

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 150 гр.	150	3,42	4,05	18,71	0	127,13
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком 150 гр.	150	2,23	2,29	12,63	0	86,54
Итого:		341	8,38	12,34	50,05	0	340,80
10 часов. Второй завтрак.							
7.033/2	Сок 0,2 л-100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.6/1/2	Салат из белокачанной капусты с луком с растительным маслом 40 гр.	40	0,64	2,69	4,55	0	41,58
7.264/7.133/1	Суп крестьянский// Борщ со сметаной 150 гр.	150	1,39	3,62	8,72	0	75,67
7.134	Бефстроганов из говядины в молочно - сметанном соусе.	60	8,8	8,3	2,86	0	133,61
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая 120 гр.	120	3,67	3,62	22,6	0	133,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1/7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,50	20,06	0	88,95
Итого:		565,00	17,99	18,75	72,06	50,00	530,74
Полдник							
7.40/1/3	Ацидофилн	120	3,36	3	4,8	0	60,00
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной 50 гр.	50	4,96	7,15	26,18	0	207,72
Итого:		170	8,32	10,15	30,98	0	267,72
Всего:		1176,00	35,19	41,34	154,10	50,00	1185,26

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
2. Вторник							
Завтрак							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке.	130	2,97	3,76	9,61	0	92,22
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,50
7.067	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		318	8,44	11,14	38,51	0,00	294,57
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л- 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.20/1/7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом /с сол.опущами/	50	0,62	3,72	4,49	0	55,37
7.044с-2	Суп овощной на курином бульоне 150 гр.	150	1,57	1,06	7,87	0	50,83
7.179/1	Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	25,96	0	175,23
7.н114	Котлета из мяса курды.	60	11,38	2,58	3,13	0	88,09
7.1/11/2	Соус молочный	30	1,83	5,1	0,27	0	87,24
7.343/2	Кисель Валетек.	150	0,01	0	0,27	50	1,20
7.002/1 /7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		605	21,79	18,73	62,05	50	546,91
Полдник							
7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 120 гр.	120	3,6	4,73	15,41	0	130,26
7.340	Снежок	120	3,12	3,84	13,08	0	99,60
7.015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	0	63,00
Итого:		260	7,36	9,13	44,67	0	292,86
Всего:		1283	38,09	39,1	146,24	50,00	1180,34

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	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
3. Среда							
Завтрак							
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 130 гр.	130	4,27	4,85	18,52	0	138,37
7.10/10/1	Чай с сахаром.	150	0	0	8,17	0	34,11
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0,00	114,50
Итого:		318	7,64	10,12	42,71	0	286,98
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л - 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.32/1/7	Салат из отварного картофеля с зел.горошком и раст. маслом.	40	0,96	3,64	5,72	0	65,05
7.н086-3	Суп гороховый со сметаной.	150	2,87	2,64	11,61	0	86,32
7.н190-1с	Гуляш из мяса птицы	60	12,29	2,39	1,72	0	84,09
7.н151-2	Макароны отварные.	120	3,38	2,64	23,37	0	138,61
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		570	21,85	11,69	68,23	50	486,18
Полдник							
7.262	Сухое молоко 10 гр.	10	0,76	0,9	5,91	0	33,79
7.9/5/3	Запеканка с творогом	100	11,36	19,88	19,85	0	301,20
7.270-1	Йогурт.	110	5,49	3,51	9,33	0	93,34
Итого:		210	16,85	23,39	29,18	0	394,54
Всего:		1198	46,84	45,3	141,13	50	1213,70

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

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ 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//7.022-6	Кофейный напиток с молоком//Чай с лимоном 150 гр.	150	2,1//0,03	2,11//0	12,88//11,03	0	87,85
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
Итого:		341	14,51	21,09	22,5	0	435,78
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л-100 гр.// Фрукт-110	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.057/2	Салат из моркови с раст.маслом	45	1,31	4,11	11,31	0	77,54
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной 150 гр.	150	1,36	3,33	10,34	0	78,67
7.355	Биточки рыбные	50//50	5,54	1,42	2,66	0	59,76
7.64с	Картофельное пюре 120 гр.	120	2,35	2,99	17,5	0	113,48
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	74,56
7.002/1/7.144	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		560	14,17	12,38	78,95	50	492,96
Полдник							
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	120	3,97	5,36	17,35	0	136,60
7.209//7.308/6	Праник 25 гр.//Печенье 25 г.	25	1,2	0,7	19,43	0	87,50
7.342	Кефир 120 гр.	120	3,36	3,84	4,92	0	67,20
Итого:		265	8,53	9,9	41,7	0	291,30
Всего		1266	37,71	43,47	144,16	50	1266,04

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

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
5. Пятница							
Завтрак							
7.095/3	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом 120 гр.	120	3,18	3,75	17,13	0	125,51
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,50
7.067	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		308	8,65	11,13	46,03	0	327,86
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л-100 гр.//Фрукт	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.32/1/7	Салат отварного картофеля с зел. горошком р. маслом	40	0,96	3,64	5,72	0	65,05
7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной 150 гр.	150	1,48	3,56	10,52	0	85,48
7.н104//7.н163	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"//Котлета из говядины	60	8,73	8,24	3,65	0	181,79
7.8/3/2//7.362-1	Капуста тушеная// Пюре из гороха со слив. маслом	130//150	10,86	9,55	12,99	0	89,59
7.197/2//7.15/15	Компот из яблок.//Напиток из клюквы (брусники)	150	0,05	0,05	11,1	50	46,32
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		430	24,06	25,4	56,52	50	522,53
Полдник							
7.262	Слушанное молоко 10 гр.	10	0,76	0,9	5,91	0	33,79
7.9/5/3	Запеканка с творогом	100	11,36	19,88	19,85	0	301,20
7.10/10/1	Чай с сахаром 180 гр.	180	0	0	8,17	0	34,11
Итого:		290	12,12	20,78	33,93	0	369,10
Всего:		1128	45,33	57,41	137,49	50	1265,49

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



Утверждаю:
Катаева Н.В.

№ тех. карты	Наименование блюда	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.	120	3,97	5,36	17,35	0	136,60
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком 150 гр.	150	2,23	2,29	12,63	0	86,54
Итого:		311	8,93	13,65	48,69	0	350,27
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л- 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой.	40	0,79	2,09	5,39	0	41,15
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной 150 гр.	150	1,03	2,74	5,9	0	54,92
7.40/8//7.н163	Сосиски отварные 50 гр./Котлета из говядины	90/80	5,17	10,52	7,3	0	239,40
7.64с	Пюре картофельное 120 гр.	120	2,35	2,99	17,5	0	113,48
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1 /7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		505	12,83	18,86	69,42	50	595,71
Полдник							
07.10.2010	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	0	28,42
7.103/5	Манник 50 гр.	50	5,55	6,88	32,43	0	229,52
Итого:		200	5,55	6,88	39,24	0	257,94
Всего:		1116	27,81	39,49	158,36	50	1249,92

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:
Катзева 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 150 гр.	150	3,85	4,81	16,28	0	137,81
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,50
7.067	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		338	9,32	12,19	45,18	0	340,16
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л- 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.20/1/2/7.22/1/2	Салат из отв.свеклы с раст.маслом (с морской капустой)	40	1,38	7,43	10,55	0	116,37
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне со сметаной.	150	1,57	1,06	7,87	0	50,83
7.н350/2	Бигус с мясом куры 150 гр.	150	14,13	5,29	9,11	0	144,88
7.197/2	Компот из яблук.	150	0,05	0,05	11,1	50	46,32
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		520	19,11	14,19	51,17	50	412,70
Полдник							
7.17/5	Пудинг творожный 100 гр.	100	12,38	15,02	12,71	0	261,20
7.262	Сгущенное молоко 10 гр.	10	0,76	0,9	5,91	0	33,79
7.40/1/3	Ацидофиллин	120	3,36	3	4,8	0	60,00
Итого:		230	16,5	18,92	23,42	0	354,99
Всего:		1188	45,43	45,4	120,78	50	1153,85

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:
Катгава 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 120 гр.	120	3,6	4,73	15,41	0	130,26
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.118	Чай с молоком.	150	2	2,14	10,52	0	75,16
Итого:		311	8,33	12,87	44,64	0	332,55
10 часов. Второй завтрак							
7.131-3	Сок 100 г//Фрукт 110гр.	70	0,25	0,25	7,27	0	27,72
Итого:		70	0,25	0,25	7,27	0	27,72
Обед							
7.32/17//7.057/2	Салат из отв. картофеля с зел.горошком и раст.маслом//Салат из моркови с раст.маслом	40	0,96	3,64	5,72	0	65,05
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной 150 гр.	150	1,36	3,33	10,34	0	78,67
7.190	Гуляш из мяса птицы 80 гр.	80	11,25	11,54	3,72	0	181,06
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	3,38	2,64	23,37	0	138,61
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр.	200	0,49	0,03	17,08	50	67,10
7.002/1/7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		635	20,56	21,68	80,29	50	619,44
Полдник							
7.118р	Плюшка с маком	60	6,38	6,45	24,92	0	201,23
7.340	Снежок.	120	3,12	3,84	13,08	0	99,60
Итого:		180	9,50	10,29	38	0	300,83
Всего:		1196	38,64	45,09	170,2	50	1280,54

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	Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
9. 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	Чай с лимоном .	150	0,03	0	11,03	0	46,47
Итого:		341	14,54	21,09	33,53	0	394,47
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л - 100 гр./Фрукт	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.367-1	Огурец консервированный	30	0,77	0,1	2,2	0	13,00
7.086	Суп гороховый.	150	2,87	2,64	11,61	0	86,32
7.355	Биточки рыбные	60	11,3	4,59	5,39	0	138,37
7.179/1	Рис припущенный с овощами 120 гр.	120	3,26	5,77	25,96	0	175,23
7.110	Компот из кураги 150 гр.	150	0,44	0	15,39	50	62,75
7.002/1 /7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		555	21,76	13,6	80,61	50	564,62
Полдник							
7.18/4/2//7.5/4/2	Каша из гречи и риса// Каша манная молочная с маслом	150	2,61	2,72	14,21	0	98,22
7.270-1	Йогурт	110	5,49	3,51	9,33	0	93,34
Итого:		260	8,1	6,23	23,54	0	191,56
Всего:		1256	44,9	41,02	138,69	50	1196,65

Муниципальное 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	Объем порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
10.Питница							
Завтрак							
7.22/2/2	Суп молочный с крупой 180 гр.	180	3,14	4,09	11,69	0	103,95
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,20
7.285	Какао с молоком.	150	2,23	2,29	12,63	0	86,54
Итого:		368	8,74	11,65	40,34	0	304,69
10 часов. Второй завтрак							
7.131-3	Яблоко 110 гр.	110	0,35	0,35	10,38	0	39,60
Итого:		110	0,35	0,35	10,38	0	39,60
Обед							
7.017/3	Зеленый горошек 25 гр	25	0,71	0,04	1,45	0	9,81
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной.	150	1,47	2,32	8,8	0	61,77
7.047	Пюре розовое 120 гр./Пюре картофельное	120	2,23	2,36	14,71	0	93,49
7.н163/6	Котлета мясная 60 гр.	60	11,78	9,98	2,11	0	137,81
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1 //7.050	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр	50	3,5	0,54	22,56	0	95,88
Итого:		555	20,06	15,26	62,9	50	456,57
Полдник							
7.363-8	Ряженка 120 гр.	120	3,36	3,84	4,92	0	67,20
7.015/1	Вафли 20 гр.	20	0,64	0,56	16,18	0	63,00
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 130 гр.	130	4,27	4,85	18,52	0	196,57
Итого:		270	8,27	9,25	39,62	0	326,77
Всего:		1303	37,42	36,51	153,24	50	1127,63

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д.46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdy12@educat.ru

Утверждаю:
Катгава Н.В.



12. Вторник

Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
7.н162	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом 150 гр.	150	3,42	4,05	18,15	0	130,61
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,50
7.067	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		338	8,89	11,43	47,05	0	332,96

10 часов. Второй завтрак

7.033/2	Сок 0,2 л- 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00

Обед

7.20/1	Салат из отварной свеклы с растит. маслом .	40	1,38	7,43	10,55	0	116,37
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной.	150	1,48	3,56	10,52	0	98,52
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему	180	1,28	1,42	8,06	0	167,65
7.248	Кисель 150 гр.	150	0	0	20,68	50	89,53
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 20 гр	50	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		570	7,26	12,91	69,87	50	561,02

Полдник

7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом 130 гр.	130	2,97	3,76	9,61	0	117,21
7.10/10/1	Чай с сахаром 180 гр.	180	0	0	8,17	0	45,32
7.308/6//7.015/1	Печенье 20 гр.//Вафли 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	0	91,60
Итого:		330	5,05	4,8	33,14	0	254,13
Всего:		1338	21,7	29,24	151,07	50	1194,11

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
13.Среда							
Завтрак							
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом.	150	3,42	4,49	15,78	0	148,52
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,50
7.285	Какао с молоком 150 гр.	150	2,23	2,29	12,63	0	86,54
Итого:		338	9,02	12,05	44,43	0	349,56
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л- 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.001/1	Салат из б/к капусты и моркови с раст. маслом 45 гр.	45	0,62	1,61	2,62	0	25,52
7.264	Суп крестьянский со сметаной 150 гр.	150	1,39	3,62	8,72	0	98,32
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	3,38	2,64	23,37	0	158,63
7.н114/3	Котлета из филе индейки 60 гр.	60	12,83	2,43	0,14	0	80,53
7.110	Компот из кураги 150 гр.	150	0,44	0	15,39	50	62,75
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр//Хлеб пшеничный 20 гр.	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		575	20,64	10,66	62,78	50	480,05
Полдник							
7.103/5//7.6/12/6	Манник 50 гр//Ватрушка со сметаной.	50	4,96	7,15	26,18	0	207,70
7.354//7.40/1/3	Чай с сахаром//Ацидофиллин.	120	3,36	3	4,8	0	60,00
Итого:		170	8,32	10,15	30,98	0	267,70
Всего:		1183	38,48	32,96	139,2	50	1143,31

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
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	Чай с лимоном.	150	0,03	0	11,03	0	46,47
Итого:		341	14,54	21,09	33,53	0	394,47
10 часов. Второй завтрак							
7.033/2	Сок 0,2 л- 100 гр.//Фрукт	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.057/2	Салат из моркови с растительным маслом.	45	0,47	1,94	1,97	0	24,48
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной.	150	1,47	2,32	8,8	0	61,77
7.355	Биточки рыбные	60	11,3	4,59	5,39	0	138,37
7.64с	Картофельное пюре 120 гр.	120	2,35	2,99	17,5	0	144,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 20 гр	50	1,98	0,54	12,54	0	54,30
Итого:		575	17,94	12,4	59,47	50	480,85
Полдник							
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	130	4,27	4,85	18,52	0	138,37
7.340	Снежок	120	3,12	3,84	13,08	0	99,60
7.005	Печенье 15 гр.	15	1,56	0,78	11,52	0	68,70
Итого:		265	8,95	9,47	43,12	0	306,67
Всего:		1281	41,93	43,06	137,13	50	1227,99

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д.46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdu12@educo.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 150 гр.	150	3,18	3,75	17,13	0	125,51
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.067	Кофейный напиток с молоком.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		341	8,01	11,86	48,72	0	340,49
10 часов. Второй завтрак							
7.031	Сок 100 гр//Фрукт 110 гр.	70	0,25	0,25	7,27	0	27,72
Итого:		70	0,25	0,25	7,27	0	27,72
Обед							
7.27/1	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, кукурузой, растительным маслом	45	0,66	2,73	5,12	0	124,11
7.н190-3с	Гуляш из индейки	60	12,29	2,39	1,72	0	84,09
7.086/4	Суп гороховый со сметаной 150 гр.	150	6,46	3,23	8,27	0	94,54
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая 120 гр.	120	3,67	3,62	22,6	0	133,12
7.15/10	Компот из шиповника 150 гр.	150	0,17	0	17,47	50	71,68
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		575	25,23	12,33	67,72	50	561,84
Полдник							
7.н121/4	Лапшевник 100 гр	100	11,63	20,42	14,57	0	286,66
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
7.342	Кефир 120 гр.	120	3,36	3,84	4,92	0	67,20
Итого:		235	16,1	25,57	28,09	0	403,01
Всего:		1221	49,59	50,01	151,8	50	1333,06

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д.46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdoу12@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
16.Понедельник							
Завтрак							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом слив.	150	3,42	4,05	18,15	0	130,61
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком	150	2,23	2,29	12,63	0	86,54
Итого:		341	8,38	12,34	49,49	0	344,28
10 часов. Второй завтрак							
7.031//	Сок//Фрукт	80	0,5	0,11	5,47	0	22,40
Итого:		80	0,5	0,11	5,47	0	22,40
Обед							
7.057/2	Салат из моркови с раст. маслом.	40	0,96	3,64	5,72	0	65,05
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,93	3,16	11,92	0	90,09
7.н104	Тефтели мясные с рисом "Ежики".	60	8,73	8,24	3,65	0	181,79
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	2,02	2,97	13,98	0	85,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		570	15,99	18,39	61,08	50	534,16
Полдник							
7.150/3	Ватрушка с повидлом.	50	3,29	3,02	18,5	0	146,73
7.340	Снежок	120	3,12	3,84	13,08	0	99,60
Итого:		170	6,41	6,86	31,58	0	246,33
Всего:		1161	31,28	37,7	147,62	50	1147,17

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №12
620026, Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д.46,
тел.(343)269-45-10, e-mail: mdu12@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.н026	Каша из гречи и риса ("Дружба 2") со сливочным маслом.	150	4,05	5,32	17,61	0	141,88
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4 гр.	38	3,37	5,27	16,02	0	114,50
7.067	Кофейный напиток с молоком.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		338	9,52	12,7	46,51	0	344,23
10 часов. Второй завтрак							
7.031-3	Сок 0,2 л- 100 гр.	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.29/1/2	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с сол.огурцом и репч.луком с растительным маслом 40 гр.	40	0,58	3,59	4,39	0	55,92
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне.	150	1,57	1,06	7,87	0	50,83
7.н350/2	Бигус с мясом кури 150 гр.	150	14,13	5,29	9,11	0	144,88
7.063	Напиток из шиповника 150 гр.	150	0,29	0	15,81	50	75,16
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр./Хлеб пшеничный 20 гр	30	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		520	18,55	10,3	49,72	50	381,09
Полдник							
7.н039-5	Запеканка из творога 100 гр.	100	12,83	16,83	9,36	0	268,90
7.004//7.185	Сгущенное молоко 15 гр./Повидло	15	1,11	1,31	8,6	0	49,15
7.354/3	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	0	28,42
Итого:		265	13,94	18,14	24,77	0	346,47
Всего:		1223	42,51	41,24	122,01	50	1117,79

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

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объём 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	150	3,85	4,81	16,28	0	137,81
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.285	Какао с молоком.	150	2,23	2,29	12,63	0	86,54
Итого:		341	8,81	13,1	47,62	0	351,48
10 часов. Второй завтрак							
7.031//	Сок 0,2 л- 100 гр./Фрукт	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.27/1/2	Салат из отв.картофеля, кукурузы, репчатого лука с раст.маслом	45	0,49	1,2	2,2	0	19,57
7.н086	Суп гороховый.	150	2,87	2,64	15,69	11,61	115,89
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая 120 гр.	120	3,67	3,62	22,6	0	133,12
7.249/2	Печень по-строгановски 60 гр.	60	8,81	3,91	0,51	0	92,71
7.197/2//7.115/1	Компот из яблок./Компот из сухофруктов	150	0,05	0,05	11,1	50	61,70
7.002/1/7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/20 гр.	50	4,82	0,78	30,92	0	123,03
Итого:		575	20,71	12,2	83,02	61,61	546,02
Полдник							
7.н119с	Каша пшениная молочная со сливочным маслом.	150	3,85	4,81	16,28	0	137,81
7.342	Кефир 120 гр.	120	3,36	3,84	4,92	0	67,20
Итого:		270	7,21	8,65	21,2	0	205,01
Всего:		1286	37,23	34,05	152,85	61,61	1148,51

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
19.Четверг							
Завтрак							
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	150	11,78	15,09	3,79	0	185,90
7.035/10	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.067	Кофейный напиток с молоком.	150	2,1	2,11	12,88	0	87,85
Итого:		341	16,61	23,2	35,38	0	400,88
10 часов. Второй завтрак							
7.031//	Сок 0,2 л- 100 гр.//Фрукт	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
7.367-2	Огурец консервированный	50	0,38	0,04	1,14	0	6,50
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной 150 гр.	150	1,03	2,74	5,9	0	54,92
7.355	Биточки рыбные	60	11,3	4,59	5,39	0	117,65
7.64с	Пюре картофельное 120 гр.	120	2,35	2,99	17,5	0	144,12
7.115/1	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	13,27	50	57,81
7.002/1//7.144	Хлеб ржаной 30 гр.//Хлеб пшеничный 20 гр	50	1,98	0,36	12,54	0	54,30
Итого:		580	17,41	10,74	55,74	50	435,30
Полдник							
7.19/4/1	Каша молочная ассорти (Пшенично-кукурузная)	100	11,63	20,42	14,57	0	286,66
7.308/6//7.015	Печенье 20 гр//Вафли 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	0	91,60
7.270-1	Йогурт 110 гр.	110	5,49	3,51	9,33	0	93,34
Итого:		230	19,2	24,97	39,26	0	471,60
Всего:		1251	53,72	59,01	131,39	50	1353,78

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

Утверждаю:
Катаева Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Калорийность, ккал
20. Пятница							
Завтрак							
7.н125с	Каша ячневая на концентрир. молоке со сливочным маслом 200 гр.	150	3,85	5,05	15,73	0	134,21
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 гр.	41	2,73	6	18,71	0	127,13
7.022-6	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,03	0	46,17
Итого:		341	6,61	11,05	45,47	0	307,51
10 часов. Второй завтрак							
7.031//	Сок 0,2 л- 100 гр.//Фрукт	100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Итого:		100	0,5	0,1	1,01	0	46,00
Обед							
73/1	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком и раст.маслом 40 гр.	40	0,96	3,64	5,72	0	65,05
7.264	Суп крестьянский 150 гр.	150	6,46	3,23	8,27	0	124,15
7.н114	Котлета из мяса птицы	60	11,38	2,58	3,13	0	88,09
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	120	2,02	2,97	13,98	0	85,12
7.248	Кисель 150 гр.	150	0	0	20,68	50	98,53
7.002/1/7.144	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 30/15 гр.	45	3,12	0,5	20,06	0	88,95
Итого:		565	23,94	12,92	71,84	50	549,89
Полдник							
7.22/2/2	Суп молочный с крупой 180 гр.	180	3,14	4,09	11,69	0	103,95
7.005//7.015	Печенье 15 гр.//Вафли	15	1,56	0,78	11,52	0	68,70
7.343	Раженка 120 гр.	120	3,36	3,84	4,92	0	67,20
Итого:		315	8,06	8,71	28,13	0	239,85
Всего:		1321	39,11	32,78	146,45	50	1143,25

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Катаева Наталья Владимировна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023