	371,2
	Итого за день		42,9	38,7	275,7	1817

Пятница(день 5)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры Технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 3(199)	Каша овсяная «Геркулес»	200\5\5	3,79	5,48	23,97	160
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	9,9	16,2	54,3	403
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№15(87)	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,21	13,05	107,8
№ 23(293)	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10,28	8,27	2,64	126
№ 10(219)	Макароны отварные	150	5,67	4,36	27,25	171
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	24,4	17,4	89	612,1
	Полдник					
№ 35(452)	Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	250,6
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4
	Итого за полдник:	270	5,16	8,8	48,7	295
	Ужин					
№ 45(46)	Винегрет овощной	200	2,73	12,35	16,88	189,6
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	6,4	12,9	47,6	333,3
	Итого за день		46,4	55,3	249,7	1786

Понедельник (день 6)

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 2(199)	Каша пшеничная молочная жидкая	200\5\5	4,59	4,90	38,26	187
№47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого за завтрак:	440	9,7	10,9	77,6	419,8
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№12 (73\61)	Щи рыбные	200	1,61	3,98	6,81	89,8
№ 25(272)	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116
№ 9(334)	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,29	183,7
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	41
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	20,31	13,4	93,1	596,8
	Полдник					
№ 38(456)	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211,4
№ 51(420)	Ряженка//снежок//йогурт	200	9,0	5,7	15,3	156
	Итого за полдник:	270	14,5	10,0	52,0	367,4
	Ужин					
№ 6 (100)	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5\5	5,74	5,21	18,83	145,2
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	9,4	5,8	49,5	288,9
	Итого за день:		54,4	40,1	282,3	1818

Вторник (день 7)

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№ 5 (155)	Каша «Дружба» молочная	200\5\5	5,27	11,3	22,7	215,2
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 56(416)	Какао с молоком	180	3,37	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	11,4	22,1	53,14	458,2
Второй завтрак						
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
Обед						
№ 41(20)	Помидор соленый	40	0,2	-	0,84	4,0
№ 16(63)	Борщ на к/б со сметаной	200	7,91	5,81	10,98	128
№8(330)	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,7
№ 23(293)	Гуляш из отварного мяса кур	80	10,28	8,27	2,64	126
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71
№ 49	Хлебржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	700	31,1	20,7	152,4	709
Полдник						
№ 35(467)	Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	250,6
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	270	5,16	8,78	47,7	259
Ужин						
№ 29(144)	Картофель, тушеный в соусе	200	4,29	12,4	31,95	253
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	7,92	12,9	62,6	396,7
	Итого за день:		56,1	64,5	325,9	1902

Среда (день 8)
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 4(199)	Каша манная молочная	200\5\5	3,18	3,89	26,38	153
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	8,5	13,9	55,4	380
	Второй завтрак					
№ 50(386)	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Обед					
№ 13(88)	Суп картофельный с макаронными изделиями на к\б	200	2,15	2,27	13,71	83,8
№ 27(322)	Биточки рубленые из мяса птицы	80	12,64	13,14	13,46	233
№ 28(179)	Пюре из гороха	150	21,35	1,53	47,78	301,2
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	40,2	17,5	121,1	825,3
	Полдник					
№ 39(430)	Блинчики	100\5\5	5,14	2,76	39,44	203
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	310	5,21	2,78	50,4	247,4
	Ужин					
№ 42(21)	Салат витаминный	50	0,7	2,53	4,5	43,7
№ 11(229)	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	390	11,8	16,6	36,7	344,4
	Итого за день:		65,8	50,8	361,6	1841

Четверг(день 9)**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ****Возрастная категория от 3 до 7 лет**

№рецептуры/ Технологическая Карта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 7(101)	Суп молочный с гречневой крупой	200\5\5	5,97	5,47	17,08	142,2
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№ 56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	440	11,9	12,2	57,9	391,2
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 12(73)	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	87,8
№ 32(292)	Жаркое по- домашнему с мясом кур	200	27,53	7,47	21,95	265
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	630	33,0	11,9	74,8	560
	Полдник					
№ 40	Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	250	3,8	5,02	49,1	247,4
	Ужин					
№ 1(199)	Каша рисовая молочная жидкая	200\5\5	2,17	3,89	27,45	154
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	460	5,8	4,5	58,15	297,4
	Итого за день:		55,0	33,6	250	1838

Пятница(день 10)

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическая. Карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№3(199)	Каша «Геркулес» молочная	200\5\5	3,79	5,48	23,96	160
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	9,1	15,4	53,0	387
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№ 41(13)	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,30	29,9
№ 18\20(86\61)	Суп картофельный с крупой на к\б	200	1,96	2,35	11,46	75,2
№ 25(272)	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116
№ 10(25)	Макароны отварные	150	5,67	4,36	27,25	171
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	710	23,3	13,8	95,2	599,4
	Полдник					
№ 36(441)	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	30,0	202
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	270	9,29	5,5	41,0	246,4
	Ужин					
№ 34(143)	Капуста тушеная	200	4,17	7,41	19,17	160,0
№ 57(4110)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	7,8	8,0	49,9	303,7
	Итого за день:		50,0	42,8	250,2	1806

