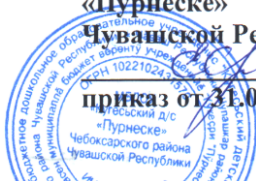


**У Т В Е Р Ж Д А Ю:**  
 Заведующий МБДОУ «Кугесьский д/с  
 «Пурнеске» Чебоксарского района  
 Чувашской Республики



Е.С.Краснова  
 приказ от 21.08.2020 № 104 -О

**Примерные 10-дневные рационы питания (меню)  
 для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет  
 в МБДОУ «Кугесьский д/с «Пурнеске»  
 Чебоксарского района Чувашской Республики  
 с 12-часовым пребыванием детей**

День 1  
 с 1 - 3 лет

Наименование блюд	объем порций (г.) 1-2/2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Макароны отварные с тертым сыром /№ 98</b>	<b>110/160-10</b>			<b>7,48</b>	<b>7,71</b>	<b>34,93</b>	<b>243,08</b>
макароны		50	50				
сыр		10,7	10				
масло сливочное		6	6				
<b>Чай с лимоном /№ 149</b>	<b>150\180</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>10,03</b>	<b>40,62</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
<b>Хлебпшеничный с маслом/№ 134</b>	<b>30/5</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>9,82</b>	<b>11,58</b>	<b>59,61</b>	<b>386,35</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>9,23</b>	<b>10,19</b>	<b>54,24</b>	<b>345,59</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты (груша) /№ 87</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>6,84</b>	<b>30,24</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: свекольный с яблоками /№ 184</b>	<b>30/45</b>			<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>5,92</b>	<b>52,93</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		15	13				
свекла		37	27,2				

<b>Суп гороховый с гречками/№ 190</b>	<b>150/200</b>			<b>3,76</b>	<b>2,81</b>	<b>16,49</b>	<b>107,04</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
горох		<b>10</b>	<b>10</b>				
картофель		<b>*</b>	<b>25</b>				
лук		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
морковь		<b>16</b>	<b>12,8</b>				
хлеб пшеничный		<b>14</b>	<b>14</b>				
петрушка		<b>2</b>	<b>1,6</b>				
<b>Тефтели из говядины под сметанным соусом/№63</b>	<b>50/70-15</b>			<b>12,66</b>	<b>10,9</b>	<b>7,44</b>	<b>178,24</b>
Говядина 1 категории		<b>85</b>	<b>62,56</b>				
Молоко 2,5%		<b>10</b>	<b>10</b>				
Яйцо		<b>1/10</b>	<b>4</b>				
Масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
Масло сливочное		<b>1</b>	<b>1</b>				
Хлеб пшеничный		<b>7</b>	<b>7</b>				
Мука		<b>2</b>	<b>2</b>				
Сметана		<b>3</b>	<b>3</b>				
Лук репчатый		<b>17</b>	<b>15</b>				
<b>Пюре картофельное/№ 6</b>	<b>100/150</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		<b>4</b>	<b>4</b>				
молоко 2,5%		<b>30</b>	<b>30</b>				
картофель		<b>*</b>	<b>126</b>				
<b>Напиток из свежих фруктов витаминизированный /№ 144</b>	<b>150/180</b>			<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>12,74</b>	<b>51,99</b>
сахар		<b>11</b>	<b>11</b>				
фрукты		<b>20</b>	<b>18</b>				
витамин С		<b>0,035</b>	<b>0,035</b>				
<b>Хлеб ржаной /№ 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,04</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>22,31</b>	<b>21,06</b>	<b>83</b>	<b>611,44</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>20,97</b>	<b>18,53</b>	<b>75,53</b>	<b>552,95</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Пирожки с яблоками, изюмом /№ 36</b>	<b>80</b>			<b>5,22</b>	<b>7,55</b>	<b>37,73</b>	<b>239,05</b>
масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло растительное /для противня		<b>2</b>	<b>2</b>				
молоко 2,5%		<b>20</b>	<b>20</b>				
яйцо		<b>1/15</b>	<b>2,6</b>				
мука		<b>40</b>	<b>40</b>				
сахар		<b>2/4</b>	<b>2/4</b>				

фрукты		36	32				
дрожжи		1	1				
масса теста		70					
<b>Молоко кипяченое 2,5% /№ 157</b>	<b>150/180</b>	<b>150/180</b>	<b>150/180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Итого за полдник</b>				<b>10,26</b>	<b>12,05</b>	<b>46,19</b>	<b>333,91</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>9,64</b>	<b>10,6</b>	<b>42,03</b>	<b>302</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Омлет натуральный /№ 124</b>	<b>40</b>			<b>2,91</b>	<b>5,54</b>	<b>1,35</b>	<b>66,81</b>
молоко 2,5%		28	28				
яйцо		1,2	17,4				
масло сливочное		1	1				
<b>Капуста тушеная в сметанном соусе /№ 112</b>	<b>80/160</b>			<b>3,07</b>	<b>4,65</b>	<b>14,37</b>	<b>111,83</b>
капуста белокочанная		170	136				
морковь		24	19				
лук		10	8				
томат		2	2				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
мука		2	2				
сметана		4	4				
масса соуса		15					
<b>Сок натуральный для детского питания /№ 160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Хлеб пшеничный /№ 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>8,63</b>	<b>10,39</b>	<b>41,52</b>	<b>293,64</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>8,11</b>	<b>9,14</b>	<b>37,78</b>	<b>265,82</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>48,22</b>	<b>48,68</b>	<b>216,42</b>	<b>1496,6</b>

**День 1**  
**с 3 до 7 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Макароны отварные с тертым сыром/ № 98</b>	<b>180/200-15</b>			<b>9,56</b>	<b>9,17</b>	<b>42,09</b>	<b>290,4</b>
макароны		<b>60</b>	<b>60</b>				
сыр		<b>16,05</b>	<b>15</b>				
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Чай с лимоном /№ 149</b>	<b>180\200</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>13,36</b>	<b>53,67</b>
чай		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>				
сахар		<b>13</b>	<b>13</b>				
лимон		<b>6</b>	<b>4</b>				
<b>Хлеб пшеничный с маслом /№ 134</b>	<b>40/7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		<b>7</b>	<b>7</b>				
хлеб пшеничный		<b>40</b>	<b>40</b>				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>12,68</b>	<b>14,57</b>	<b>74,97</b>	<b>483,14</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>11,94</b>	<b>12,82</b>	<b>68,22</b>	<b>436,02</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты (груша) /№ 87</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>6,84</b>	<b>30,24</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: свекольный с яблоками /№ 184</b>	<b>60</b>			<b>0,67</b>	<b>4,11</b>	<b>8,35</b>	<b>72,65</b>
масло растительное		<b>4</b>	<b>4</b>				
сахар		<b>3</b>	<b>3</b>				
яблоко		<b>20</b>	<b>17,6</b>				
свекла		<b>50</b>	<b>36,8</b>				
<b>Суп гороховый с гренками /№ 190</b>	<b>250</b>			<b>3,94</b>	<b>3,33</b>	<b>25,04</b>	<b>143,66</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
горох		<b>13</b>	<b>13</b>				
картофель		<b>*</b>	<b>35</b>				
лук		<b>12,5</b>	<b>10,1</b>				
морковь		<b>20</b>	<b>16</b>				
хлеб пшеничный		<b>18</b>	<b>18</b>				
петрушка		<b>2,5</b>	<b>2</b>				
<b>Тефтели из говядины под</b>	<b>70/80-15</b>			<b>14,67</b>	<b>11,27</b>	<b>8,13</b>	<b>192,47</b>

<b>сметанным соусом/№63</b>							
Говядина 1 категории		90	66,24				
Молоко 2,5%		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Хлеб пшеничный		10	10				
Мука		2	2				
Сметана		3	3				
Лук репчатый		20	16,8				
<b>Пюре картофельное /№ 6</b>	<b>150/180</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,4</b>	<b>163,49</b>
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
<b>Напиток из свежих фруктов витаминизированный /№ 144</b>	<b>180/200</b>			<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>15,91</b>	<b>64,97</b>
сахар		13	13				
фрукты		25	22				
витамин С		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной /№ 130</b>	<b>50</b>			<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				25,76	23,95	105,83	739,74
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				23,06	19,94	97,37	659,46
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Пирожки с яблоками, изюмом /№36</b>	<b>100</b>			<b>6,53</b>	<b>8,98</b>	<b>47,63</b>	<b>296,85</b>
масло сливочное		3	3				
масло растительное /для противня		3/2	3/2				
молоко 2,5%		25	25				
яйцо		1/10	4				
мука		50	50				
сахар		3\5	3\5				
фрукты		45	40				
дрожжи		1,5	1,5				
масса теста		87					
<b>Молоко кипяченое 2,5% /№ 157</b>	<b>180/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>104,4</b>
<b>Итого за полдник</b>				12,13	13,98	57,03	401,25
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				11,4	12,3	51,89	364
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Омлет натуральный /№ 124</b>	<b>60</b>			<b>4,58</b>	<b>5,6</b>	<b>2,19</b>	<b>77,53</b>
молоко 2,5%		42	42				
яйцо		3/4	30				
масло сливочное		1	1				

<b>Капуста тушеная /№ 112</b>	<b>160/180</b>			<b>3,93</b>	<b>5,4</b>	<b>13,21</b>	<b>120,94</b>
капуста белокочанная		<b>230</b>	<b>184</b>				
морковь		<b>28</b>	<b>22</b>				
лук		<b>11</b>	<b>10</b>				
томат		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
мука		<b>3</b>	<b>3</b>				
<b>Сок натуральный для детского питания /№ 160</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>16,38</b>	<b>68,4</b>
<b>Хлеб пшеничный /№ 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,4</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>12,45</b>	<b>11,32</b>	<b>51,18</b>	<b>359,67</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>11,7</b>	<b>9,96</b>	<b>46,57</b>	<b>322,73</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>58,37</b>	<b>55,24</b>	<b>270,79</b>	<b>1812,45</b>

День 2  
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2 / 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом / № 23,77</b>	<b>90 / 150 - 30</b>			<b>20,65</b>	<b>14,8</b>	<b>33,29</b>	<b>348,97</b>
масло сливочное		3	3				
масло растительное		1	1				
молоко		35	35				
творог		100	100				
яйцо		1/3	13				
манка		7	7				
сахар		6	6				
изюм		8	8				
повидло		10	10				
крахмал картофельный		1,5	1,5				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>150 / 180</b>			<b>3,52</b>	<b>3,1</b>	<b>15,74</b>	<b>104,68</b>
молоко		115	115				
сахар		10	10				
какао		1,5	1,5				
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129</b>	<b>30 / 5 / 5</b>			<b>3,44</b>	<b>5,28</b>	<b>14,65</b>	<b>120,11</b>
масло сливочное		5,0	5				
сыр		5,4	5				
хлеб пшеничный		30	30				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>27,61</b>	<b>23,18</b>	<b>63,68</b>	<b>573,76</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>25,95</b>	<b>20,4</b>	<b>57,95</b>	<b>519,2</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>							
<b>фрукты (банан) / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,6</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками / № 176</b>	<b>30 - 45</b>			<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>5,92</b>	<b>52,93</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		15	13				
капуста белокочанная		37	30				

<b>Борщ со сметаной /№ 186</b>	<b>150 / 200</b>			<b>2,1</b>	<b>4,02</b>	<b>11,42</b>	<b>89,58</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
капуста		40	32				
томат		2	2				
сахар - песок		1	1				
зелень		2	1,5				
свекла		40	32				
<b>Котлеты, биточки, шницели, припущенные из кур (т/о 12%)/№7</b>	<b>50-70</b>			<b>10,29</b>	<b>12,43</b>	<b>4,81</b>	<b>172</b>
Курица 1 категории (х/о 11,5%, уд.кож и костей 47%)		115/101	54				
Масло сливочное		1	1				
Масло растительное		1	1				
Молоко 2,5%		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Хлеб пшеничный		8	8				
<b>Рис отварной с томатным соусом /№ 110,76</b>	<b>70 / 110 - 40</b>						
на соус:				<b>0,49</b>	<b>1,49</b>	<b>4,07</b>	<b>31,65</b>
мука		4	4				
томат		4	4				
масло сливочное		2	2				
сахар		1	1				
<b>гарнир</b>				<b>3,83</b>	<b>3,73</b>	<b>22,89</b>	<b>140,62</b>
рис		35	35				
масло сливочное		4	4				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>150 / 180</b>			<b>0,18</b>		<b>17,58</b>	<b>70,99</b>
сахар		11	11				
с / фрукты		10	10				
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>19,32</b>	<b>24,19</b>	<b>84,73</b>	<b>638,93</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>18,16</b>	<b>21,22</b>	<b>77,1</b>	<b>577,38</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Сок натуральный для детского</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>



питания / № 160							
Печенье	15			1,13	1,77	11,16	65,1
Всего за полдник				1,88	1,77	24,81	122,1
<b><u>Ужин</u></b>							
Колбаса отварная (х / о 2%) / № 58	49	50	49	5,79	11,29		124,74
Картофель отварной в молоке / № 2	100 / 150			3,72	4,19	24,23	149,67
картофель		*	127				
молоко		30	30				
мука пшеничная		3	3				
масло сливочное		4	4				
Чай с сахаром / № 148	150 / 180					9,98	39,9
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
Хлеб пшеничный / № 133	25			1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				11,41	15,7	46,37	372,31
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,15	13,97	45,38	351,95
Соль йодированная на целый день		4	4				
Энергетическая ценность за день с т / о				58,03	57,36	218,5	1627,23

День 2  
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	калора ж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом / № 23,77</b>	<b>150 / 200- 40</b>			<b>24,27</b>	<b>18,37</b>	<b>37,07</b>	<b>411,43</b>
масло сливочное		4	4				
масло растительное		1	1				
молоко		43	43				
творог		120	120				
яйцо		1/2	20				
манка		12	12				
сахар		8	8				
изюм		10	10				
повидло		14	14				
крахмал картофельный		2	2				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180/200</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
какао		2	2				
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129</b>	<b>40 / 7 / 8</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>
масло сливочное		7	7				
сыр		8,6	8				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>33,32</b>	<b>29,62</b>	<b>75,25</b>	<b>701,78</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>31,32</b>	<b>26,07</b>	<b>68,48</b>	<b>633,63</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты (банан) / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,6</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками / № 176</b>	<b>60</b>			<b>0,59</b>	<b>4,11</b>	<b>7,59</b>	<b>69,05</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
капуста белокочанная		50	40				
<b>Борщ со сметаной на курином бульоне / № 186</b>	<b>250</b>			<b>2,88</b>	<b>4,69</b>	<b>14,9</b>	<b>112,86</b>
масло сливочное		2	2				

масло растительное		1	1					
сметана		10	10					
картофель		*	35					
лук		10	8,4					
морковь		15	12					
капуста		55	44					
томат		3	3					
сахар - песок		1	1					
зелень		4	3					
свекла		50	40					
<b>Котлеты, биточки, шницели, припущенные из кур (г/о 12%)/№7</b>	<b>70-80</b>				<b>12,32</b>	<b>14,27</b>	<b>5,94</b>	<b>200,9</b>
Курица 1 категории (х/о 11,5%, уд.кож и костей 47%)		135/120	62,96					
Масло сливочное		1	1					
Масло растительное		1	1					
Молоко 2,5%		12	12					
Яйцо		1/8	5					
Хлеб пшеничный		10	10					
<b>Рис отварной с томатным соусом / № 76, 110</b>	<b>120 / 150 - 40</b>							
на соус:					<b>0,49</b>	<b>1,49</b>	<b>4,07</b>	<b>31,65</b>
мука		4	4					
томат		4	4					
масло сливочное		2	2					
сахар		1	1					
<b>гарнир</b>					<b>5,85</b>	<b>4,82</b>	<b>32,74</b>	<b>196,4</b>
рис		50	50					
масло сливочное		5	5					
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>180 / 200</b>				<b>0,2</b>		<b>20,89</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13					
с / фрукты		12	12					
витамин «С»		0,05	0,05					
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>	
<b>Всего за обед</b>				<b>24,78</b>	<b>29,43</b>	<b>109,13</b>	<b>797,75</b>	
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>23,28</b>	<b>25,9</b>	<b>99,3</b>	<b>723,42</b>	
<b><u>Полдник</u></b>								
<b>Сок натуральный для детского питания / № 160</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>16,38</b>	<b>68,4</b>	
<b>Печенье / № 128</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>130,2</b>	
<b>Всего за полдник</b>				<b>3,15</b>	<b>3,54</b>	<b>38,7</b>	<b>198,6</b>	

<b>Ужин</b>							
<b>Колбаса отварная (х / о 2%) / № 58</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>8,1</b>	<b>15,8</b>		<b>174,64</b>
<b>Картофель отварной в молоке / № 2</b>	<b>150 / 180</b>			<b>4,77</b>	<b>5,32</b>	<b>30,79</b>	<b>190,17</b>
картофель		*	<b>160</b>				
молоко		<b>40</b>	<b>40</b>				
мука пшеничная		<b>4</b>	<b>4</b>				
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Чай с молоком / № 161</b>	<b>180 / 200</b>			<b>4,06</b>	<b>3,6</b>	<b>18,82</b>	<b>123,57</b>
чай		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>				
сахар		<b>12</b>	<b>12</b>				
молоко		<b>145</b>	<b>145</b>				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>19,97</b>	<b>25,04</b>	<b>69,05</b>	<b>581,18</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>19,06</b>	<b>22,06</b>	<b>64,72</b>	<b>533,66</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т / о</b>				<b>77,7</b>	<b>77,57</b>	<b>2я,46</b>	<b>2145,91</b>

**День 3**  
**с 1 – 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша рисовая молочная / № 95</b>	<b>120/200</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко 2,5%		<b>120</b>	<b>120</b>				
рис		<b>24</b>	<b>24</b>				
сахар		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>150/180</b>			<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>15,39</b>	<b>99,93</b>
молоко		<b>115</b>	<b>115</b>				
сахар		<b>10</b>	<b>10</b>				
кофе суррогатный		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>				
<b>Хлеб пшеничный с маслом / № 134</b>	<b>30 / 5</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
хлеб пшеничный		<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>11,52</b>	<b>14,68</b>	<b>55,59</b>	<b>400,04</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>10,89</b>	<b>12,92</b>	<b>50,59</b>	<b>362,2</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты(яблоко)/№ 89</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>39,6</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов с луком / № 179</b>	<b>30/45</b>			<b>0,73</b>	<b>3,05</b>	<b>3,41</b>	<b>44,02</b>
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
огурцы		<b>39</b>	<b>36</b>				
лук		<b>8</b>	<b>6,72</b>				
<b>Щи со сметаной / № 208</b>	<b>150/200</b>			<b>1,7</b>	<b>3,99</b>	<b>7,73</b>	<b>73,38</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
сметана		<b>7</b>	<b>7</b>				
картофель			<b>25</b>				
лук		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
морковь		<b>12</b>	<b>9,6</b>				
капуста		<b>50</b>	<b>40</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Рулет мясной с яйцом / № 52</b>	<b>50 / 70</b>			<b>12,71</b>	<b>10,78</b>	<b>6,01</b>	<b>171,33</b>

говядина I категории		80	58,9				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
яйцо		1 / 10	4				
молоко 2,5%		10	10				
лук репчатый		8	6,7				
хлеб пшеничный		7	7				
начинка							
яйцо		1 / 4	10				
лук репчатый		8	6,7				
<b>Пюре картофельное / № 6</b>	<b>100 / 150</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		4	4				
молоко		30	30				
картофель		*	126				
<b>Лимонный напиток / № 142</b>	<b>150 / 180</b>			<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>12,56</b>	<b>50,58</b>
сахар		12	12				
лимон		12	7				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>40</b>			<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82,0</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>20,51</b>	<b>22,04</b>	<b>70,12</b>	<b>560,43</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>19,28</b>	<b>19,39</b>	<b>64,72</b>	<b>510,51</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кефир или кисломолочный продукт / № 136</b>	<b>150 / 180</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>11,37</b>	<b>116,76</b>
кефир		150 / 180	150-180				
сахар		4	4				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,72</b>	<b>46,4</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>6,56</b>	<b>5,92</b>	<b>21,09</b>	<b>163,16</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Котлета рыбная паровая (т/о 15%) / № 65</b>	<b>70</b>			<b>10,36</b>	<b>2,01</b>	<b>4,39</b>	<b>77,33</b>
рыба (минтай) (с гол.непотр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	80 / 65				
молоко		10	10				
яйцо		1/10	4				
хлеб пшеничный		8	8				
масло сливочное		1	1				
<b>Овощи тушеные в молочном соусе / № 121</b>	<b>60/ 130</b>			<b>3,56</b>	<b>3,3</b>	<b>14,27</b>	<b>100,92</b>
масло сливочное		3	3				
молоко 2,5%		30	30				
мука		4	4				

картофель		*	25				
капуста		46	37				
морковь		35	28				
зеленый горошек		22	22				
зелень		8	6,4				
<b>Кисель из яблок сушеных / № 137</b>	<b>150 / 180</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>19,78</b>	<b>80,04</b>
яблоки сушеные		10	10				
сахар		10	10				
крахмал картофельный		5	5				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>16,0</b>	<b>5,51</b>	<b>50,68</b>	<b>316,29</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>15,04</b>	<b>4,85</b>	<b>46,12</b>	<b>288,89</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>52,12</b>	<b>43,43</b>	<b>191,14</b>	<b>1364,36</b>

**День 3**  
**с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша рисовая молочная / № 95</b>	<b>200/250</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко 2,5%		<b>130</b>	<b>130</b>				
рис		<b>30</b>	<b>30</b>				
сахар		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>180 / 200</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		<b>130</b>	<b>130</b>				
сахар		<b>12</b>	<b>12</b>				
кофе суррогатный		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Хлеб пшеничный с маслом / № 134</b>	<b>40 / 8</b>			<b>3,1</b>	<b>6,12</b>	<b>19,54</b>	<b>145,68</b>
масло сливочное		<b>8</b>	<b>8</b>				
хлеб пшеничный		<b>40</b>	<b>40</b>				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>13,74</b>	<b>17,69</b>	<b>68,6</b>	<b>487,89</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>12,92</b>	<b>15,57</b>	<b>62,43</b>	<b>441,53</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты(яблоко)/№ 89</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>39,6</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов с луком / № 179</b>	<b>60</b>			<b>0,88</b>	<b>3,06</b>	<b>4,09</b>	<b>47,41</b>
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
огурцы		<b>57</b>	<b>50</b>				
лук		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
<b>Щи со сметаной / № 208</b>	<b>250</b>			<b>2,15</b>	<b>4,66</b>	<b>10,01</b>	<b>89,9</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
сметана		<b>10</b>	<b>10</b>				
картофель			<b>35</b>				
лук		<b>12,5</b>	<b>10,5</b>				
морковь		<b>15</b>	<b>12</b>				
капуста		<b>65</b>	<b>52</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				



<b>Рулет мясной с яйцом / № 52</b>	<b>70 / 80</b>			<b>14,46</b>	<b>11,78</b>	<b>8,06</b>	<b>195,74</b>
говядина 1 категории		<b>90</b>	<b>66,24</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
масло сливочное		<b>1</b>	<b>1</b>				
яйцо		<b>1 / 10</b>	<b>4</b>				
молоко 2,5%		<b>12</b>	<b>12</b>				
лук репчатый		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
хлеб пшеничный		<b>10</b>	<b>10</b>				
начинка							
яйцо		<b>1 / 4</b>	<b>10</b>				
лук репчатый		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
<b>Пюре картофельное / № 6</b>	<b>150 / 180</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,1</b>	<b>163,49</b>
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
молоко		<b>36</b>	<b>36</b>				
картофель		<b>*</b>	<b>145</b>				
<b>Лимонный напиток / № 142</b>	<b>180 / 200</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>14,69</b>	<b>59,37</b>
сахар		<b>14</b>	<b>14</b>				
лимон		<b>14</b>	<b>8,4</b>				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>50</b>			<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>23,75</b>	<b>24,69</b>	<b>85,38</b>	<b>657,23</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>22,19</b>	<b>21,73</b>	<b>77,7</b>	<b>595,13</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кефир или кисломолочный продукт / № 136</b>	<b>180 / 200</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>14,19</b>	<b>135,94</b>
кефир		<b>180 200</b>	<b>-180-200</b>				
сахар		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,58</b>	<b>69,6</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>7,88</b>	<b>6,64</b>	<b>28,77</b>	<b>205,54</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Рыба запеченная с овощами / № 67</b>	<b>100</b>			<b>12,91</b>	<b>4,19</b>	<b>4,81</b>	<b>108,81</b>
рыба (минтай) (с гол.непотр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		<b>*</b>	<b>93 / 76</b>				
лук		<b>20</b>	<b>16</b>				
морковь		<b>45</b>	<b>36</b>				
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>2</b>	<b>2</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				
сахар		<b>1</b>	<b>1</b>				
<b>Вермишель отварная / № 106</b>	<b>100 / 110</b>			<b>3,67</b>	<b>3,29</b>	<b>24,45</b>	<b>141,94</b>
вермишель		<b>35</b>	<b>35</b>				

масло сливочное		4	4				
<b>Кисель из яблок сушеных / № 137</b>	<b>180 / 200</b>			<b>0,22</b>	<b>-</b>	<b>23,9</b>	<b>96,7</b>
яблоки сушеные		12	12				
сахар		12	12				
крахмал картофельный		5	5				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>19,84</b>	<b>7,8</b>	<b>72,6</b>	<b>440,25</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>18,65</b>	<b>6,86</b>	<b>66,07</b>	<b>400,62</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>61,99</b>	<b>51,15</b>	<b>243,59</b>	<b>1682,42</b>

**День 4**  
**с 1 – 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2/2-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшённая молочная /№104</b>	<b>120-200</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко		<b>120</b>	<b>120</b>				
пшено		<b>24</b>	<b>24</b>				
сахар		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>150-180</b>			<b>3,52</b>	<b>3,1</b>	<b>15,74</b>	<b>104,68</b>
молоко		<b>115</b>	<b>115</b>				
какао		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>				
сахар		<b>10</b>	<b>10</b>				
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/ № 129</b>	<b>30/5/5</b>			<b>3,44</b>	<b>5,28</b>	<b>14,65</b>	<b>120,11</b>
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
хлеб пшеничный		<b>30</b>	<b>30</b>				
сыр		<b>5,4</b>	<b>5</b>				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>13,01</b>	<b>16,31</b>	<b>55,94</b>	<b>422,25</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>12,23</b>	<b>14,35</b>	<b>50,91</b>	<b>381,71</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> апельсин №88</b>	<b>64</b>	<b>92</b>	<b>64</b>	<b>0,57</b>	<b>0,13</b>	<b>5,19</b>	<b>24,19</b>

<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной:из свеклы с изюмом / №172</b>	<b>30-45</b>			<b>0,66</b>	<b>3,03</b>	<b>10,84</b>	<b>73,25</b>
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
изюм		<b>9</b>	<b>9</b>				
Свекла(т/о8%)		<b>45</b>	<b>36</b>				
<b>Суп с клёцками/№207</b>	<b>150-200</b>			<b>3,11</b>	<b>3,04</b>	<b>19,38</b>	<b>116,62</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
Масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
яйцо		<b>1/10</b>	<b>4</b>				
мука		<b>20</b>	<b>20</b>				
картофель		<b>*</b>	<b>25</b>				
лук		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
морковь		<b>16</b>	<b>12,8</b>				

<b>Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45</b>	<b>150-220</b>			<b>15,44</b>	<b>13,86</b>	<b>22,3</b>	<b>275,94</b>
мясо		<b>80</b>	<b>58,9/42,4</b>				
масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло растительное		<b>2</b>	<b>2</b>				
яйцо		<b>1/4</b>	<b>10</b>				
рис/масса отв.риса		<b>12</b>	<b>12/36</b>				
капуста/масса припуц.капусты		<b>162</b>	<b>130/117</b>				
лук		<b>9</b>	<b>7,6</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				
На соус	<b>20</b>						
мука		<b>3</b>	<b>3</b>				
сметана		<b>5</b>	<b>5</b>				
масса соуса		<b>20</b>					
<b>Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный/№139</b>	<b>150-180</b>			<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>13,7</b>	<b>55,8</b>
сахар		<b>11</b>	<b>11</b>				
яблоки		<b>21</b>	<b>18,5</b>				
витамин «С»		<b>0,035</b>	<b>0,035</b>				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>21,24</b>	<b>20,04</b>	<b>84,62</b>	<b>603,61</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				<b>19,96</b>	<b>17,63</b>	<b>77</b>	<b>546,43</b>

<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко/№157</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Булочка сдобная т/о 15%/№34</b>	<b>50-70</b>			<b>6,44</b>	<b>6,74</b>	<b>39,88</b>	<b>245,01</b>
Мука		<b>52</b>	<b>52</b>				
Яйцо		<b>1/10</b>	<b>4</b>				
Масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
Масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
Молоко		<b>20</b>	<b>20</b>				
Сахар		<b>3</b>	<b>3</b>				
Дрожжи		<b>1</b>	<b>1</b>				
<b>Всего за полдник</b>				<b>11,48</b>	<b>11,24</b>	<b>48,34</b>	<b>338,97</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				<b>10,79</b>	<b>9,89</b>	<b>43,99</b>	<b>308,13</b>

<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Запеканка морковная с творогом со сладкой подливой/№14, №81</b>	<b>100-20</b> <b>150-50</b>			<b>12,33</b>	<b>12,07</b>	<b>28,59</b>	<b>272,58</b>
морковь		<b>95</b>	<b>76</b>				

масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		20	20				
манка		8	8				
творог		50	50				
сахар		6	6				
сметана		4	4				
яйцо		1/4	10				
на соус							
сахар		5	5				
яблоки		15	13,2				
крахмал		3	3				
<b>Сок натуральный для детского питания/№160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>58</b>
<b>Всего на ужин</b>				<b>14,98</b>	<b>12,27</b>	<b>54,73</b>	<b>387,58</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>14,44</b>	<b>10,83</b>	<b>51,52</b>	<b>361,31</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки</b>				<b>57,99</b>	<b>52,83</b>	<b>228,61</b>	<b>1621,74</b>

**День 4**  
**с 3-7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшённая молочная /№104</b>	<b>200-250</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5%		130	130				
пшено		30	30				
сахар		5	5				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180-200</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		130	130				
какао		2	2				
сахар		12	12				
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/ № 129</b>	<b>40/7/8</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
сыр		8,6	8				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>15,99</b>	<b>19,57</b>	<b>69,16</b>	<b>516,82</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>15,03</b>	<b>17,22</b>	<b>62,94</b>	<b>466,86</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> апельсин №88</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>56</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>4,54</b>	<b>21,17</b>

<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из свеклы с изюмом / №172</b>	<b>60</b>			<b>0,9</b>	<b>4,05</b>	<b>10,95</b>	<b>83,85</b>
масло растительное		4	4				
изюм		10	10				
свекла(т/о8%)		60	48				
<b>Суп с клёцками/№207</b>	<b>250</b>			<b>4,07</b>	<b>3,29</b>	<b>27,92</b>	<b>145,14</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/10	4				
мука		25	25				
картофель		*	35				
лук		12	10				
морковь		20	16				
<b>Голубцы ленивые с отварным</b>	<b>220-250</b>			<b>15,82</b>	<b>14,05</b>	<b>24,01</b>	<b>285,95</b>

<b>мясом в сметанном соусе/№45</b>							
мясо		<b>80</b>	<b>58,9/42,4</b>				
масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло растительное		<b>2</b>	<b>2</b>				
яйцо		<b>1/4</b>	<b>10</b>				
рис/масса отв.риса		<b>14</b>	<b>14/38</b>				
капуста/масса припущ.капусты		<b>190</b>	<b>152/136,8</b>				
лук		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				
на соус:	<b>20</b>						
мука		<b>3</b>	<b>3</b>				
сметана		<b>6</b>	<b>6</b>				
масса соуса		<b>25</b>					
<b>Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный/№139</b>	<b>180-200</b>			<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>15,13</b>	<b>61,77</b>
сахар		<b>13</b>	<b>13</b>				
яблоки		<b>24</b>	<b>21,12</b>				
витамин «С»		<b>0,05</b>	<b>0,05</b>				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>23,33</b>	<b>21,53</b>	<b>98,01</b>	<b>679,39</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				<b>21,93</b>	<b>18,95</b>	<b>89,19</b>	<b>615,12</b>

<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко/№157</b>	<b>180-200</b>	<b>180-200</b>	<b>180-200</b>	<b>5,06</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>104,4</b>
<b>Ватрушка с творогом (т/о15%)№29</b>	<b>100</b>			<b>11,93</b>	<b>9,4</b>	<b>44,5</b>	<b>310,54</b>
мука		<b>52</b>	<b>52</b>				
молоко 2,5		<b>20</b>	<b>20</b>				
яйцо		<b>1/8</b>	<b>5</b>				
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
сахар		<b>3</b>	<b>3</b>				
дрожжи		<b>1/5</b>	<b>1,5</b>				
на фарш:							
творог		<b>30</b>	<b>30</b>				
яйцо		<b>1/15</b>	<b>3</b>				
сахар		<b>4</b>	<b>4</b>				
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
мука		<b>2</b>	<b>2</b>				
масса готового теста	<b>80</b>						
Масса готового фарша	<b>38</b>						
<b>всего за полдник</b>				<b>17,53</b>	<b>14,4</b>	<b>53,9</b>	<b>414,94</b>
<b>энегетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>16,47</b>	<b>12,67</b>	<b>49,05</b>	<b>376,11</b>

<u>Ужин</u>							
<b>Запеканка морковная с творогом со сладкой подливой/№14, №81</b>	<b>150-200-50</b>			<b>17,59</b>	<b>16,38</b>	<b>39,59</b>	<b>376,47</b>
морковь		<b>126</b>	<b>100</b>				
масло сливочное		<b>4</b>	<b>4</b>				
масло растительное		<b>4</b>	<b>4</b>				
молоко		<b>26</b>	<b>26</b>				
манка		<b>13</b>	<b>13</b>				
творог		<b>70</b>	<b>70</b>				
сахар		<b>8</b>	<b>8</b>				
сметана		<b>5</b>	<b>5</b>				
яйцо		<b>1/4</b>	<b>10</b>				
на соус							
сахар		<b>5</b>	<b>5</b>				
яблоки		<b>15</b>	<b>13,2</b>				
крахмал		<b>3</b>	<b>3</b>				
<b>Чай с соком и шокол.конфетой / №162</b>	<b>180-200</b>			<b>0,25</b>		<b>11,45</b>	<b>46,93</b>
чай		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>				
сахар		<b>7</b>	<b>7</b>				
сок		<b>50</b>	<b>50</b>				
<b>Конфета шоколадная/№127</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,73</b>	<b>2,68</b>	<b>19,15</b>	<b>103,5</b>
<b>Хлеб пшеничный /№133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего на ужин</b>				<b>21,61</b>	<b>19,31</b>	<b>89,63</b>	<b>619,7</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>20,31</b>	<b>17,05</b>	<b>81,56</b>	<b>560,95</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки</b>				<b>74,24</b>	<b>66</b>	<b>287,28</b>	<b>2040,21</b>



**День 5  
с 1-3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93</b>	<b>120\200</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко		<b>120</b>	<b>120</b>				
«Геркулес»		<b>24</b>	<b>24</b>				
сахар		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Кофейный напитокс молоком / № 155</b>	<b>150\180</b>			<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>15,39</b>	<b>99,93</b>
молоко		<b>115</b>	<b>115</b>				
сахар		<b>10</b>	<b>10</b>				
кофе суррогатный		<b>1,5</b>	<b>1.5</b>				
<b>Хлеб пшеничный с маслом / № 134</b>	<b>30\5</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
хлеб пшеничный		<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,59</b>	<b>14,68</b>	<b>55,59</b>	<b>400,04</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>10,89</b>	<b>12,92</b>	<b>50,58</b>	<b>362,16</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> банан / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>	<b>-</b>	<b>13,26</b>	<b>56,65</b>

<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат витаминный/№175</b>	<b>30-45</b>			<b>0,45</b>	<b>3,08</b>	<b>5,2</b>	<b>50,45</b>
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
сахар		<b>2</b>	<b>2</b>				
яблоко		<b>14</b>	<b>12</b>				
капуста		<b>25</b>	<b>20</b>				
морковь		<b>11</b>	<b>9</b>				

<b>Суп с мясными фрикадельками / № 192</b>	<b>150/200</b>			<b>5,4</b>	<b>5,07</b>	<b>5,53</b>	<b>93,31</b>
говядина первой категории		<b>30</b>	<b>22</b>				
яйцо		<b>1/20</b>	<b>2</b>				

лук		4	3,36				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
картофель		*	25				
лук		8	6,72				
морковь		16	13				
<b>Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/ № 47</b>	<b>180 / 200/20</b>				<b>16,34</b>	<b>15,69</b>	<b>27,65</b>
говядина I категории		80	58,9/36,52				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		35	35				
яйцо		¼	10				
лук репчатый		10	8,4				
картофель		*	140				
на соус/№80	20						
сметана		3	3				
томат		2	2				
мука		2	2				
<b>Напиток из чернослива витаминизированный</b>	<b>150/ 180</b>				<b>0,28</b>		<b>17,94</b>
сахар		11	11				
чернослив		12	12				
витамин С		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной /№ 130</b>	<b>40</b>				<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>
<b>Всего за обед</b>					<b>25,43</b>	<b>23,88</b>	<b>74,72</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>					<b>23,9</b>	<b>21,01</b>	<b>68,9</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Сок натуральный для детского питания/ № 160</b>	<b>150 /</b>	<b>150</b>	<b>150</b>		<b>0,75</b>		<b>13,55</b>
печенье №128	15	15	15		1,13	1,76	11,16
<b>Всего за полдник</b>					<b>1,88</b>	<b>1,76</b>	<b>24,71</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Суфле из отварной рыбы / № 72</b>	<b>60 / 90</b>				<b>12,66</b>	<b>4,83</b>	<b>3,66</b>
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	80 / 65				
хлеб пшеничный		5	5				
молоко		24	24				
яйцо		1 / 5	8				
масло растительное		1	1				
масло сливочное несоленое		2	2				

<b>Овощи, тушёные в сметанном соусе</b>	<b>60\110</b>			<b>2,7</b>	<b>3,08</b>	<b>10,4</b>	<b>80,05</b>
капуста		<b>73</b>	<b>59</b>				
морковь		<b>40</b>	<b>32</b>				
лук		<b>12</b>	<b>10</b>				
зелёный горошек		<b>28</b>	<b>28</b>				
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
соус	<b>20</b>						
мука		<b>3</b>	<b>3</b>				
сметана		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Чай с лимоном / № 149</b>	<b>150\180</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>10,03</b>	<b>40,56</b>
чай		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>				
сахар		<b>10</b>	<b>10</b>				
лимон		<b>5</b>	<b>3</b>				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,05</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>17,28</b>	<b>8,43</b>	<b>36,15</b>	<b>286,44</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>16,24</b>	<b>8,01</b>	<b>32,89</b>	<b>268,59</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>53,79</b>	<b>43,71</b>	<b>190,34</b>	<b>1369,79</b>

**День 5**  
**с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калора ж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93</b>	<b>200/250</b>			<b>6,85</b>	<b>8,2</b>	<b>30,75</b>	<b>223,8 5</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко		<b>130</b>	<b>130</b>				
«Геркулес»		<b>30</b>	<b>30</b>				
сахар		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>180\200</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,7 4</b>
молоко		<b>130</b>	<b>130</b>				
сахар		<b>12</b>	<b>12</b>				
кофе суррогатный		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Хлеб пшеничный с маслом / № 134</b>	<b>40\8</b>			<b>3,1</b>	<b>6,12</b>	<b>19,54</b>	<b>145,6 8</b>
масло сливочное		<b>8</b>	<b>8</b>				
хлеб пшеничный		<b>40</b>	<b>40</b>				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>16,09</b>	<b>19,87</b>	<b>68,51</b>	<b>516,6 8</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>14,99</b>	<b>17,37</b>	<b>63,13</b>	<b>464,8 1</b>
<b><u>Второй завтрак</u>: банан / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>	<b>-</b>	<b>13,26</b>	<b>56,65</b>

<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат витаминный/№175</b>	<b>60</b>			<b>0,73</b>	<b>4,08</b>	<b>7,05</b>	<b>67,65</b>
масло растительное		<b>4</b>	<b>4</b>				
сахар		<b>3</b>	<b>3</b>				
яблоко		<b>18</b>	<b>15,8</b>				
капуста		<b>33</b>	<b>26,4</b>				
морковь		<b>15</b>	<b>12</b>				
<b>Суп с мясными фрикадельками / № 192</b>	<b>250</b>			<b>6,43</b>	<b>6,13</b>	<b>8,04</b>	<b>113,12</b>
говядина первой категории		<b>35</b>	<b>26</b>				
яйцо		<b>1/15</b>	<b>2,5</b>				

лук		5	4,2				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
картофель		*	35				
лук		10	8,4				
морковь		25	20				
<b>Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/ № 47</b>	<b>200-30/210-40</b>			<b>16,54</b>	<b>16,17</b>	<b>30,66</b>	<b>334,39</b>
говядина 1 категории		80	58,9/3 6,52				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		37	37				
яйцо		1/3	13				
лук репчатый		10	8,4				
картофель		*	147				
на соус/№80	<b>40</b>						
сметана		6	6				
томат		4	4				
мука		4	4				
<b>Напиток из чернослива витаминизированный</b>	<b>180/200</b>			<b>0,3</b>		<b>20,51</b>	<b>83,33</b>
сахар		13	13				
чернослив		13	13				
витамин С		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной /№ 130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>26,45</b>	<b>26,43</b>	<b>89,26</b>	<b>700,99</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>24,86</b>	<b>22,38</b>	<b>81,23</b>	<b>625,78</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Сок натуральный для детского питания/ № 160</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>16,38</b>	<b>68,4</b>
печенье №128	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
<b>Всего за полдник</b>				<b>3,15</b>	<b>3,54</b>	<b>38,7</b>	<b>198,6</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Суфле из отварной рыбы / № 72</b>	<b>100</b>			<b>17,7</b>	<b>5,01</b>	<b>4,42</b>	<b>131,31</b>
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	93/76				
хлеб пшеничный		30	30				
молоко		1/5	8				

яйцо		8	8				
масло растительное		2	2				
масло сливочное несоленое		2	2				
<b>Овощи, тушёные в сметанном соусе</b>	<b>110/150</b>			<b>3,61</b>	<b>4,14</b>	<b>13,85</b>	<b>107,04</b>
капуста		100	80				
морковь		55	43				
лук		16	13				
зелёный горошек		38	38				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
соус		3	3				
мука		4	4				
сметана							
<b>Чай с лимоном / № 149</b>	<b>180/200</b>			<b>0,04</b>		<b>13,35</b>	<b>56,19</b>
чай		6	4				
сахар		13	13				
лимон		0,8	0,8				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,43</b>	<b>0,36</b>	<b>21,87</b>	<b>104,4</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>24,17</b>	<b>9,51</b>	<b>53,49</b>	<b>398,94</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>22,72</b>	<b>8,37</b>	<b>48,68</b>	<b>360,93</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>66,61</b>	<b>51,66</b>	<b>244</b>	<b>1706,77</b>