



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 43-2/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 13,2 | 11,0 | 34,6 | 389,0 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30/5 | 1,95 | 3,85 | 11,75 | 90,5 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 150 | 0,08 | - | 6,9 | 27,0 |
| | Завтрак итого: | | 15,23 | 14,85 | 53,25 | 406,5 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 20/2 | Салат из отварной моркови с р/маслом | 30 | 0,8 | 5,0 | 4,6 | 59,0 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 150 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87,0 |
| 14/8 | Котлета из мяса говядины | 70 | 10,8 | 6,2 | 9,9 | 143,3 |
| 44/3 | Греча рассыпчатая с овощами | 100 | 6,3 | 4,9 | 27,7 | 181,2 |
| 6/10 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0,02 | 13,7 | 54,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 22,65 | 20,82 | 82,2 | 600,5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 88,5 |
| 87 | Булка | 15 | 1,0 | 0,2 | 0,01 | 28,5 |
| 192 | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |
| | Полдник итого: | | 6,6 | 5,0 | 17,51 | 163,0 |
| УЖИН | | | | | | |
| 18/3 | Рагу из овощей | 200 | 4,1 | 7,0 | 19,4 | 158,6 |
| 12/10 | Чай с молоком | 150 | 10,1 | 10,1 | 8,4 | 45,8 |
| 87 | Булка | 15 | 1,0 | 0,2 | 0,01 | 28,5 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| | Итого ужин: | | 20,3 | 21,9 | 28,11 | 295,9 |
| | | | 55,28 | 62,57 | 209,9 | 1476,0 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ВТОРОЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|---|--------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 99 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 |
| 3/13 | Булка с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,2 | 10,1 | 66,8 |
| | Завтрак итого: | | 13,0 | 9,3 | 53,2 | 451,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 37/1 | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,7 | 36,6 |
| 17/2 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,2 | 4,0 | 15,9 | 118,0 |
| 14/8 | Биточки из мяса говядины | 60 | 8,25 | 8,3 | 3,9 | 124,5 |
| 4/3 | Картофельное пюре с морковью | 110 | 2,1 | 3,0 | 12,5 | 81,5 |
| 199 | Компот из кураги | 150 | 0,2 | - | 13,8 | 53,3 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 16,25 | 18,4 | 62,1 | 494,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Снежок | 180 | 2,8 | 4,8 | 7,2 | 88,5 |
| 6/13 | Кондитерские изделия | 20 | 0,1 | 0,6 | 8,6 | 67,2 |
| | Полдник итого: | | 3,9 | 5,4 | 15,8 | 155,7 |
| УЖИН | | | | | | |
| 30 | Фарш из печени | 70 | 6,5 | 6,7 | 4,2 | 124,6 |
| 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 12,5 | 27,2 | 144,5 |
| 10/10 | Чай | 150 | - | - | 6,8 | 26,3 |
| 87 | Булка | 30 | 2,3 | 0,7 | 16,0 | 76,2 |
| 192 | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |
| | Итого ужин: | | 19,24 | 19,2 | 39,63 | 376,2 |
| | | | | | | |
| | | | 42,89 | 52,3 | 203,53 | 1413,3 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ТРЕТЬИЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 99 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30/5 | 1,95 | 3,85 | 11,75 | 90,5 |
| 14/10 | Какао с молоком | 150 | 2,9 | 2,6 | 17,2 | 101,0 |
| | Завтрак итого: | | 10,65 | 10,65 | 58,35 | 471,7 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 37/1 | Сок томатный | 30 | 0,3 | - | 1,6 | 8,4 |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 1,4 | 3,3 | 7,6 | 66,0 |
| 27/8 | Кнели из мяса говядины | 70 | 11,5 | 11,4 | 4,1 | 165,0 |
| 10/3 | Морковь тушеная | 110 | 1,8 | 4,3 | 9,5 | 82,8 |
| 5 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | - | 17,9 | 68,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 17,7 | 19,4 | 56,7 | 535,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 77 | Молоко кипяченое | 180 | 4,2 | 4,8 | 10,1 | 87,0 |
| 6/13 | Кондитерские изделия | 20 | 0,6 | 0,6 | 8,0 | 34,2 |
| | Полдник итого: | | 4,8 | 5,4 | 18,1 | 121,2 |
| УЖИН | | | | | | |
| 17/5 | Пудинг из творога | 150 | 15,4 | 14,4 | 19,8 | 213,5 |
| 278 | Сгущенное молоко | 50 | 1,2 | 2,4 | 7,4 | 54,9 |
| 10/10 | Чай | 180 | - | - | 6,8 | 26,3 |
| 87 | Булка | 30 | 2,3 | 0,7 | 16,0 | 76,2 |
| | Итого ужин: | | 18,9 | 17,5 | 50,0 | 470,9 |
| | | | 52,1 | 52,95 | 212,05 | 1532,0 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 5,2 | 29,4 | 201,2 |
| 4-13 | Булка с маслом, сыром | 30/5/10 | 1,95 | 3,85 | 11,75 | 90,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 2,2 | 20,1 | 66,8 |
| | Завтрак итого: | | 10,1 | 11,3 | 61,3 | 358,5 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1/1 | Горошек зеленый | 30 | 1,55 | 1,85 | 3,2 | 36,0 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,4 | 3,1 | 9,8 | 89,3 |
| 5/9 | Котлета из мяса кур | 70 | 12,5 | 10,2 | 10,4 | 184,6 |
| 15/3 | Свекла тушеная в молочном соусе | 110 | 3,4 | 2,2 | 12,2 | 77,0 |
| 6 | Компот из лимона | 150 | 0,2 | - | 35,8 | 136,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,9 | 0,51 | 19,0 | 93,0 |
| | Обед итого: | | 20,9 | 20,6 | 89,2 | 573,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 0,2 | 88,5 |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,3 | 6,9 | 32,4 | 188,0 |
| | Полдник итого: | | 9,5 | 11,7 | 32,6 | 276,5 |
| УЖИН | | | | | | |
| 22/2 | Суп молочный с крупой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 195,0 |
| 10/10 | Чай | 150 | - | - | 6,8 | 26,3 |
| 87 | Булка | 30 | 2,0 | 0,3 | 13,0 | 59,0 |
| 192 | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |
| | Итого ужин: | | 5,8 | 4,0 | 43,1 | 326,3 |
| | | | 46,8 | 47,6 | 205,1 | 1546,0 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ПЯТЫЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 2,8 | 5,1 | 29,2 | 201,2 |
| 1/13 | Булка с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 |
| 14/10 | Какао с молоком | 180 | 2,9 | 2,6 | 17,2 | 101,0 |
| | Завтрак итого: | | 10,6 | 10,6 | 60,4 | 406,2 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы с р/маслом | 30 | 0,4 | 2,5 | 2,1 | 32,0 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 5,1 | 1,6 | 7,4 | 65,3 |
| 9/7 | Биточки рыбные | 70 | 10,4 | 5,3 | 11,6 | 140,0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 110 | 3,1 | 4,2 | 20,5 | 135,0 |
| 199 | Компот из кураги | 150 | 0,4 | 0,02 | 13,7 | 50,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 26,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 22,0 | 14,02 | 71,3 | 502,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 88,5 |
| 87 | Булка | 15 | 1,0 | 0,2 | 0,01 | 28,5 |
| 192 | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |
| | Полдник итого: | | 5,6 | 5,0 | 17,51 | 163,0 |
| УЖИН | | | | | | |
| 19/5 | Суфле творожное | 150 | 11,9 | 15,8 | 30,1 | 255,5 |
| 2/11 | Соус молочный сладкий | 10 | 0,6 | 8,3 | 0,09 | 74,8 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,1 | 1,1 | 13,0 | 59,0 |
| 87 | Булка | 30 | 2,0 | 0,3 | 0,01 | 28,5 |
| | Итого ужин: | | 14,46 | 25,4 | 43,2 | 417,7 |
| | | | 52,66 | 55,02 | 216,71 | 1488,8 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30 | 2,3 | 0,98 | 17,9 | 76,2 |
| 5/13 | Сыр | 20 | 4,7 | 6,2 | - | 76,0 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 6,7 | 27,0 |
| | Завтрак итого: | | 12,9 | 11,4 | 54,0 | 380,4 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 20/2 | Салат из отварной моркови с растительным маслом | 30 | 0,4 | 2,5 | 2,1 | 64,0 |
| 16/2 | Суп картофельный с крупой | 150 | 2,02 | 3,29 | 12,23 | 107,7 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 60 | 80,52 | 7,3 | 5,62 | 122,2 |
| 29/3 | Пюре из бобовых | 110 | 2,7 | 3,6 | 10,4 | 94,5 |
| 6/10 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0,02 | 13,7 | 104,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 16,64 | 17,11 | 60,05 | 568,4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Кефир | 180 | 5,0 | 4,8 | 6,2 | 61,9 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 0,6 | 0,5 | 11,5 | 62,0 |
| | Полдник итого: | | 5,6 | 5,3 | 17,7 | 123,9 |
| УЖИН | | | | | | |
| 38/3 | Запеканка морковная | 150 | 4,0 | 4,7 | 26,2 | 163,0 |
| 31 | Масло сливочное | 50 | 11,24 | 2,35 | 7,42 | 54,85 |
| 10/10 | Чай сладкий | 150 | 0,03 | 0,01 | 6,82 | 26,2 |
| 87 | Булка | 30 | 2,39 | 2,98 | 17,98 | 86,89 |
| | Итого ужин: | | 17,66 | 8,04 | 58,42 | 330,94 |
| | | | 51,03 | 41,45 | 181,54 | 1414,44 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,8 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30/5 | 1,95 | 3,85 | 11,75 | 90,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 2,2 | 10,1 | 66,8 |
| | Завтрак итого: | | 10,05 | 10,25 | 51,25 | 359,1 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 23 | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 1,0 | 2,1 | 0,5 | 26,7 |
| 4/3 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,1 | 1,9 | 4,5 | 39,8 |
| 24/8 | Пюре из мяса говядины | 70 | 14,0 | 12,7 | 1,8 | 178,5 |
| 3/3 | Картофельное пюре с морковью | 110 | 3,1 | 4,2 | 20,5 | 135,0 |
| 199 | Компот из кураги | 150 | 0,2 | - | 13,8 | 53,3 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 22,0 | 21,3 | 57,2 | 509,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Снежок | 180 | 2,8 | 4,8 | 7,2 | 88,5 |
| 6/13 | Кондитерские изделия | 20 | 0,1 | 0,6 | 8,6 | 67,2 |
| | Полдник итого: | | 2,9 | 5,4 | 15,8 | 155,7 |
| УЖИН | | | | | | |
| 30 | Фарш из печени | 80 | 10,7 | 5,9 | 3,9 | 122,0 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 2,5 | 21,3 | 135,3 |
| 10/10 | Чай | 150 | - | - | 6,8 | 26,3 |
| 87 | Булка | 30 | 2,3 | 0,7 | 16,0 | 76,2 |
| 192 | Яблоко | 100 | 0,04 | - | 1,13 | 46,0 |
| | Итого ужин: | | 16,54 | 9,1 | 46,13 | 406,4 |
| | | | 51,99 | 46,05 | 201,67 | 1442,2 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 7/4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30/5 | 1,95 | 3,85 | 11,7 | 90,5 |
| 14/10 | Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 20,6 | 121,5 |
| | Завтрак итого: | | 11,2 | 11,2 | 61,7 | 413,2 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1/2 | Кукуруза отварная с р/маслом | 30 | 1,6 | 1,9 | 3,1 | 36,3 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 150 | 1,4 | 2,5 | 9,4 | 68,0 |
| 14/8 | Биточки из мяса говядины | 70 | 10,8 | 6,2 | 9,9 | 143,3 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 110 | 2,5 | 2,1 | 9,9 | 94,0 |
| 5 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | - | 17,9 | 68,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 19,0 | 13,2 | 66,2 | 479,6 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 88,5 |
| 87 | Булка | 15 | 1,0 | 0,2 | 0,01 | 28,5 |
| 192 | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |
| | Полдник итого: | | 5,6 | 5,0 | 23,1 | 163,0 |
| УЖИН | | | | | | |
| 5/5 | Вареники ленивые | 150 | 15,6 | 14,25 | 30,5 | 355,5 |
| 10/10 | Чай | 180 | - | - | 6,9 | 26,4 |
| 87 | Булка | 15 | 1,0 | 0,2 | 0,01 | 28,5 |
| | Итого ужин: | | 16,8 | 14,45 | 70,0 | 366,4 |
| | | | 43,1 | 43,9 | 221,0 | 1433,9 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 5,2 | 29,4 | 201,2 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30/5 | 1,35 | 3,85 | 11,75 | 90,5 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,2 | 1,2 | 10,1 | 54,9 |
| | Завтрак итого: | | 1,3 | 10,2 | 51,3 | 346,6 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 30 | 0,5 | 2,0 | 3,2 | 33,0 |
| 16/2 | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,3 | 13,3 | 8,7 | 69,8 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 180 | 17,2 | 15,4 | 29,4 | 331,2 |
| 199 | Компот из кураги | 150 | 0,2 | - | 13,8 | 53,3 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 21,18 | 21,4 | 71,4 | 563,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Снежок | 180 | 2,8 | 4,8 | 7,2 | 88,5 |
| 6/13 | Кондитерские изделия | 20 | 0,1 | 0,6 | 8,6 | 67,2 |
| | Полдник итого: | | 2,9 | 5,4 | 15,8 | 155,7 |
| УЖИН | | | | | | |
| 112 | Омлет натуральный | 110 | 8,7 | 14,4 | 1,9 | 180,1 |
| 1/3 | Отварной картофель | 110 | 2,1 | 3,1 | 16,1 | 91,9 |
| 77 | Молоко кипяченое | 150 | 2,9 | 2,6 | 17,2 | 101,0 |
| 87 | Булка | 30 | 2,3 | 0,7 | 10,0 | 76,2 |
| | Итого ужин: | | 16,6 | 20,8 | 45,2 | 449,2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | 48,9 | 57,8 | 112,6 | 1526,5 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 19
И.Г. Стародубцева



**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
ЯСЛИ (1-3 лет)**

| № техн. карты | | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 |
| 1/13 | Булка с маслом | 30/5 | 1,95 | 3,85 | 11,75 | 90,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,1 | 80,0 |
| | Завтрак итого: | | 10,5 | 10,7 | 53,2 | 371,7 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 37/2 | Сок фруктовый | 100 | - | - | 28,9 | 11,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1/1 | Зеленый горошек | 30 | 1,5 | 1,8 | 3,2 | 36,0 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 150 | 1,3 | 3,3 | 8,8 | 69,8 |
| 12/7 | Тефтели рыбные с рисом в соусе | 80 | 11,9 | 4,2 | 11,2 | 131,0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 110 | 3,1 | 4,2 | 20,5 | 135,0 |
| 6/10 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0,02 | 13,7 | 54,0 |
| 86 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,0 | 76,0 |
| | Обед итого: | | 20,8 | 23,9 | 73,3 | 501,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 216 | Кефир | 180 | 5,0 | 4,8 | 6,2 | 61,9 |
| 6/13 | Кондитерские изделия | 20 | 0,1 | 0,6 | 8,6 | 67,2 |
| | Полдник итого: | | 5,1 | 5,4 | 14,8 | 129,1 |
| УЖИН | | | | | | |
| 17/5 | Пудинг из творога | 150 | 12,1 | 18,2 | 20,6 | 336,0 |
| 10/11 | Соус сладкий из повидла | 50 | 1,2 | 2,4 | 7,4 | 54,9 |
| 10/10 | Чай | 180 | - | - | 8,2 | 31,5 |
| 87 | Булка | 30 | 2,3 | 0,7 | 16,0 | 76,2 |
| | Итого ужин: | | 15,6 | 21,3 | 52,2 | 492,6 |
| | | | 52,0 | 61,3 | 222,4 | 1506,9 |

Старшая медицинская сестра МБДОУ д/с № 19

В.Н. Ложкина