

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Сятра-Хочехматский детский сад
 «Дружба»
 Чебоксарского района Чувашской
 Республики
 Т.М. Антонова
 Приказ № 21/1 от 11.01.2021 г.

**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 «Сятра-Хочехматский д/с «Дружба»»
 Чебоксарского района Чувашской Республики
 с 10,5 - 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
<u>Завтрак</u>							
Макаронны отварныы с тертым сыром/ № 98	110/160-10			7,48	7,71	34,93	243,08
макаронны		50	50				
сыр		10,7	10				
масло сливочное		6	6				
Чай с лимоном /№ 149	150\180			0,02	-	10,03	40,62
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
Хлеб пшеничный с маслом /№ 134	30/5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
Всего на завтрак				9,82	11,58	59,61	386,35
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				9,23	10,19	54,24	345,59
<u>Второй завтрак:</u> фрукты (груша) /№ 87	70	80	70	0,27	0,22	6,84	30,24
<u>Обед</u>							
Салат овощной: свекольный с яблоками /№ 184	30/45			0,47	3,08	5,92	52,93
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		15	13				
свекла		37	27,2				
Суп гороховый с гречками/№ 190	150/200			3,76	2,81	16,49	107,04
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
горох		10	10				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		16	12,8				
хлеб пшеничный		14	14				
петрушка		2	1,6				
Тефтели из говядины с под сметанным соусом.№63	50/70-15			12,66	10,9	7,44	178,24
говядина		85	62,56				
молоко		10	10				
яйцо		1/10	4				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
хлеб пшеничный		7	7				
мука		2	2				
сметана		3	3				
лук репчатый		17	15				
Пюре картофельное/№ 6	100/150			3,39	4,16	22,01	139,12
масло сливочное		4	4				

молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
Напиток из свежих фруктов витаминизированный /№ 144	150/180			0,07	0,07	12,74	51,99
сахар		11	11				
фрукты		20	18				
витамин С		0,035	0,035				
Хлеб ржаной /№ 130	40	40	40	1,96	0,04	18,04	82
Всего за обед				22,31	21,06	83	611,44
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				20,97	18,53	75,53	552,95
<u>Полдник</u>							
Пирожки с яблоками, изюмом /№ 36	80			5,22	7,55	37,73	239,05
масло сливочное		3	3				
масло растительное /для противня		2	2				
молоко 2,5%		20	20				
яйцо		1/15	2,6				
мука		40	40				
сахар		2/4	2/4				
фрукты		36	32				
дрожжи		1	1				
масса теста		70					
Молоко кипяченое 2,5% /№ 157	150/180	150/180	150/180	5,04	4,5	8,46	93,96
Итого за полдник				10,26	12,05	46,19	333,91
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				9,64	10,6	42,03	302
<u>Ужин</u>							
Омлет натуральный /№ 124	40			2,91	5,54	1,35	66,81
молоко 2,5%		28	28				
яйцо		1,2	17,4				
масло сливочное		1	1				
Капуста тушеная в сметанном соусе /№ 112	80/160			3,07	4,65	14,37	111,83
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					
Сок натуральный для детского питания /№ 160	150	150	150	0,75		13,65	57
Хлеб пшеничный /№ 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				8,63	10,39	41,52	293,64
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				8,11	9,14	37,78	265,82
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				48,22	48,68	216,42	1496,6

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
<u>Завтрак</u>							
Макаронны отварныы с тертым сыром/ № 98	180/200-15			9,56	9,17	42,09	290,4
макаронны		60	60				
сыр		16,05	15				
масло сливочное		6	6				
Чай с лимоном /№ 149	180/200			0,02	-	13,36	53,67
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
лимон		6	4				
Хлеб пшеничный с маслом /№ 134	40/7			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
Всего на завтрак				12,68	14,57	74,97	483,14
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,94	12,82	68,22	436,02
<u>Второй завтрак:</u> фрукты (груша) /№ 87	70	80	70	0,28	0,22	6,84	30,24
<u>Обед</u>							
Салат овощной: свекольный с яблоками /№ 184	60			0,67	4,11	8,35	72,65
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
свекла		50	36,8				
Суп гороховый с гречками /№ 190	250			3,94	3,33	25,04	143,66
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
горох		13	13				
картофель		*	35				
лук		12,5	10,1				
морковь		20	16				
хлеб пшеничный		18	18				
петрушка		2,5	2				
Тефтели из говядины с под сметанным соусом.№63	70/80-15			14,67	11,27	8,13	192,47
говядина		90	66,24				
молоко		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				
Пюре картофельное /№ 6	150/180			3,95	5,11	25,4	163,49
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
Напиток из свежих фруктов витаминизированный /№ 144	180/200			0,08	0,08	15,91	64,97
сахар		13	13				
фрукты		25	22				
витамин С		0,05	0,05				
Хлеб ржаной /№ 130	50			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				25,76	23,95	105,83	739,74
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				23,06	19,94	97,37	659,46
<u>Полдник</u>							
Пирожки с яблоками, изюмом /№36	100			6,53	8,98	47,63	296,85
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					
Молоко кипяченое 2,5% /№ 157	180/200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Итого за полдник				12,13	13,98	57,03	401,25
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,4	12,3	51,89	364
<u>Ужин</u>							
Омлет натуральный /№ 124	60			4,58	5,6	2,19	77,53
молоко 2,5%		42	42				
яйцо		3/4	30				
масло сливочное		1	1				
Капуста тушеная /№ 112	160/180			3,93	5,4	13,21	120,94
капуста белокочанная		230	184				
морковь		28	22				
лук		11	10				
томат		3	3				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
мука		3	3				
Сок натуральный для детского питания /№ 160	180	180	180	0,9		16,38	68,4
Хлеб пшеничный /№ 133	40	40	40	3,04	0,32	19,4	92,8
Всего за ужин				12,45	11,32	51,18	359,67
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,7	9,96	46,57	322,73
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				58,37	55,24	270,79	1812,45

День 2
с 1 – 3 лет

Наименование блюда / № техн.карты	объем порций (г) 1-2 / 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом / № 23,77	90 / 150 - 30			20,65	14,8	33,29	348,97
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				
Какао с молоком / № 135	150 / 180			3,52	3,1	15,74	104,68
молоко		115	115				
сахар		10	10				
какао		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129	30 / 5 / 5			3,44	5,28	14,65	120,11
масло сливочное		5,0	5				
сыр		5,4	5				
хлеб пшеничный		30	30				
Всего на завтрак				27,61	23,18	63,68	573,76
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				25,95	20,4	57,95	519,2
<u>Второй завтрак:</u> Фрукты (банан) / № 86	60	80	60	0,89		13,26	56,6
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками / № 176	30 - 45			0,47	3,08	5,92	52,93
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		15	13				
капуста белокочанная		37	30				
Борщ со сметаной / № 186	150 / 200			2,1	4,02	11,42	89,58
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				
Котлеты, биточки, шницели, припущенные из кур №7	50/70			10,29	12,43	4,81	172
Курица		115/101	54				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
молоко		10	10				
яйцо		1/10	4				
Хлеб пшеничный		8	8				
Рис отварной или гречка с томатным соусом / № 110,76	70 / 110 - 40						
на соус:				0,49	1,49	4,07	31,65
мука		4	4				
томат		4	4				
масло сливочное		2	2				
сахар		1	1				

Гарнир				3,83	3,73	22,89	140,62
рис или гречка		35	35				
масло сливочное		4	4				
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	150 / 180			0,18		17,58	70,99
сахар		11	11				
с / фрукты		10	10				
витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной / № 130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				21	17	83	575
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				18,16	21,22	77,1	577,38
<u>Полдник</u>							
Сок натуральный для детского питания / № 160	150	150	150	0,75		13,65	57
Печенье	15			1,13	1,77	11,16	65,1
Всего за полдник				1,88	1,77	24,81	122,1
<u>Ужин</u>							
Суфле из отварной рыбы / № 72	60 / 90			12,66	4,83	3,66	107,83
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				
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				18,28	9,22	50,02	355,4
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	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом / № 23,77	150 / 200-40			24,27	18,37	37,07	411,43
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				
Какао с молоком / № 135	180/200			4,12	3,6	18,65	123,34
молоко		130	130				
сахар		12	12				
какао		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129	40 / 7 / 8			4,88	7,65	19,53	167,01
масло сливочное		7	7				
сыр		8,6	8				
хлеб пшеничный		40	40				
Всего на завтрак				33,32	29,62	75,25	701,78
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				31,32	26,07	68,48	633,63
<u>Второй завтрак:</u> Фрукты (банан) / № 86	60	80	60	0,89		13,26	56,6
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками / № 176	60			0,59	4,11	7,59	69,05
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
капуста белокочанная		50	40				
Борщ со сметаной на курином бульоне / № 186	250			2,88	4,69	14,9	112,86
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				
Котлеты,биточки,шницели,припущенные из кур.№7	70/80			12,32	14,27	5,94	200,9
Курица		135/120	62,96				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
молоко		12	12				
яйцо		1/8	5				
Хлеб пшеничный		10	10				
Рис отварной или гречка с томатным соусом / № 76, 110	120 / 150 - 40						
на соус:				0,49	1,49	4,07	31,65
мука		4	4				
томат		4	4				
масло сливочное		2	2				
сахар		1	1				

Гарнир				5,85	4,82	32,74	196,4
рис или гречка		50	50				
масло сливочное		5	5				
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	180 / 200			0,2		20,89	84,39
сахар		13	13				
с / фрукты		12	12				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				29	20	107	728
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				23,28	25,9	99,3	723,45
<u>Полдник</u>							
Сок натуральный для детского питания / № 160	180	180	180	0,9		16,38	68,4
Печенье / № 128	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за полдник				3,15	3,54	38,7	198,6
<u>Ужин</u>							
Суфле из отварной рыбы / № 72	100			17,1	5,01	4,42	131,31
рыба с/г (минтай)–54% б/г потр.–14% х.о. (филе – 6%) (припускание 18%)		*	93 / 76				
хлеб пшеничный		8	8				
молоко, 2,5%		30	30				
яйцо		1 / 5	8				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		2	2				
Картофель отварной в молоке / № 2	150 / 180			4,77	5,32	30,79	190,17
картофель		*	160				
молоко		40	40				
мука пшеничная		4	4				
масло сливочное		5	5				
Чай с молоком / № 161	180 / 200			4,06	3,6	18,82	123,57
чай		0,8	0,8				
сахар		12	12				
молоко		145	145				
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				28,97	14,25	73,47	537,85
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				19,06	22,06	64,72	533,66
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т / о				77,7	77,57	2я,46	2145,91

День 3
с 1 – 3 лет

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

<u>Обед</u>							
Салат овощной:из свеклы с изюмом / №172	30-45			0,66	3,03	10,84	73,25
масло растительное		3	3				
изюм		9	9				
Свекла(т/о8%)		45	36				
Суп с клёцками/№207	150-200			3,11	3,04	19,38	116,62
масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
яйцо		1/10	4				
мука		20	20				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		16	12,8				
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45	150-220			15,44	13,86	22,3	275,94
мясо		80	58,9/42,4				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
яйцо		1/4	10				
рис/масса отв.риса		12	12/36				
капуста/масса припуш.капусты		162	130/117				
лук		9	7,6				
томат		2	2				
На соус	20						
мука		3	3				
сметана		5	5				
масса соуса		20					
Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный/№139	150-180			0,07	0,07	13,7	55,8
сахар		11	11				
яблоки		21	18,5				
витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				21,24	20,04	84,62	603,61
Энергетическая ценность с учётом обработки				19,96	17,63	77	546,43

<u>Полдник</u>							
Кисель/№137	150-180	150-180	150-180	5,04	4,5	8,46	93,96
Булочка слобная (т/о 15%) /№ 34	50-70			6,44	6,74	39,88	245,01
мука		52	52				

яйцо		1/10	4				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		20	20				
сахар		3	3				
дрожжи		1	1				
Всего за полдник				7,32	4,74	23,04	163,56

<u>Ужин</u>							
Рис или вермишель в молоке/№100	120-200			4,93	6,97	18,93	157,85
рис или вермишель		14	14				
молоко		120	120				
сахар		4	4				
масло сливочное		5	5				
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 на ужин				14,98	12,27	54,73	387,58
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				14,44	10,83	51,52	361,31
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки				57,99	52,83	228,61	1621,74

День 3
с 3-7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша пшённая молочная /№104	200-250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко2,5%		130	130				
пшено		30	30				
сахар		5	5				
Какао с молоком / № 135	180-200			4,12	3,6	18,65	123,34
молоко		130	130				
какао		2	2				
сахар		12	12				
Булка с маслом,с сыром/ № 129	40/7/8			4,88	7,65	19,53	167,01
масло сливочное		7	7				
булка		40	40				
сыр		8,6	8				
Всего за завтрак				15,99	19,57	69,16	466,86
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				15,03	19,57	62,94	466,86
<u>Второй завтрак:</u>апельсин №88	56	80	56	0,57	0,13	5,19	24,19

<u>Обед</u>							
Салат овощной:из свеклы с изюмом / №172	60			0,9	4,05	10,95	83,85
масло растительное		4	4				
изюм		10	10				
свекла(т/о8%)		60	48				
Суп с клёцками/№207	250			4,07	3,29	27,92	145,14
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/10	4				
мука		25	25				
картофель		*	35				
лук		12	10				
морковь		20	16				
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45	220-250			15,82	14,05	24,01	285,95
мясо		80	58,9/42,4				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
яйцо		1/4	10				
рис/масса отв.риса		14	14/38				
капуста/масса припущ.капусты		190	152/136,8				
лук		10	8,4				
томат		2	2				
на соус:	20						
мука		3	3				
сметана		6	6				
масса соуса		25					
Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный/№139	180-200			0,09	0,09	15,13	61,77
сахар		13	13				
яблоки		24	21,12				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				23,33	21,53	98,01	679,39
Энергетическая ценность с учётом обработки				21,93	18,95	89,19	615,12

<u>Полдник</u>							
Кисель/№137	180-200	180-200	180-200	5,04	4,5	8,46	93,96
Булочка сдобная (т/о 15%)/№34	80			7,16	6,88	46,22	273,84
мука		58	58				
яйцо		1/10	4				

масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		24	24				
сахар		4	4				
дрожжи		1,5	1,5				
Всего за полдник				7,34	5,24	23,98	174,0

<u>Ужин</u>							
Рис или вермишель в молоке/№100	200-250			6,11	7,79	23,32	188,4
рис или вермишель		17	17				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		5	5				
Чай с сахаром / № 148	180 / 200					9,98	39,9
чай		0,6	0,6				
сахар		12	12				
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего на ужин				21,61	19,31	89,63	619,7
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				20,31	17,05	81,56	560,95
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки				74,24	66	287,28	2040,21

День 4
с 1 – Злет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2/2-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша гречневая молочная / № 95	120-200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5%		120	120				
гречка		24	24				
сахар		4	4				
Кофейный напиток с молоком / № 155	150-180			3,22	2,88	15,39	99,93
молоко		115	115				
сахар		10	10				
кофе суррогатный		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом / № 134	30/5/5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
Всего на завтрак				11,59	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				10,89	12,92	50,59	362,2
<u>Второй завтрак:</u>фрукты(яблоко)/№ 89	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из огурцов с луком / № 179	30-45			0,73	3,05	3,41	44,02
масло растительное		3	3				
огурцы		39	36				
лук		8	6,72				
Щи со сметаной / № 208	150/200			1,7	3,99	7,73	73,38
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
картофель			25				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
капуста		50	40				
томат		2	2				
Рулет мясной с яйцом / № 52	50/ 70			12,71	10,78	6,01	171,33
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				
Пюре картофельное / № 6	100 / 150			3,95	5,11	25,1	163,49
масло сливочное		4	4				
молоко		30	30				
картофель		*	126				
Лимонный напиток / № 142	150 / 180			0,02	0,02	12,56	50,58
сахар		12	12				
лимон		12	7				
Хлеб ржаной / № 130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				20,51	22,04	70,12	560,43
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				19,28	19,39	64,72	510,51
<u>Полдник</u>							
Кефир или кисломолочный продукт / № 136	150 / 180			5,04	5,76	11,37	116,76
кефир		150 - 180	150-180				
сахар		4	4				
Хлеб пшеничный / № 133	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за полдник				6,56	5,92	21,09	163,16

<u>Ужин</u>							
Овощное рагу / №119	100-150			3,53	5,94	15,62	130,1
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
молоко		30	30				
картофель		*	50				
капуста		80	64				
лук		10	8,4				
морковь		30	24				
Чай с сахаром / № 148	150 / 180					9,98	39,9
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
Яйцо отварное / № 125	1\2	1\2	20	6,4	5,7	0,35	78,0
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				11,83	11,84	38,1	306
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				18,65	6,86	66,07	400,62
Соль йодированная на целый день		6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				52,12	43,43	191,14	1364,36

День 4
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша гречневая молочная / № 95	200 / 250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5%		130	130				
гречка		30	30				
сахар		5	5				
Кофейный напиток с молоком / № 155	180 / 200			3,64	3,25	18,08	115,74
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатный		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом / № 134	40 / 8			3,1	6,12	19,54	145,68
масло сливочное		8	8				
хлеб пшеничный		40	40				
Всего на завтрак				13,74	17,69	68,6	487,89
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				12,92	15,57	62,43	441,53
<u>Второй завтрак:</u>фрукты(яблоко)/№ 89	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из огурцов с луком / № 179	60			0,88	3,06	4,09	47,41
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
лук		10	8,4				
Щи со сметаной / № 208	250			2,15	4,66	10,01	89,9
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель			35				
лук		12,5	10,5				
морковь		15	12				
капуста		65	52				
томат		2	2				
Рулет мясной с яйцом / № 52	70 / 80			14,46	11,78	8,06	195,74
говядина I категории		90	66,24				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
яйцо		1 / 10	4				
молоко 2,5%		12	12				
лук репчатый		10	8,4				
хлеб пшеничный		10	10				
начинка							
яйцо		1 / 4	10				
лук репчатый		10	8,4				
Пюре картофельное / № 6	150 / 180			3,95	5,11	25,1	163,49
масло сливочное		5	5				
молоко		36	36				
картофель		*	145				
Лимонный напиток / № 142	180 / 200			0,03	0,03	14,69	59,37
сахар		14	14				
лимон		14	8,4				
Хлеб ржаной / № 130	50			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				23,75	24,69	85,38	657,23
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				22,19	21,73	77,7	595,13
<u>Полдник</u>							
Кефир или кисломолочный продукт / № 136	180 / 200			5,6	6,4	14,19	135,94
кефир		180 - 200	180-200				
сахар		6	6				
Хлеб пшеничный / № 133	30	30	30	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего за полдник				7,88	6,64	28,77	205,54

<u>Ужин</u>							
Овощное рагу / №119	100-150			3,53	5,94	15,62	130,1
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
молоко		30	30				
картофель		*	50				
капуста		80	64				
лук		10	8,4				
морковь		30	24				
Чай с сахаром / № 148	150 / 180					9,98	39,9
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
Яйцо отварное / № 125	1\2	1\2	20	6,4	5,7	0,35	78,0
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				19,84	7,8	72,6	440,25
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				18,65	6,86	66,07	400,62
Соль йодированная на целый день		6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				61,99	51,15	243,59	1682,42

День 5
с 1-3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2/2-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша «Дружба» молочная/№102	120-200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшено		12	12				
рис		12	12				
сахар		4	4				
Кофейный напиток с мол./№155	150-180			3,22	2,88	15,39	99,93
молоко		115	115				
кофе суррогатное		1,5	1,5				
сахар		10	10				
Булка с маслом / № 134	30/5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
булка		30	30				
Всего за завтрак				11,59	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				10,89	12,92	50,58	362,16
<u>Второй завтрак:</u> груша / №87	70	80	70	0,27	0,22	6,84	30,24

<u>Обед</u>							
Салат витаминный/№175	30-45			0,45	3,08	5,2	50,45
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12				
капуста		25	20				
морковь		11	9				
Суп свекольный со сметаной/№196	150-200			1,58	3,99	9,49	79,38
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
свекла		54	43				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
томат		2	2				
Кнели говяжьи или кнели куриные / № 48	50-70			11,46	9,8	4,76	152,68
говядина I кат.		80	58,9				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/4	10				
рис		5	5				
молоко		10	10				
яйцо		1/10	4				
Капуста тушённая в сметанном соусе/№123	100-150			3,09	4,26	14,58	109,08
капуста		175	140				
морковь		22	18				
лук репчатый		18	14,4				
масло растит.		2	2				
масло сливочное		3	3				
томат-паста		2	2				
масса соуса	15						
сметана		4	4				
мука		2	2				
Напиток из изюма витаминизированный/№146	150-180			0,22		18,9	76,41
сахар		11	11				
с/ф, изюм		12	12				
витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82

Всего за обед				18,78	21,17	72,05	552,48
Энергетическая ценность с учётом обработки				17,78	18,65	65,51	500,93

<u>Полдник</u>							
Молоко кипяченое 2,5% / № 157	150/180	150/180	150/180	5,04	4,5	8,46	93,96
Хлеб пшеничный/ № 133	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за полдник				10,79	11	46,63	328,68

<u>Ужин</u>							
Пюре картофельное/№ 6	100/150			3,39	4,16	22,01	139,12
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
Хлебцы рыбные/ № 73	70 / 90			12,56	5,81	5,1	122,88
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	80 / 65,6				
хлеб пшеничный		9	9				
молоко		14	14				
яйцо		1 / 4	10				
масло растительное		2	2				
масло сливочное несоленое		3	3				
Чай с фруктовым соком / № 162	150-180			0,25		10,54	42,94
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
сахар		6	6				
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего на ужин				18,76	10,96	37,14	320,24
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				17,3	9,66	34,34	293,5
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с учетом тепловой обработки				51,46	46,63	170,43	1307,76

День 5
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша «Дружба» молочная/№102	200-250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
пшено		15	15				
рис		15	15				
сахар		5	5				
Кофейный напиток с мол./№155	180-200			3,64	3,25	18,08	115,74
молоко		130	130				
кофе суррогатное		2	2				
сахар		12	12				
Булка с маслом /№ 134	40/8			3,1	6,12	19,54	145,68
масло сливочное		8	8				
булка		40	40				
Всего за завтрак				13,73	17,69	68,6	487,89
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				12,9	15,56	62,43	441,36
<u>Второй завтрак:</u> груша №87	70	80	70	0,28	0,22	6,84	30,24

<u>Обед</u>							
Салат витаминный/№175	60			0,59	4,11	7,59	67,87
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		18	15,8				
капуста		33	26,4				
морковь		15	12				
Суп свекольный со сметаной/№196	150-200			1,58	3,99	9,49	79,38
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
свекла		70	56				
картофель		*	35				
лук		12	10				
морковь		15	15				
томат		2	2				
Кнели говяжьи или кнели куриные / № 48	70-80			13,07	10,81	6,16	174,05
говядина I кат.		90	66,24				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/4	10				
рис		7	7				
молоко		12	12				
яйцо		1/10	4				
Капуста тушённая /№112	150-180			3,58	4,65	12,67	106,43
капуста		220	176				
морковь		25	20				
лук репчатый		20	17				
масло растит.		2	2				
масло сливочное		3	3				
томат-паста		2	2				
мука		2	2				
Напиток из изюма витаминизированный/№146	180-200			0,21		20,89	84,39
сахар		13	13				
с/ф, изюм		12	12				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				23,15	24,29	82,4	640,98
Энергетическая ценность с учётом обработки				21,76	21,37	74,98	579,3

<u>Полдник</u>							
молоко/№157	180/200	180/200	180/200	5,6	5	9,4	104,4
Хлеб пшеничный / № 133	30	30	30	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего за полдник				11,99	11,68	54,97	372,96

<u>Ужин</u>							
Пюре картофельное /№ 6	150/180			3,95	5,11	25,4	163,49
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
Хлебцы рыбные/ № 73	100			13,96	6,4	5,67	136,53
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	93/73,8				
хлеб пшеничный		10	10				
молоко		15	15				
яйцо		1 / 4	10				
масло растительное		2	2				
масло сливочное несоленое		3	3				
Чай с фруктовым соком / № 162	180-200			0,25		11,54	46,93
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
сахар		7	7				
Всего на ужин				22,78	13,89	51,46	423,83
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				21,41	12,22	46,83	382,9
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки				63,49	55,42	220,97	1657,1

День 6
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2/2-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша гречневая/в / № 101	120-200			4,45	5,31	26,48	171,66
масло сливочное		6	6				
гречка		40	40				
Чай с сахаром / № 148	150/180					9,98	39,9
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129	30/5/5						
сыр		5,4	5	3,44	5,28	14,65	120,11
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
Всего на завтрак				7,89	10,59	51,11	331,67
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				7,42	9,32	46,51	299,6
<u>Второй завтрак:</u> фрукты (мандарин) / № 88	70			0,63	0,14	7,29	28
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из моркови с яблоками / № 167	30/45			0,48	3,08	5,22	50,57
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12,13				
морковь		36	28,8				
Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204	150/200			2,11	3,81	11,62	89,28
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупка перловая или рисовая, или овсяная или пшеничная		8	8				
картофель		*	24				
лук		10	8,4				
морковь		10	8				
капуста		30	24				
сметана 15%		7	7				
зелень		2	1,5				
Шницель мясной или куриный. №54	50/70			12,02	9,85	8,34	169,9
Говядина		80	58,9				
молоко		10	10				
Яйцо		1/10	4				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
лук		10	8,4				
Хлеб пшеничный		8	8				
мука		2	2				
Пюре картофельное / № 6	150/180			3,95	5,11	25,4	163,49
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
Напиток из свежих фруктов витаминизированный / № 144	150/180			0,07	0,07	12,7	51,81
сахар		11	11				
фрукты		20	17,6				
витамин С		0,035	0,035				
Хлеб ржаной / № 130	40	40	40	1,96	0,04	18,04	82
Всего за обед				13,76	23,22	67,4	535,61
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				12,56	20,62	60,47	509,33
<u>Полдник</u>							
Молоко кипяченое 2,5% / № 157	150/180	150/180	150/180	5,04	4,5	8,46	93,96
Хлеб пшеничный/ № 133	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Итого за полдник				6,56	4,66	18,18	140,36
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				6,17	4,1	16,54	127,74

<u>Ужин</u>							
Омлет натуральный /№ 124	40			2,91	5,54	1,35	66,81
молоко 2,5%		28	28				
яйцо		1,2	17,4				
масло сливочное		1	1				
Капуста тушеная в сметанном соусе /№ 112	80/160			3,07	4,65	14,37	111,83
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					
Чай с фруктовым соком / № 162	150-180			0,25		10,54	42,94
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
сахар		6	6				
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				10,14	8,22	43,73	289
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				9,53	7,23	39,79	262,35
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				36,31	41,41	170,6	1227,02

День 6
с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша гречневая/п / № 101	200-250			5,5	6,27	3,75	209,62
масло сливочное		7	7				
гречка		50	50				
Чай с шоколадной конфетой / № 148, 127	180/200/25					7,98	31,9
чай		0,8	0,8				
сахар		8	8				
конфета шоколадная		25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129	40/7/8			4,88	7,65	19,53	167,01
сыр		8,6	8				
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
Всего на завтрак				11,11	16,6	79,41	512,03
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				10,44	14,61	72,26	462,29
<u>Второй завтрак:</u> фрукты (мандарин) / № 88	70			0,63	0,14	7,29	28
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из моркови с яблоками / № 167	60			0,67	4,11	8,35	72,65
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
морковь		48	38				
Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204	250			2,69	4,34	14,73	108,7
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупя перловая или рисовая, или овсяная или пшеничная		10	10				
картофель		*	25				
лук		12	10,4				
морковь		12	9,6				
капуста		38	30,4				
сметана 15%		10	10				
зелень		3	2				
Шницель мясной или куриный №54	70/80			13,7	10,94	9,04	189,12
Говядина		90	66,24				
молоко		12	12				
Яйцо		1/8	5				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
лук		11	10				
Хлеб пшеничный		11	11				
мука		2	2				
Пюре картофельное / № 6	150/180			3,95	5,11	25,4	163,49
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
Напиток из свежих фруктов витаминизированный / № 144	180-200			0,09	0,09	15,13	61,77
сахар		13	13				
фрукты		24	21				
витамин С		0,05	0,05				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				18	31,13	84,06	688,41
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				16,59	28	75,68	621,26
<u>Полдник</u>							
Молоко кипяченое 2,5%	180/200			56	5	9,4	104,4
Хлеб пшеничный или батон / № 133	30	30	30	2,28	0,24	14,58	69,6
Итого за полдник				7,88	5,24	23,98	174
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				7,41	4,61	21,82	158,41

Ужин							
Омлет натуральный /№ 124	60			4,58	5,6	2,19	77,53
молоко 2,5%		42	42				
яйцо		3/4	30				
масло сливочное		1	1				
Капуста тушеная /№ 112	160/180			3,93	5,4	13,21	120,94
капуста белокочанная		230	184				
морковь		28	22				
лук		11	10				
томат		3	3				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
мука		3	3				
Чай с фруктовым соком / № 162	180-200			0,25		10,54	42,94
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
сахар		7	7				
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				12,2	11,06	64,84	407,86
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,97	9,73	59	371,45
Соль йодированная на целый день		6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				47,04	57,09	236,05	1641,41

День 7
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Запеканка творожная со сладким соусом/ № 15,78	90/150/30			20,9	15,17	24	316,27
масло сливочное		3	3				
масло растительное		1	1				
молоко 2,5%		35	35				
творог		100	100				
яйцо		1/3	13				
манка		7	7				
сахар		7/4	7/4				
повидло, джем		13	13				
крахмал		2	2				
Кофейный напиток с молоком/№155	150-180			3,24	2,88	15,35	99,93
молоко		115	115				
сахар		10	10				
кофе суррогатное		1,5	1,5				
Булка с маслом/№134	30/5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
булка		30	30				
Всего за завтрак				26,44	21,84	54	518,85
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				24,85	19,22	49,14	468,9
<u>Второй завтрак:</u>яблоко / № 89	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<u>Обед</u>							
Салат свекольный/№174	30/45			0,65	3	5,05	50,18
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
свекла (т/о8%)		54	43,5				
Суп картофельный с гренками со сметаной/№203	150_200			2,9	3,84	18,18	119,01
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
картофель		*	40				
лук		10	8,4				
морковь		16	12,8				
булка		20	20				
Суфле из отварной курицы / № 10	50\70			14,07	18,03	4,65	238,4
курица 1 категории		115	101\72,8\39 г.				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		2	2				
молоко 2,5%		22	22				
яйцо		1\4	10				
мука		4	4				
Макароньы отварные с маслом/№107	100-150			3,62	2,53	25,24	138,63
макароньы		36	36				
масло сливочное		3	3				
Напиток ассорти витаминизированный/№143	150-180			0,22		18,9	76,41
сахар		11	11				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		12	12				
витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего на обед:				18,26	15,32	78,35	523,1
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				17,02	14,2	73,53	500
<u>Полдник</u>							
Блины с повидлом или джемом/№33	80/15			5,82	5,25	41,34	236,04
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
молоко		40	40				

яйцо		1/10	4				
мука		40	40				
сахар		2	2				
повидло или джем		15	15				
дрожжи		1	1				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136	150-180			5,04	5,7	11,37	116,76
кефир		150-180	150-180				
сахар		4	4				
Всего за полдник				1081	11,04	52,71	352,8
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				10,21	9,69	47,06	319,89
<u>Ужин</u>							
Рис или вермишель в молоке/№100	120-200			4,93	6,97	18,93	157,85
рис или вермишель		14	14				
молоко		120	120				
сахар		4	4				
масло сливочное		5	5				
Сок натуральный для детского питания/№160	150	150	150	0,75		13,65	57
Булка/№133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				7,58	7,17	44,43	272,84
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				7,65	6,75	41,56	257,59
Соль йодированная на целый день		4	4				
Энергетическая ценность за день с т.о.				62,49	55,37	229,49	1667,59

День 7
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Запеканка творожная со сладким соусом/ № 15,78	150/200 50			25,16	18,37	28,27	379,75
масло сливочное		4	4				
масло растительное		1	1				
молоко 2,5%		43	43				
творог		120	120				
яйцо		1/2	20				
манка		12	12				
сахар		8/4	8/4				
повидло, джем		16	16				
крахмал		2,5	2,5				
Кофейный напиток с молоком/№155	180-200			3,64	3,25	18,08	115,74
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатное		2	2				
Булкас маслом/№134	40/8			3,1	6,12	19,54	145,68
масло сливочное		8	8				
булка		40	40				
Всего за завтрак				31,9	27,74	65,89	641,17
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				29,99	24,41	59,96	578,9
<u>Второй завтрак:</u>яблоко/ № 89	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<u>Обед</u>							
Салат свекольный/№174	60			0,84	4,06	6,9	67,53
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
свекла (т/о8%)		73	58				
Суп картофельный с гречками со сметаной/№203	250			3,65	4,88	22,91	150,3
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель		*	50				
лук		12	10				
морковь		20	16				
булка		25	25				
Суфле из отварной курицы / № 10	50\70			14,07	18,03	4,65	238,4
курица 1 категории		115	101\72,8\39 г.				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		2	2				
молоко 2,5%		22	22				
яйцо		1\4	10				
мука		4	4				
Макаронны отварные с маслом/№107	150/180			5,4	3,78	37,36	207,9
макаронны		54\64	54/64				
масло сливочное		5	5				
Напиток ассорти витаминизированный/№143	180/200			0,22		20,98	84,39
сахар		13	13				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		14	14				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	3,54	22,32	130,2
Всего на обед:				28,36	24,06	97,73	720,01
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				27,09	34,04	96,04	719,88
<u>Полдник</u>							
Блины с повидлом или джемом/№33	100/20			7,33	7,44	52,97	306,55
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		50	50				

яйцо		1/10	3,48				
мука		50	50				
сахар		3	3				
повидло или джем		20	20				
дрожжи		1,5	1,5				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт*/№136	180/200			5,6	6,4	14,19	135,94
кефир		180-200	180-200				
сахар		6	6				
Всего за полдник				12,93	13,84	67,16	442,49
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				12,15	12,18	61,12	402,7
<u>Ужин</u>							
Рис или вермишель в молоке/№100	200-250			6,11	7,79	23,32	188,4
рис или вермишель		17	17				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		5	5				
Сок натуральный для детского питания/№160	180	180	180	0,9		16,38	68,4
Булка/№133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				10,05	8,11	59,14	349,6
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				9,45	7,14	53,82	317,34
Соль йодированная на целый день		6	6				
Энергетическая ценность за день с т.о.				83,24	73,75	289,93	2153,27

День 8
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная/№94	120-200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшеничная крупа		24	24				
сахар		4	4				
Какао с молоком/№135	150/180			3,52	3,1	15,74	104,68
молоко		115	115				
какао		1,5	1,5				
сахар		10	10				
Булка с маслом, с сыром/№129	30/5/5			3,44	5,28	14,65	120,11
масло сливочное		5	5				
булка		30	30				
сыр		5,4	5				
Всего за завтрак				13,01	16,31	55,94	422,25
Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки				12,22	14,35	50,9	381,63
<u>Второй завтрак:</u> апельсин/№88	64			0,57	0,13	5,19	24,19
апельсин(х/о30%)		92	64				
<u>Обед</u>							
Салат из квашеной капусты/№165	30-45			0,59	4,04	3,74	53,67
масло растительное		4	4				
сахар		1	1				
капуста квашеная		50	35				
лук		5	4,2				
Рассольник со сметаной/№165	150-200			1,97	3,78	11,04	85,94
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
рис или перловка		6	6				
картофель		*	25				
лук		8	6,7				
морковь		15	12				
огурец соленый		24	19				
Биточки мясные или пюре мясное/№50, №60	50-70			11,7	10,24	2,54	149,25
говядина		85	62,56				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
молоко		10	10				
яйцо		1/8	4,35				
лук репчатый		8	6,7				
булка		7	7				
Пюре картофельное/№ 6	100/150			3,39	4,16	22,01	139,12
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
Компот из кураги витаминизированный/№152	15/180			0,62		17,58	71,97
сахар		11	11				
курага		12	12				
витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				20,46	20,59	78,54	581,46
Энергетическая ценность с учетом т.о.				19,01	19,59	77,29	565,83
<u>Полдник</u>							
Кисель/№137	150-180	150-180	150-180	5,04	4,5	8,46	93,96
Булочка сдобная (т/о 15%) /№ 34	50-70			6,44	6,74	39,88	245,01
мука		52	52				
яйцо		1/10	4				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		20	20				

сахар		3	3				
дрожжи		1	1				
Всего за полдник				7,32	4,74	23,04	163,56
Энергетическая ценность с учетом т.о.				6,17	4,1	16,58	127,9
<u>Ужин</u>							
Овощное рагу /№119	100-150			3,53	5,94	15,62	130,1
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
молоко		30	30				
картофель		*	50				
капуста		80	64				
лук		10	8,4				
морковь		30	24				
Чай с соком/№162	150-180			0,25		10,48	42,64
сахар		6	6				
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
Яйцо отварное / № 125	1\2	1\2	20	6,4	5,7	0,35	78,0
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				23,25	12,06	50,00	405,72
Энергетическая ценность с учетом т.о.				22,37	11,79	48,5	403,59
Энергетическая ценность с учетом т.о.				63,85	53,75	207,89	1573,98
Соль йодированная на целый день		4	4				

День 8
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная/№94	200-250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
пшеничная крупа		30	30				
сахар		5	5				
Какао с молоком/№135	180/200			4,12	3,6	18,65	123,34
молоко		130	130				
какао		2	2				
сахар		12	12				
Булка с маслом,с сыром/№129	40/7/7			4,88	7,65	19,53	167,01
масло сливочное		7	7				
булка		40	40				
сыр		7,5	7				
Всего за завтрак				15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность с учетом т.о.				15	17,22	62,93	466,7
<u>Второй завтрак:апельсини/№88</u>	70			0,63	0,14	7,29	28
апельсин(х/о30%)		100	70				
<u>Обед</u>							
Салат из квашеной капусты/№165	60			0,98	5	4,01	64,81
масло растительное		5	5				
сахар		2	2				
капуста квашеная		67	47				
лук		7	6				
Рассольник со сметаной/№ 187	250			2,85	4,38	16,15	115,23
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
рис или перловка		10	10				
картофель		*	35				
лук		10	8,4				
морковь		20	16				
огурец соленый		30	24				
Гуляш с томатным соусом/№55	70/80			13,58	11,32	5,32	177,04
говядина		103	75,8				
масло растительное		2	2				
томат		4	4				
мука		4	4				
лук репчатый		10	8,4				
морковь		12	9,6				
Пюре картофельное /№ 6	150/180			3,95	5,11	25,4	163,49
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
Компот из кураги витаминизированный/№152	180/200			0,68		20,12	82,29
сахар		13	13				
курага		13	13				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				25,94	24,53	105,96	749,77
Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки				23,02	22,75	89,54	738,37
<u>Полдник</u>							
Кисель/№137	180-200	180-200	180-200	5,04	4,5	8,46	93,96
Булочка слобная (т/о 15%)/№34	80			7,16	6,88	46,22	273,84
мука		58	58				
яйцо		1/10	4				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		24	24				
сахар		4	4				

дрожжи		1,5	1,5				
Всего за полдник				7,88	5,24	23,98	174
Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки				7,4	4,61	21,82	158,37
Ужин							
Овощное рагу /№119	100-150			3,53	5,94	15,62	130,1
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
молоко		30	30				
картофель		*	50				
капуста		80	64				
лук		10	8,4				
морковь		30	24				
Чай с соком / № 162,	180/200			0,25		11,52	46,93
сахар		7	7				
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
Яйцо отварное / № 125	1\2	1\2	20	6,4	5,7	0,35	78,0
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				25,141	14,86	77,49	548,31
Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки				24,5	13,56	76,43	532,5
Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки				75,84	64,34	283,88	2016,9
Соль йодированная на целый день		6	6				

День 9
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная / № 103	120\200			5,59	7,83	22,91	184,26
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
манка		20	20				
сахар		4	4				
Какао с молоком/№135	150\180			3,52	3,1	15,74	104,68
молоко		115	115				
какао		1,5	1,5				
сахар		10	10				
Батон с маслом/ № 134	30\5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
батон		30	30				
Всего за завтрак				11,13	14,58	52,95	386,84
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				10,6	13,62	48,35	361,26
<u>Второй завтрак:</u>							
Банан / № 86	60	80	60	0,89		13,26	56,65
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из огурцов с луком /№171	30-45			0,73	3,05	3,41	44,02
масло растительное		3	3				
огурцы		39	36				
лук		8	6,72				
Суп овощной со сметаной / № 206	150\200			1,43	3,99	7,92	73,96
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
томат		2	2				
картофель		*	25				
капуста свежая		40	32				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
зелень		2	1,5				
зелёный горошек		10	10				
Мясо, тушённое с картофелем /№56	150\200			13,08	12,72	23,76	261,33
говядина I категории		80	58,8				
картофель		*	145				
лук		12	10				
морковь		20	16				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
томат		3	3				
Компот из свежих фруктов, витаминизированный/ № 138	150\180			0,07	0,07	12,7	51,8
сахар		11	11				
фрукты		20	17,6				
витамин «С»		0,035	0,35				
Хлеб ржаной / № 130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				17,27	19,87	66,19	513,12
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				16,35	18,08	61,88	474,32
<u>Полдник</u>							
Чай с соком/№162	150-180			0,25		10,48	42,64
сахар		6	6				
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
Печенье / № 128	15	15	15	1,13	1,77	11,16	65,1
Всего за полдник				6,17	6,27	19,62	159,06

Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				5,87	5,87	18,6	150,6
Ужин							
Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%) /№64, №80	100-20 150-40			16,83	10,76	14,6	221,28
рыба (минтай) (с гол.не пот.54%) (б/г потрош.14%х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	80/65,6				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		30	30				
рис/масса отв.риса		16	16/48				
лук		13	10,4				
сыр		5,4	5				
яйцо		1/3	13				
на соус							
сметана		6	6				
мука		4	4				
томат		4	4				
Чай с лимоном /№ 149	150\180			0,02	-	10,03	40,62
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				15,12	10	55,14	461,93
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				14,33	10	49,98	434,64
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т\о				48,04	42,57	192,07	1477,47

День 9
с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная / № 103	200\250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
манка		30	30				
сахар		5	5				
Кофейный напиток с молок. /№ 155	180\200			3,64	3,25	18,08	115,74
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатный		2	2				
Батон с маслом/ № 134	40\7			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
Всего за завтрак				12,95	15,44	63,71	444,86
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				12,31	14,39	57,82	414,06
<u>Второй завтрак:</u> банан / № 86	60	80	60	0,89	-	13,26	56,65
<u>Обед</u>							
Салат овощной: из огурцов с луком / № 171	60			0,88	3,06	4,09	47,41
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
лук		10	8,4				
Суп овощной со сметаной / № 206	250			2,15	4,27	10,6	89,43
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
томат		2	2				
картофель		*	35				
капуста свежая		60	48				
лук		12	10				
морковь		15	12				
зелень		4	3				
зелёный горошек		13	13				
Мясо, тушённое с картофелем /№56	200\220			15,02	14,73	28,2	305,49
говядина I категории		90	66,24				
картофель		*	160				
лук		18	14,4				
морковь		25	20				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
томат		3	3				
Компот из свежих фруктов, витаминизированный/ № 138	180\200			0,09	0,09	15,13	61,77
сахар		13	13				
фрукты		24	21				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				20,59	22,2	81,02	606,6
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				19,5	20,2	74,06	561,23
<u>Полдник</u>							
Чай с соком / № 162,	180\200			0,25		11,52	46,93
сахар		7	7				
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
Печенье / № 128	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за полдник				7,85	8,54	31,72	234,6
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				7,51	8,09	30,59	225,2

Ужин							
Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом (запекание 15%) / №64, №80	150-200-40			19,08	12,63	15,58	251,5
рыба (минтай) (с гол.не пот.54%) (б/г потраш.14%х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	93/76,26				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		4	4				
молоко		40	40				
рис/масса отв.риса		22	22/66				
лук		16	13,44				
сыр		6,4	6				
яйцо		2/5	16				
на соус				0,62	0,94	3,09	23,34
сметана		6	6				
мука		4	4				
томат		4	4				
Чай с лимоном / № 149	180\200			0,02	-	13,36	53,67
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
лимон		6	4				
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				21,37	17,98	94,67	576,87
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				20,46	16,87	87,99	540,87
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т\о				60,67	59,55	263,72	1798,01

День 10
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93	120\200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
«Геркулес»		24	24				
сахар		4	4				
Кофейный напиток с молоком / № 155	150-180			3,22	2,88	15,39	99,93
молоко		115	115				
сахар		10	10				
кофе суррогатный		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом / № 134	30/5/5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
Всего за завтрак				13,01	16,31	55,94	404,25
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				12,43	15,31	50,99	377,06
<u>Второй завтрак:</u> мандарин / № 88	64	92	64	0,51	-	5,5	27,52
<u>Обед</u>							
Салат витаминный / № 175	30-45			0,45	3,08	5,2	50,45
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12				
капуста		25	20				
морковь		11	9				
Суп картофельный с рыбой / № 201	150/200			10,57	3,29	5,36	92,99
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
рыба			35				
картофель		*	90				
лук репчатый		10	8				
морковь		10	8				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом / № 47	180-200-20			16,34	15,69	27,65	317
говядина I категории		80	58,9/36,52				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		35	35				
яйцо		1/4	10				
лук		10	8,4				
картофель		*	140				
сметана		3	3				
томат		2	2				
мука		2	2				
Компот из чернослива витаминизированный / № 140	150\180			0,28	-	17,94	72,93
сахар		11	11				
фрукты		12	12				
витамин «С»		0,035	0,35				
Хлеб ржаной / № 130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				22,85	28,56	84,83	701,55
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				20,97	25,99	76,86	670,32
<u>Полдник</u>							
Молоко №157	150/180	150/180	150/180	5,04	4,5	8,46	93,96
Печенье / № 128	15	15	15	1,13	1,77	11,16	65,1
Всего за полдник				1,88	1,77	24,81	122,1
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				1,88	1,77	24,81	122,1

Ужин							
Пудинг овощной с молочным соусом / № 120, 74	80/40 150/50			7,99	8,02	21,04	188,04
морковь		61	49				
капуста белокочанная		68	54				
молоко		23	23				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
зеленый горошек		30	30				
сметана		3	3				
яйцо		2/5	16				
крупа манная		8	8				
Соус№74							
молоко		46	46				
мука		4	4				
Чай с лимоном / № 149	150\180			0,02	-	10,03	40,62
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
Хлеб пшеничный № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				17,28	8,11	36,24	287,9
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				16,35	7,4	33,35	267,34
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т\о				52,02	50,47	191,51	1464,34

День 10
с 3-7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93	180\230			5,44	7,09	23,0	177,7
масло сливочное		6	6				
молоко		125	125				
«Геркулес»		30	30				
сахар		5	5				
Кофейный напиток с молок. /№ 155	180\200			3,64	3,25	18,08	115,74
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатный		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом /№ 134	40\7			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
Всего за завтрак				20,84	24,04	61,53	546,05
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				17,54	20,48	63,13	539,88
<u>Второй завтрак:</u> мандарин / № 88	64	92	64	0,51	-	5,5	27,52
<u>Обед</u>							
Салат витаминный	30-45			0,45	3,08	5,2	50,45
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12				
капуста		25	20				
морковь		11	9				
Суп картофельный с рыбой/№201	200\250			10,57	3,29	5,36	92,99
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
рыба			35				
картофель		*	90				
лук репчатый		10	8				
морковь		10	8				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/№47	200-30 210-40			16,54	16,17	30,66	334,39
говядина		80	58/36,52				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		4	4				
молоко		37	37				
яйцо		1/3	13				
лук		10	8,4				
картофель		*	147				
сметана		6	6				
томат		4	4				
мука		4	4				
Компот из чернослива витаминизированный / № 140	180\200			0,3	-	20,51	83,33
сахар		13	13				
фрукты		13	13				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				17,36	14,09	97,17	854,63
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				16,47	12,82	88,27	754,64
<u>Полдник</u>							
Молоко кипяченое 2,5% /№ 157	180\200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Печенье / № 128	15	15	15	1,13	1,77	11,16	65,1
Всего за полдник				2,03	1,77	27,54	133,5
Энергетическая ценность с учётом тепловой				2,03	1,77	27,54	133,5

обработки							
<u>Ужин</u>							
Пудинг овощной с молочным соусом / № 120, 74	150/50 200/50			8,94	10,74	21,5	218,36
морковь		81	65				
капуста белокочанная		90	72				
молоко		30	30				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
зеленый горошек		38	38				
сметана		5	5				
яйцо		1/2	20				
крупа манная		11	11				
Соус №74							
молоко		46	46				
мука		4	4				
Чай с лимоном / № 149	180\200			0,02		13,36	53,67
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
лимон		6	4	3,1	5,4	19,53	139,07
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				22,68	14,05	70,99	501,39
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				21,5	12,81	64,8	464,62
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т\о				58,05	47,88	249,24	1920,16