

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел. (343) 269-45-10, e-mail: mduy12@eduekb.ru



Утверждаю:
Катаева Н.В.

№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, к кал
1. Понедельник							
Завтрак							
7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом 200 гр.	200	4,41	7,01	23,21	0	185,90
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком 200 гр.	200	3,9	3,12	15,78	0	111,93
Итого:		441	11,04	16,13	57,7	0	424,96
10 часов. Второй завтрак.							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой и репч.луком с растительным маслом 60 гр.	60,00	0,85	5,38	6,58	0,00	83,90
7.264	Суп крестьянский со сметаной 200 гр.	200,00	1,81	4,49	11,53	0,00	96,80
7.134	Бефстроганов из говядины в молочном соусе.	100	14,57	13,47	4,52	0	217,59
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	5,29	4,81	32,58	0	187,72
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200,00	0,48	0,02	17,08	0,05	67,10
7.002/1 / 7.050	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50,00	3,50	0,54	22,56	0,00	95,88
Итого:		760,00	26,50	28,71	94,85	0,05	748,99
Полдник							
7.40/1/6	Ацидофилин	150	4,2	3,75	6	0	67,50
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной 50 гр.	50	4,96	7,15	26,18	0	207,72
Итого:		200	9,16	10,9	32,18	0	275,22
Всего:		1501,00	50,70	56,54	265,53	0,05	1817,17

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел. (343) 269-45-10, e-mail: mduy12@yandex.ru

Утверждаю:
Катгева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
2. Вторник							
Завтрак							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке.	180	4,13	5,43	13,52	0	117,90
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,70	0,00	148,79
7.067	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2,8	2,82	16,87	0,00	104,28
Итого:		249	7,68	10,22	35,57	0,00	253,07
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и раст.маслом 50 гр.	50	0,62	3,72	4,49	0	55,37
7.044с-2	Суп овощной на курином бульоне 200 гр.	200	1,79	4,11	9,03	0	82,96
7.162с/2	Плов из отварной кури 170 гр.	170	17,03	8,1	28,38	0	267,54
7.343/2	Кисель Валетек.	200	0,02	0	0,36	50	1,60
7.002/1 /7.050	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		670	22,96	16,47	64,82	50	503,35
Полдник							
7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 180 гр.	180	4,34	6,32	18,50	0,00	146,73
7.082	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	0	124,30
7.015/1	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	0	63,00
Итого:		355	8,87	11,67	51	0	334,03
Всего:		1374	43,51	39,16	232,19	50,00	1458,45

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdo12@eduekb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
3. Среда							
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 180 гр.	180	5,87	7,35	25,28	0	196,57
7.10/10/1	Чай с сахаром	200	0,03	0	8,17	0	34,11
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,70	0	148,79
Итого:		429	10,78	14,75	52,15	0	379,47
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
7.32/1	Салат из картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	60	2,37	4,33	11,2	0	88,37
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной.	200	5,85	6,52	6,26	0	114,98
7.н190-1с	Гуляш из мяса птицы 80 гр.	80	19,75	4,17	3,22	0	126,36
7.н151-2	Макаронны отварные.	150	4,26	5,06	29,36	0	191,88
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	67,10
7.002/1//7.050	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		740	34,7	20,47	79,66	50	642,99
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
7.9/5/3	Запеканка с творогом	100	11,36	19,88	19,85	0	301,20
7.023	Йогурт.	150	7,49	4,79	12,73	0	114,56
Итого:		250	18,85	24,67	32,58	0	415,76
Всего:		1519	68,33	60,69	245,19	50	1806,22

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdo12@educat.ru



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
4. Четверг							
Завтрак							
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	150	11,78	15,09	3,79	0	220,80
7.067	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,7	0	127,13
Итого:		391	17,31	23,91	39,36	0	463,80
10 часов. Второй завтрак							
7.008	Яблоко 100 гр.	100	0,63	0,14	7,21	0	25,20
Итого:		100	0,63	0,14	7,21	0	25,20
Обед							
7.057/1	Салат из (припущенной) моркови с растительным маслом 60 гр.	60	0,78	2,47	6,78	0	62,80
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной 200 гр.	200	1,77	4,1	13,75	0	135,13
7.6/7/1/7.355	Горбуша в молочном соусе 80 гр./Биточки рыбные	80/80	8,86/15,0	2,27/6,69	4,26/7,05	0	86,05/161,80
7.64с	Картофельное пюре 150 гр.	150	2,96	3,91	21,97	0	144,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1/7.050	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		660	9,5	11,05	82,14	50	512,49
Полдник							
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 180гр.	180	4,49	6,66	19,05	0	158,46
7.209//7.308/6	Пряник 25 гр./Печенье 25 гр.	25	1,2	0,7	19,43	0	87,50
7.075	Кефир 150 гр.	150	4,19	4,79	6,14	0	75,47
Итого:		355	9,88	12,15	44,62	0	321,43
Всего		1506	37,32	47,25	173,33	50	1322,92

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mduy12@yandex.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
5. Пятница							
Завтрак							
7.095/2	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом 180 гр.	180	4,21	6,65	22,5	0	164,30
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.067	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
Итого:		429	11,89	16,87	58,07	0	428,96
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.32/1/6	Салат отварного картофеля с зел. горошком р. маслом	60	0,64	4,04	4,94	0	56,62
7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной 200 гр.	200	2,02	3,52	14,1	0	101,89
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ежики".	80	11,58	10,92	5,26	0	181,79
7.н113-1	Свекла, тушенная со сметаной.	130	0,96	1,86	6,94	0	45,94
7.197	Компот из яблок.	200	0,07	0,07	14,79	50	61,70
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		700	17,25	20,77	58,57	50	502,24
Полдник							
7.н039/3	Запеканка из творога 100 гр.	100	11,36	19,88	19,85	0	301,20
7.004	Слушечное молоко 15 гр.	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
7.10/10/1	Чай с сахаром 180 гр.	180	0	0	8,17	0	34,11
Итого:		295	12,47	21,19	36,62	0	384,46
Всего:		1524	45,61	59,63	234,06	50	1683,66

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел. (343) 269-45-10, e-mail: mduy12@yandex.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.

Наименование блюда

№ тех. карты

Объем порции, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Витамин С, мг

Калорийность, ккал

6. Понедельник

Завтрак

7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 180гр.	180	4,49	6,66	19,05	0	158,46
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком 200 гр.	200	3,08	3,12	15,78	0	111,90
Итого:		421	10,3	15,78	53,54	0	397,49

10 часов. Второй завтрак

7.031	Сок фруктовый 100гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00

Обед

7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с раст. маслом	60	0,8	3,04	4,47	0	39,85
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной 200гр.	200	1,33	2,77	7,82	0	63,80
7.н163//7.40/5	Котлета из говядины//Сосиски отварные 90 гр	80/90	13,94/9,3	12,61/18,9	5,63/1,31	0	239,40
7.64с	Пюре картофельное 150 гр.	150	2,96	3,91	21,97	0	144,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1/7.050	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		660	9,08	10,29	73,9	50	657,61

Полдник

7.075	Кефир 150 гр.	150	4,19	4,79	6,14	0	75,47
7.103/5	Манник 50 гр.	50	5,55	6,88	32,43	0	229,52
Итого:		200	9,74	11,67	38,57	0	304,99
Всего:		1381	33,12	38,54	246,81	50	1728,09



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел (343)269-45-10, e-mail: mdo12@educb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
7. Вторник							
Завтрак							
7.н119с	Каша пшениная молочная со сливочным маслом 200 гр.	200	5,24	7,14	22,46	0	194,90
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.067	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
Итого:		449	12,92	17,36	58,03	0	459,56
7.031-3	10 часов. Второй завтрак						
Итого:	Сок фруктовый 80 гр.	80	4	0,8	80,8	0	368,00
7.22/1	Обед						
7.056/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст.маслом	60	7,7	5,32	5,79	0	69,57
7.350/1	Суп-лапша на курином бульоне со сметаной.	200	2,03	1,46	10,04	0	66,05
7.115/1	Бигус с мясом кури 180 гр.	180	15,93	7,33	10,63	0	180,15
7.002/1//7.050	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,авг	50	67,66
Итого:	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
7.17/5		690	28,12	14,5	44829	50	437,73
Полдник							
7.004	Пудинг творожный 100 гр.	100	12,38	15,02	12,71	0	261,20
7.40/1/6	Слушное молоко 15 гр.	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
Итого:	Ацидофилин	150	4,2	3,75	6	0	67,50
Всего:		265	17,69	20,08	27,31	0	377,85
		1484	62,73	52,74	44995,14	50	1643,14

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdu12@yandex.ru

Утверждаю:
Копеева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
8.Среда							
Завтрак							
7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 180 гр.	180	4,04	5,77	21,58	0	169,06
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.118	Чай с молоком.	200	2,63	2,81	13,35	0	96,75
Итого:		421	9,4	14,58	53,64	0	392,94
10 часов. Второй завтрак							
7.031	Сок 100 гр	100	0,6	0,12	12,12	0	49,68
Итого:		100	0,6	0,12	12,12	0	49,68
Обед							
7.32/1/7.10/1/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	60	0,88	3,65	6,83	0	62,22
	//Салат из моркови с раст. маслом						
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной 200 гр.	200	1,77	4,1	13,75	0	135,13
7.190	Гуляш из мяса птицы 80 гр.	80	11,25	11,54	3,72	0	181,06
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	4,26	5,06	29,36	0	172,69
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	67,10
7.002/1/7.050	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		740	22,15	24,92	93,3	50	714,08
Полдник							
7.118р	Плюшка с маком	80	8,35	10,88	27,55	0	266,60
7.082	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	0	124,30
Итого:		230	12,24	15,67	43,87	0	390,90
Всего:		1491	44,39	55,29	202,93	50	1547,60

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mduy12@educb.ru

Утверждаю:
Катяева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
9. Четверг							
Завтрак							
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	150	9,63	8,73	14,73	0	191,61
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.022-6	Чай с лимоном.	200	0,03	0	12,89	0	54,38
Итого:		391	12,39	14,73	46,33	0	373,12
10 часов. Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый 100 гр./Фрукт 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
07.04.2001	Салат из белокачанной капусты с кукурузой и репч.луком с растительным маслом 60 гр.	60	3,9	3,48	15,69	0	115,89
7.н086/2	Суп гороховый.	200	3,9	3,48	15,69	0	115,89
7.14/7	Суфле из рыбы	80	8,74	2,18	2,82	0	87,27
7.179/1	Рис припущенный с овощами 150 гр.	150	4,09	7,19	32,46	0	219,00
7.110	Компот из кураги 200 гр.	200	0,49	0	18,71	50	76,46
7.002/1/7.050	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		680	20,72	13,39	92,24	50	594,50
Полдник							
7.н026	Каша из гречи и риса ("Дружба 2") со сливочным маслом.	180	12,17	14,81	13,14	0	261,72
7.023	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	0	114,56
Итого:		330	19,66	19,6	25,87	0	376,28
Всего:		1501	56,77	48,52	245,24	50	1711,90

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdoу12@educb.ru



Утверждаю:
Катаева Н.В.

№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
10.Пятница							
Завтрак							
7.22/2/2	Суп молочный с крупой 180 гр.	180	3,14	4,09	11,69	0	103,95
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.285	Какао с молоком.	200	3,08	3,12	15,78	0	111,90
Итого:		429	11,1	14,61	46,17	0	364,64
10 часов. Второй завтрак							
7.346	Яблоко 100 гр.	100	0,35	0,35	10,38	0	39,60
Итого:		100	0,35	0,35	10,38	0	39,60
Обед							
7.017/3	Зелёный горошек 25 гр.	25	0,71	0,04	1,45	0	9,81
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной.	200	1,77	4,1	13,75	0	135,13
7.047//7.64с	Пюре розовое 150 гр.//Пюре 150 гр	150	2,79	4,77	18,37	0	135,30
7.н163/8	Котлета мясная 80 гр.	80	15,71	13,32	2,8	0	214,23
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1//7.050	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		705	24,97	22,8	76,01	50	664,91
Полдник							
7.363	Ряженка 150 гр.	150	4,19	4,79	6,14	0	75,47
7.015/1	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	0	63,00
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 180 гр.	180	5,87	7,35	25,28	0	196,57
Итого:		350	10,7	12,7	47,6	0	335,04
Всего:		1584	47,12	50,46	180,16	50	1404,19

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdoу12@eduekb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
11. Понедельник							
Завтрак							
7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 180 гр.	180	4,34	6,32	18,5	0	146,73
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	0	37,90
Итого:		421	7,07	12,32	46,29	0	311,76
10 часов. Второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр./Фрукт 120 гр.	100	0,5	0,1	10,1	0	41,40
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	0	41,40
Обед							
7.31/1	Салат из отв.картофеля с сол.огурцом и раст.маслом	60	0,73	3,04	5,67	0	57,91
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной 200 гр.	200	1,33	2,77	7,82	0	63,80
7.4/8/4	Плов из мяса говядины.	230	17,73	19,73	35,35	0	414,40
7.115/1	Компот из сухофруктов 200гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1 // 7.050	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		740	23,78	26,11	88,48	50	706,55
Полдник							
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	80	5,05	7,05	27,74	0	190,56
7.023	Йогурт 150 гр.	150	7,49	4,79	12,73	0	127,29
Итого:		230	12,54	11,84	40,47	0	317,85
Всего:		1491	43,89	50,37	185,34	50	1377,56

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел. (343)269-45-10, e-mail: mdu12@eduekb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
12. Вторник							
Завтрак							
7.н162	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом 200 гр.	200	4,34	6,99	21,72	0	179,30
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.067	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
Итого:		449	12,02	17,21	57,29	0	443,96
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.20/1	Салат из отварной свеклы и раст.маслом	60	0,83	4,41	5,79	0	77,31
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной.	200	1,94	2,99	14,02	0	95,70
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему 180 гр.	230	0,01	0,01	0,02	0	278,79
7.343/2	Кисель 200 гр.	200	0	0	25,45	50	110,03
7.002/1//7.050	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		740	4,76	7,77	57,82	50	616,13
Полдник							
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр.	180	4,13	5,43	13,52	0	131,00
7.10/10/1	Чай с сахаром 180 гр.	180	0	0	8,17	0	34,11
7.308/6//7.015	Печенье 20 гр.//Вафли 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	0	91,60
Итого:		380	6,21	6,47	37,05	0	256,71
Всего:		1669	26,99	32,25	232,96	50	1684,80

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdo12@edu.ekb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
13.Среда							
Завтрак							
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом.	200	4,53	6,67	20,99	0	176,20
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.285	Какао с молоком 200 гр.	200	3,08	3,12	15,78	0	111,93
Итого:		449	12,49	17,19	55,47	0	436,92
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.001	Салат из б/к капусты и моркови с раст.маслом	60	0,84	3,01	4,44	0	43,88
7.264	Суп крестьянский со сметаной 200 гр.	200	1,81	4,49	11,53	0	96,80
7.0151-2	Макаронные изделия отварные	150	4,26	5,06	29,36	0	191,88
7.0114/3	Котлета из филе индейки 80 гр.	80	17,11	3,24	1,9	0	107,38
7.110	Компот из кураги 200 гр.	200	0,49	0	18,71	50	76,46
7.002/1/7.050	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		740	26,49	16,16	78,48	50	570,70
Полдник							
7.103/5/2022/550	Манник 50 гр./Ватрушка	50	5,55	6,88	32,43	0	229,52
7.354/7.40/1/6	Чай с сахаром/Ацидофиллин	150	4,2	3,75	6	0	75,00
Итого:		200	9,75	10,63	38,43	0	304,52
Всего:		1489	52,73	44,78	253,18	50	1680,14

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdu12@eduekb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
14. Четверг							
Завтрак							
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	150	11,78	15,09	3,79	0	220,87
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.022-6//7.354	Чай с лимоном // Чай с сахаром	200	0,03	0	12,89	0	54,38
Итого:		391	14,54	21,09	35,39	0	402,38
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр. // Фрукт 100 гр.	80	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		80	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.057/1	Салат из моркови с раст. маслом.	60	0,78	2,47	6,78	0	42,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной.	200	1,9	2,8	11,65	0	78,92
7.355	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	0	161,80
7.64с	Картофельное пюре 150 гр.	150	2,96	3,91	21,97	0	144,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		720	23,14	16,44	87,09	50	597,28
Полдник							
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	180	5,87	7,35	25,28	0	196,57
7.082	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	0	124,30
7.308/6	Печенье 20 гр.	20	2,08	1,04	15,36	0	91,60
Итого:		350	11,84	13,18	56,96	0	412,47
Всего:		1541	53,52	51,51	260,24	50	1780,13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел. (343)269-45-10, e-mail: mdo12@educb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
15. Пятница							
Завтрак							
7.095	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом 200 гр.	200	4,21	6,65	2,25	0	182,60
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.067	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
Итого:		441	9,74	15,47	37,83	0	425,60
10 часов. Второй завтрак							
7.346	Яблоко 100 гр.	100	0,35	0,35	10,38	0	39,60
Итого:		100	0,35	0,35	10,38	0	39,60
Обед							
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы репчатого лука с растительным маслом.	60	1,14	3,71	9,5	0	74,77
7.н190-3с	Гуляш из индейки.	80	16,38	3,2	2,29	0	112,12
7.н086/7	Суп гороховый со сметаной 200 гр.	200	6,83	2,32	11,04	0	110,10
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	5,29	4,81	32,58	0	187,72
7.15/10	Напиток из шиповника 200 гр.	200	0,28	1,19	23,1	50	111,46
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		720	31,9	15,59	91,05	50	650,47
Полдник							
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
7.н121/4	Лапшевник 100 гр.	100	16,84	21,02	26,76	0	402,73
7.363	Раженка 150 гр.	150	6,27	6,72	30,48	0	202,33
Итого:		250	23,11	27,74	57,24	0	605,06
Всего:		1511	65,1	59,15	196,5	50	1720,73

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdu12@eduekb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
16.Понедельник							
Завтрак							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом слив. 180 гр.	180	3,96	4,32	21,62	0	139,69
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	0	111,93
Итого:		421	9,77	13,44	56,11	0	378,75
10 часов. Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый 100 гр	100	0,63	0,14	7,21	0	25,20
Итого:		100	0,63	0,14	7,21	0	25,20
Обед							
7.057/1	Салат из моркови с раст. маслом.	60	0,78	2,47	6,78	0	42,00
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	2,57	5,02	16,14	0	129,50
7.н104	Тефтели мясные с рисом "Ежики".	80	11,58	10,92	5,26	0	181,79
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	2,54	5,53	17,51	0	125,10
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1//7.050	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
		15	1,29	0,14	8,21	0	41,58
Итого:		755	21,23	24,47	83,52	50	648,83
Полдник							
7.150/1	Ватрушка с повидлом.	80	3,29	3,02	18,5	0	146,73
7.082	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	0	124,30
Итого:		230	7,18	7,81	34,82	0	271,03
Всего:		1506	38,81	45,86	181,66	50	1323,81

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mduy12@educo.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
17. Вторник							
Завтрак							
7.4026	Каша из гречи и риса ("Дружба 2") со сливочным маслом.	200	5,34	7,72	23,36	0	194,78
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.067	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
Итого:		449	13,02	17,94	58,93	0	459,44
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с сол.огурцом и репч.луком с растительным маслом 60 гр.	60	0,85	5,38	6,58	0	83,90
7.056/1	Суп-лапша Домашняя на курином бульоне.	200	2,03	1,46	10,04	0	66,05
7.350/1	Бигус с мясом кури 180 гр.	180	15,93	7,33	10,64	0	180,15
7.063	Напиток из шиповника 200 гр.	200	3,2	0	18,17	50	75,16
7.002/1//7.050	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		690	23,99	14,53	57,97	50	459,56
Полдник							
7.4039-5	Запеканка из творога 100 гр.	100	12,83	16,83	9,36	0	268,90
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	0	37,90
Итого:		315	13,94	18,14	27,04	0	355,95
Всего:		1554	54,95	51,41	224,74	50	1642,95

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdo12@educb.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
18.Среда							
Завтрак							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр.	18	4,13	5,43	13,52	0	131,00
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком.	200	1,24	1,15	10,97	0	56,88
Итого:		259	8,1	12,58	43,2	0	315,01
10 часов. Второй завтрак							
7.031//	Сок фруктовый 100 гр//Фрукт	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.27/1	Салат из отв. картофеля, кукурузы, репчатого лука с раст.маслом	60	1,14	3,71	9,5	0	74,77
7.н086/2	Суп гороховый.	200	3,9	3,48	15,69	0	115,89
7.249/1//7.089	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	5,29	4,81	32,58	0	187,72
7.115/1	Печень по-строгановски 70 гр./Сыфле из печени	70	10,27	4,57	0,59	0	92,71
7.002/1 /7.050	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,8	50	67,10
Итого:	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 20 гр.	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
		730	24,59	17,14	98,72	50	634,07
Полдник							
7.н119с	Каша пшениная молочная со сливочным маслом.	200	5,24	7,14	22,46	0	194,93
7.075	Кефир 150 гр.	150	4,19	4,79	6,14	0	75,47
Итого:		350	9,43	11,93	28,6	0	270,40
Всего:		1439	46,12	42,45	251,32	50	1587,48

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел. (343) 269-45-10, e-mail: mdu12@yandex.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
19. Четверг							
Завтрак							
7.038/5	Омлет натуральный 150 гр.	150	11,78	15,09	3,79	0	185,90
7.035	Батон с маслом 35/5 гр.	40	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.067	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,82	16,87	0	115,87
Итого:		390	19,46	25,31	39,36	0	450,56
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр./Фрукт	100	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		100	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.367-2	Огулец консервированный 50 гр.	50	0,38	0,04	1,14	0	6,50
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной 200 гр.	200	1,33	2,77	7,82	0	63,80
7.355	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	0	145,65
7.64с/7.8/3	Пюре картофельное 150 гр./Капуста тушеная 150 гр.	150	2,96	3,91	21,97	0	144,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1/7.050	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		730	22,17	13,8	67,6	50	488,93
Полдник							
7.19/4/1	Каша молочная ассорти (пшеничная, кукурузная)	180	4,58	6,01	22,34	0	153,20
7.308/6/7.015	Печенье 20 гр./Вафли 20 гр.	20	2,08	1,04	15,36	0	91,60
7.023	Йогурт 150 гр.	150	7,49	4,79	12,73	0	127,29
Итого:		350	14,15	11,84	50,43	0	372,09
Всего:		1570	59,78	51,75	238,19	50	1679,58

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdu12@yandex.ru

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
20. Пятница							
Завтрак							
7.н125с	Каша ячневая на концентрате, молоке со сливочным маслом 200 гр.	200	3,74	5,71	20,18	0	158,84
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	49	4,88	7,4	18,7	0	148,79
7.352	Чай с лимоном.	200	0,03	0	12,89	0	54,38
Итого:		449	8,65	13,11	51,77	0	362,01
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок фруктовый 100 гр.//Фрукт 100 гр.	80	4	0,8	80,8	0	368,00
Итого:		80	4	0,8	80,8	0	368,00
Обед							
7.32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	60	0,88	3,65	6,83	0	62,22
7.264	Суп крестьянский 200 гр.	200	6,83	2,32	11,04	0	110,10
7.н114	Котлета из мяса птицы	80	15,24	3,96	4,2	0	110,70
7.н113/1	Свекла, тушеная со сметаной.	150	4,26	5,06	29,36	0	192,88
7.343/2	Кисель Валетек 200 гр.	200	0	0	25,45	50	110,53
7.002/1 /7.050	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		740	29,19	15,35	89,42	50	640,73
Полдник							
7.22/2/2	Суп молочный с крупой 180 гр.	180	3,14	4,09	11,69	0	103,95
7.308/6//7.015	Печенье 20 гр.//Вафли 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	0	91,60
7.343	Раженка 150 гр.	150	4,19	4,79	6,14	0	83,86
Итого:		350	9,41	9,92	33,19	0	279,41
Всего:		1619	51,25	39,18	255,18	50	1650,15

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Катаева Наталья Владимировна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023