

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 16

«Красная Шапочка»

Т.А. Селина

Приказ № 89\_ от \_01.07\_ 2021

**Меню приготавливаемых блюд(основное)  
для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет  
в МБДОУ «Детский сад № 16 «Красная Шапочка»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики  
с 12-часовым пребыванием детей**

**День 1  
с 1 - 3 лет**

Наименование блюд	объем порций (г.) 1-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Кофейный напиток	180			3,64	3,25	18,08	115,74
печенье	25	25	25	1,88	2,95	18,6	108,5
Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,06	33,05
Итого на завтрак 22%	360			11,62	18	62,29	454,75
<b><u>Второй завтрак:</u></b> напиток из сока	100	90	90	0,13	---	7,26	29,4
<b><u>Итого за второй завтрак:</u></b> 3%	100			0,13		7,26	29,4
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из белокочанной капусты	40			0,47	3,08	5,92	52,93
Суп гороховый /№ 190	150			3,76	2,81	16,49	107,04
Котлеты мясные/	60			11,7	10,24	2,54	149,25
Макароны отварные с маслом/№107	110			3,62	2,53	25,24	138,63
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	150			0,18		17,58	70,99
Хлеб ржаной /№ 130	40	40	40	1,96	0,04	18,04	82
Всего за обед 31%	550			15,5	22	75,2	559,08
<b><u>Полдник</u></b>							
Какао с молоком	180	180	180	3,96	4,35	19,02	131,2
Батон	20	20	20	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего за полдник 11%	200			6,24	4,59	33,6	200,8
<b><u>Ужин</u></b>							
Творожный пудинг/ творожная со подливой/№23, №77	160/40			21,86 0,05	14,46 ---	15,87 10,22	289,6 41,1
Запеканка сладкой						9,98	39,9
Чай с сахаром / № 148	180						58
Батон	20	20	20	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин 33%	400			23,81	14,93	48,22	428,6
Соль йодированная на целый день	5	5	5				
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>			<b>57,3</b>	<b>59,52</b>	<b>226,57</b>	<b>1672,6</b>

**День 1**  
**с 3 до 7 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Кофейный напиток	180			3,64	3,25	18,08	115,74
печенье	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Масло сливочное	7	7	7	0,07	5,07	0,09	46,27
<b>Всего на завтрак 22%</b>	<b>417</b>			<b>12,75</b>	<b>19,64</b>	<b>75,06</b>	<b>529,41</b>
<b>Второй завтрак: напиток из сока</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,195</b>	<b>---</b>	<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b>Итого за второй завтрак:3%</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,195</b>	<b>---</b>	<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из белокочанной капусты /№ 176	50			0,59	4,11	7,59	69,05
Суп гороховый /№ 190	180			3,94	3,33	25,04	143,66
Колбаса отварная /№ 58	80			8,19	15,96	-	176,4
Макароны отварные с маслом/№107	130			5,4	3,78	37,36	207,9
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	180			0,2		20,89	84,39
Хлеб ржаной /№ 130	50			2,45	0,05	23	102,5
<b>Всего за обед 33%</b>	<b>670</b>			<b>19,28</b>	<b>28,64</b>	<b>97,7</b>	<b>723,67</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Какао с молоком	200	200	200	4,4	4,84	21,14	145,78
Батон	25	25	25	1,15	0,2	12,15	58,5
<b>Всего за полдник 11%</b>	<b>225</b>			<b>5,55</b>	<b>5,04</b>	<b>33,29</b>	<b>204,28</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Творожный пудинг/ Запеканка творожная со сладкой подливой/№23, №77	200/50			27,32 0,065	18,08 ---	19,84 12,78	362,66 51,38
Чай с сахаром / № 148,	180					7,98	31,9
Батон	25	25	425	1,75	0,2	12,15	58,5
<b>Всего за ужин 31%</b>	<b>455</b>			<b>29,13 5</b>	<b>18,28</b>	<b>71,03</b>	<b>504,44</b>
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
<b>Итого за день</b>	<b>1917</b>			<b>66,91</b>	<b>71,6</b>	<b>287,97</b>	<b>2005,9</b>

**День 2**  
**с 1 – 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша «Дружба» молочная/№102	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Какао с молоком / № 135	180			3,52	3,1	15,74	104,68
Батон с маслом / № 129	25 / 5			1,75	0,2	12,15	58,5
<b>Всего на завтрак 24%</b>	<b>360</b>			<b>11,32</b>	<b>11,23</b>	<b>53,44</b>	<b>360,64</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b> фрукт	60	80	60	0,89		13,26	56,6
<b><u>Итого за второй завтрак 3%</u></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>							
Салат витаминный/№175	40			0,45	3,08	5,2	50,45
Суп свекольный со сметаной/№196	150			1,58	3,99	9,49	79,38
Суфле из отварной рыбы/ котлета рыбная паровая / № 72, № 65	60			10,36	2,01	4,39	77,33
Рис отварной с томатным соусом /№ 110,76	110						
гарнир				3,83	3,73	22,89	140,62
Напиток ассорти витаминизированный/№143	150			0,22		18,9	76,41
Хлеб ржаной / № 130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
<b>Всего за обед 34%</b>	<b>550</b>			<b>21</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>575</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Молоко	180	180	180	5,04	5,76	8,46	105,84
Вафли	25	25	25	1,88	2,95	18,6	108,5
<b>Всего за полдник 12%</b>	<b>205</b>			<b>6,92</b>	<b>8,71</b>	<b>27,06</b>	<b>214,34</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Мясо, тушённое с картофелем /№56/ Жаркое по-домашнему с мясом/	200			13,08	12,72	23,76	261,33
Компот из сухофруктов	180			0,2	---	13,59	54,86
Батон	20			1,52	0,16	9,72	46,4
<b>Всего за ужин 27%</b>	<b>20</b>			<b>14,8</b>	<b>15,7</b>	<b>46,37</b>	<b>362,59</b>
Соль йодированная на целый день	5	5	5				
<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>			<b>54,93</b>	<b>35,64</b>	<b>223,13</b>	<b>994,17</b>

**День 2**  
**с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша «Дружба» молочная/№102</b>	<b>200</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
пшено		15	15				
рис		15	15				
сахар		5	5				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180</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>Батон с маслом / № 129</b>	<b>30 / 7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		7	7				
батон		40	40				
<b>Всего на завтрак 25%</b>				<b>13,43</b>	<b>15,79</b>	<b>64,28</b>	<b>452,46</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>							
<b>фрукты</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,6</b>
<b><u>Итого за второй завтрак 2%</u></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 витаминный/№175</b>	<b>50</b>			<b>0,59</b>	<b>4,11</b>	<b>7,59</b>	<b>67,87</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		18	15,8				
капуста		33	26,4				
морковь		15	12				
<b>Суп свекольный со сметаной/№196</b>	<b>180</b>			<b>1,58</b>	<b>3,99</b>	<b>9,49</b>	<b>79,38</b>
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				
<b>Суфле из отварной рыбы/ котлета рыбная паровая / № 72, № 65</b>	<b>80</b>			<b>12,91</b>	<b>4,19</b>	<b>4,81</b>	<b>108,81</b>
рыба с/г (минтай)–54% б/г потр.–14% х.о. (филе – 6%) (припускание 18%)		*	80/65				
хлеб пшеничный		8	8				
молоко, 2,5%		20	20				
яйцо		1 / 10	4				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		1	1				
<b>Рис отварной с томатным соусом / № 76, 110</b>	<b>130- 40</b>						

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		50	50				
масло сливочное		5	5				
<b>Компот</b>	<b>180</b>			<b>0,22</b>		<b>20,98</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		14	14				
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 34%</b>	<b>710</b>			<b>29</b>	<b>20</b>	<b>107</b>	<b>728</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>117,6</b>
<b>вафли</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>4,72</b>	<b>29,76</b>	<b>173,6</b>
<b>Всего за полдник 13%</b>	<b>240</b>			<b>8,6</b>	<b>11,12</b>	<b>39,16</b>	<b>330,36</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Мясо, тушённое с картофелем /№56/ Жаркое по-домашнему с мясом/</b>	<b>250</b>			<b>15,02</b>	<b>14,73</b>	<b>28,2</b>	<b>305,49</b>
говядина 1 категории		90	66,24				
картофель		*	160				
лук		18	14,4				
морковь		25	20				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
томат		3	3				
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,2</b>	<b>---</b>	<b>13,59</b>	<b>54,86</b>
сухофрукты	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				
сахар		8	8				
<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин 26%</b>	<b>465</b>			<b>18,26</b>	<b>15,05</b>	<b>61,23</b>	<b>453,15</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1892</b>			<b>179,11</b>	<b>61,96</b>	<b>284,93</b>	<b>2020,57</b>

День 3

## с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93</b>	<b>150</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 напиток с молоком / № 155</b>	<b>180</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>Батон с маслом</b>	<b>25 / 5</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
масло сливочное		<b>5,0</b>	<b>5</b>				
батон		<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Всего на завтрак 22%</b>	<b>360</b>			<b>11,32</b>	<b>11,23</b>	<b>53,44</b>	<b>360,64</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> напиток из изюма</b>	<b>100</b>			<b>0,13</b>	<b>---</b>	<b>10,62</b>	<b>42,91</b>
<b><u>изюм</u></b>		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b><u>сахар</u></b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b><u>Итого за второй завтрак 3%</u></b>	<b>100</b>			<b>0,13</b>	<b>---</b>	<b>10,62</b>	<b>42,91</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ огурцов с помидорами/ № 179</b>	<b>40</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>				
помидоры		<b>56</b>	<b>50</b>				
<b>Щи со сметаной / № 208 (борщ)</b>	<b>150</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>				
свекла		<b>60</b>	<b>50</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Рулет мясной с яйцом / № 52</b>				<b>12,71</b>	<b>10,78</b>	<b>6,01</b>	<b>171,33</b>
говядина 1категории		<b>80</b>	<b>58,9</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>10</b>	<b>10</b>				
лук репчатый		<b>8</b>	<b>6,7</b>				

батон		7	7				
начинка							
яйцо		1 / 4	10				
лук репчатый		8	6,7				
<b>Пюре картофельное/№ 6</b>	<b>110</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>150</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 37%</b>	<b>490</b>			<b>21,24</b>	<b>20,04</b>	<b>84,62</b>	<b>603,61</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кисель</b>	<b>180</b>			<b>0,23</b>	<b>---</b>	<b>45,99</b>	<b>184,96</b>
кисель	15	0,4	0,4				
сахар		11,7	11,7				
<b>Булка сдобная</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>6,44</b>	<b>6,74</b>	<b>39,78</b>	<b>245,01</b>
мука		52	52				
яйцо		1/10	4				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		20	20				
сахар		3	3				
дрожжи		1	1				
<b>Всего за полдник 8%</b>	<b>255</b>			<b>7,32</b>	<b>4,74</b>	<b>23,04</b>	<b>163,56</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Вермишель в молоке</b>	<b>200</b>			<b>6,11</b>	<b>7,79</b>	<b>23,32</b>	<b>188,4</b>
молоко		150	150				
масло сливочное		5	5				
вермишель		17	17				
сахар		5	5				
<b>Чай</b>	<b>180</b>						
сахар		11	11				
чай		0,6	0,6	--	---	11,7	77,4
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Батон</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 на ужин 30%</b>	<b>550</b>			<b>7,63</b>	<b>7,95</b>	<b>44,74</b>	<b>312,2</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>			<b>33,07</b>	<b>37,09</b>	<b>208,72</b>	<b>1331,41</b>

**День 3**  
**с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) <b>3-7 лет</b>	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
--------------------------------------	---------------------------------------	--------	-------	-------	------	----------	---------

<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93</b>	<b>200</b>			<b>5,44</b>	<b>7,09</b>	<b>23,0</b>	<b>177,7</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко		<b>125</b>	<b>125</b>				
«Геркулес»		<b>30</b>	<b>30</b>				
сахар		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>180</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>Батон с маслом</b>	<b>30 / 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>				
батон		<b>40</b>	<b>40</b>				
<b>Всего на завтрак 25%</b>	<b>417</b>			<b>13,43</b>	<b>15,79</b>	<b>64,28</b>	<b>452,46</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> напиток из изюма</b>	<b>150</b>			<b>0,195</b>	<b>--</b>	<b>15,93</b>	<b>64,37</b>
<b><u>изюм</u></b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b><u>сахар</u></b>		<b>8</b>	<b>8</b>				
<b><u>Итого на второй завтрак 3%</u></b>	<b>150</b>			<b>0,195</b>	<b>--</b>	<b>15,93</b>	<b>64,37</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ огурцов с помидорами / № 179</b>	<b>50</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>				
помидоры		<b>56</b>	<b>50</b>				
<b>Щи со сметаной / № 208 (Борщ)</b>	<b>180</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>				
свекла		<b>60</b>	<b>50</b>				
томат		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Рулет мясной с яйцом / № 52</b>	<b>80</b>			<b>14,46</b>	<b>11,78</b>	<b>8,06</b>	<b>195,74</b>
говядина 1категории		<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>130</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		36	36				
картофель		*	145				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>180</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>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед 38%</b>	<b>680</b>			<b>23,75</b>	<b>24,69</b>	<b>85,38</b>	<b>657,23</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кисель</b>	<b>200</b>			<b>0,26</b>	<b>--</b>	<b>5,11</b>	<b>205,52</b>
сахар		12	12				
кисель		20	20				
<b>Булочка сдобная</b>	<b>70</b>			<b>7,16</b>	<b>6,88</b>	<b>46,22</b>	<b>273,84</b>
<b>Всего за полдник 8%</b>	<b>270</b>			<b>7,42</b>	<b>6,88</b>	<b>51,33</b>	<b>479,36</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Вермишель в молоке</b>	<b>250</b>			<b>15,82</b>	<b>14,05</b>	<b>24,01</b>	<b>285,95</b>
вермишель		17	17				
масло сливочное		5	5				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
<b>Чай</b>	<b>180</b>					<b>11,7</b>	<b>77,4</b>
сахар		13	13				
Чай,		0,6	0,6				
Витамин "С»		0,05	0,05				
<b>Батон</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 ужин</b>	<b>450</b>			<b>17,34</b>	<b>14,21</b>	<b>45,43</b>	<b>409,75</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за день 26%</b>	<b>1967</b>			<b>48,61</b>	<b>49,64</b>	<b>723,43</b>	<b>1849,28</b>

**День 4  
с 1-3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша манная молочная / № 103</b>	<b>150</b>			<b>5,59</b>	<b>7,83</b>	<b>22,91</b>	<b>184,26</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				

манка		20	20				
сахар		4	4				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>-180</b>			<b>3,52</b>	<b>3,1</b>	<b>15,74</b>	<b>104,68</b>
молоко		115	115				
какао		1,5	1,5				
сахар		10	10				
<b>Батон с маслом</b>	<b>25 / 5</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
масло сливочное		5,0	5				
батон		25	25				
<b>Всего на завтрак 25%</b>	<b>360</b>			<b>11,32</b>	<b>11,23</b>	<b>53,44</b>	<b>360,64</b>
<b>Второй завтрак: фрукт</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>Итого за второй завтрак 2%</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>Обед</b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ огурцов с помидорами/ № 179</b>	<b>40</b>			<b>0,88</b>	<b>3,06</b>	<b>4,09</b>	<b>47,41</b>
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
помидоры		56	50				
<b>Суп с домашней лапшой №207 (с клецками)</b>	<b>150</b>			<b>3,11</b>	<b>3,04</b>	<b>19,38</b>	<b>116,62</b>
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				
<b>Кнели говяжьи, котлеты или биточки / № 48</b>	<b>60</b>			<b>11,46</b>	<b>9,8</b>	<b>4,76</b>	<b>152,68</b>
говядина 1 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				
<b>Сложный гарнир: пюре картофельное / капуста тушеная / № 6, 112</b>	<b>60</b>			<b>2,3</b>	<b>3,02</b>	<b>15</b>	<b>96,47</b>
масло сливочное		3	3				
молоко 2,5%		20	20				
картофель		*	86				
капуста тушеная	50			<b>0,99</b>	<b>1,8</b>	<b>4,82</b>	<b>39,48</b>
капуста белокочанная		63	50				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
лук		3	2,5				
морковь		8	6,4				
мука		1	1				
томат		1	1				

Ассорти курага +изюм	150			0,22		20,98	84,39
сахар		13	13				
Смесь фруктовая(курага , изюм)		14	14				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
<b>Всего за обед 36%</b>	<b>500</b>			<b>20,92</b>	<b>20,76</b>	<b>87,43</b>	<b>502,43</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Молоко кипяченое	180			5,04	5,76	8,46	105,84
Батон	20	20	205	1,52	0,16	9,72	46,4
<b>Всего за полдник 10%</b>	<b>200</b>			<b>6,56</b>	<b>5,92</b>	<b>18,18</b>	<b>152,24</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Овощное рагу	200			12,33	12,07	28,59	272,58
картофель		120	90				
капуста		120	80				
масло растительное		3	3				
лук		10	8				
морковь		15	10				
Масло сливочное		3	3				
Мука пшеничная		2	2				
Томатная паста		2	2				
Компот из чернослива (кураги, изюма) витаминизированный / № 140	180			0,28	-	17,94	72,93
сахар		11	11				
фрукты		12	12				
витамин «С»		0,035	0,35				
Батон	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
<b>Всего на ужин 27%</b>	<b>400</b>			<b>14,13</b>	<b>12,23</b>	<b>58,25</b>	<b>391,91</b>
Соль йодированная на целый день	5	5	455				
<b>Итого за день</b>	<b>1524</b>			<b>40,9</b>	<b>43,4</b>	<b>214,75</b>	<b>1279,99</b>

**День 4  
с 3-7 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша манная молочная /№103	200			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко2,5%		130	130				
манка		30	30				
сахар		5	5				
Какао с молоком / № 135	180			4,12	3,6	18,65	123,34

молоко		130	130				
какао		2	2				
сахар		12	12				
<b>Батон с маслом</b>	<b>30 / 7</b>			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		7	7				
батон		30	30				
<b>Всего на завтрак 25%</b>	<b>417</b>			<b>13,43</b>	<b>15,79</b>	<b>64,28</b>	<b>452,46</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				15,03	19,57	62,94	466,86
<b>Второй завтрак: фрукт</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>56</b>	<b>0,57</b>	<b>0,13</b>	<b>5,19</b>	<b>24,19</b>
<b>Итого второй завтрак 2%</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>56</b>	<b>0,57</b>	<b>0,13</b>	<b>5,19</b>	<b>24,19</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ огурцов с помидорами / № 179</b>	<b>50</b>			<b>0,88</b>	<b>3,06</b>	<b>4,09</b>	<b>47,41</b>
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
помидоры		56	50				
<b>Суп с домашней лапшой/№207 (с клецками)</b>	<b>180</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>Кнели говяжьи, котлеты или биточки / № 48</b>	<b>80</b>			<b>13,07</b>	<b>10,81</b>	<b>6,16</b>	<b>174,05</b>
говядина 1 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				
<b>Сложный гарнир: пюре картофельное / капуста тушеная / № 6, 112</b>	<b>70</b>			<b>2,3</b>	<b>3,02</b>	<b>15</b>	<b>96,47</b>
масло сливочное		3	3				
молоко 2,5%		20	20				
картофель		*	86				
капуста тушеная	<b>60</b>			<b>1,61</b>	<b>3,56</b>	<b>7,85</b>	<b>69,92</b>
капуста белокочанная		95	76				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
лук		5	4				
морковь		12	10				
мука		2	2				
томат		2	2				
<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>180</b>			<b>0,22</b>	<b>--</b>	<b>20,98</b>	<b>84,99</b>

сахар		13	13				
Фруктовая смесь (курага, изюм)		14	14				
витамин «С»		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
<b>Всего за обед 36%</b>	<b>670</b>			<b>24,6</b>	<b>23,79</b>	<b>105</b>	<b>720,48</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко кипяченое</b>	200			5,6	5,0	9,4	104,4
<b>Батон</b>	25	25	25	1,75	0,2	12,15	58,5
<b>Всего за полдник 10%</b>	<b>225</b>			<b>7,35</b>	<b>5,2</b>	<b>21,55</b>	<b>162,9</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Овощное рагу</b>	250			5,7	9,13	28,05	217,3
картофель		150	110	12,33	12,07	28,59	272,58
капуста		150	110				
масло растительное		3,0	3,0				
лук		12	10				
морковь		20	15				
Масло сливочное		3,0	3,0				
Мука пшеничная		3	3				
Томатная паста		3	3				
<b>Компот из (кураги, изюма) витаминизированный / № 140</b>	180			0,3	-	20,51	83,33
сахар		13	13				
Фруктовая смесь( курага, изюм)		13	13				
витамин «С»		0.05	0,05				
<b>Батон</b>	25	25	25	1,75	0,2	12,15	58,5
<b>Всего на ужин 27%</b>	<b>455</b>			<b>20,08</b>	<b>12,27</b>	<b>89,3</b>	<b>631,71</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	6	6	6				
<b>Итого за день</b>	<b>1823</b>			<b>35,87</b>	<b>48,03</b>	<b>258,41</b>	<b>1756,82</b>

## День 5 с 1-3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94</b>	150			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшеничная крупа (ячневая)		24	24				
сахар		4	4				
<b>Кофейный напиток с мол./№155</b>	180			3,22	2,88	15,39	99,93
молоко		115	115				

кофе суррогатное		1,5	1,5				
сахар		10	10				
<b>Батон с маслом</b>	25 / 5			1,75	0,2	12,15	58,5
масло сливочное		5,0	5				
батон		25	25				
<b>Всего на завтрак 25%</b>	<b>360</b>			<b>11,32</b>	<b>11,23</b>	<b>53,44</b>	<b>360,64</b>
<b>Батон с маслом, с сыром / № 129</b>	25 / 5			1,75	0,2	12,15	58,5
<b>Итого второй завтрак 3%</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 свекольный/№174</b>	<b>40</b>			0,65	3	5,05	50,18
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
свекла (т/о8%)		54	43,5				
<b>Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204</b>	<b>150</b>			2,11	3,81	11,62	89,28
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупя 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				
<b>Кнели куриные / № 48 котлеты, биточки.</b>	<b>60</b>			11,46	9,8	4,76	152,68
курица		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				
<b>Пюре картофельное/№ 6</b>	<b>110</b>			3,39	4,16	22,01	139,12
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
<b>Напиток из изюма витаминизированный/№146</b>	<b>150</b>			0,22		18,9	76,41
сахар		11	11				
с/ф, изюм		12	12				
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 35%</b>	<b>550</b>			<b>18,78</b>	<b>21,17</b>	<b>72,05</b>	<b>552,48</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>13,59</b>	<b>54,86</b>
<b>Печенье № 128</b>	<b>25</b>			<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,6</b>	<b>108,5</b>
<b>Всего за полдник 145</b>	<b>205</b>			<b>2,08</b>	<b>2,95</b>	<b>32,19</b>	<b>163,36</b>
<b><u>Ужин</u></b>							

<b>Капуста тушеная № 112</b>	<b>200</b>			<b>4,22</b>	<b>8,94</b>	<b>9,38</b>	<b>143,86</b>
капуста		250	200				
морковь		15	10				
Масло растительное		3	3				
Томатная паста		2	2				
мука		2	2				
Масло сливочное		2	2				
лук		10	8				
<b>Чай</b>	<b>180</b>					<b>7,98</b>	<b>31,9</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
<b>Батон</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 на ужин 23%</b>	<b>370</b>			<b>5,74</b>	<b>14,84</b>	<b>27,08</b>	<b>222,16</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>			<b>22,15</b>	<b>41,91</b>	<b>183,51</b>	<b>1155,16</b>

**День 5  
с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94</b>	<b>200</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
пшеничная крупа (ячневая)		30	30				
сахар		5	5				
<b>Кофейный напиток с мол./№155</b>	<b>180</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		130	130				
кофе суррогатное		2	2				
сахар		12	12				

<b>Батон с маслом</b>	<b>30 / 7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		7	7				
батон		30	30				
<b>Всего на завтрак 25%</b>	<b>417</b>			<b>13,43</b>	<b>15,79</b>	<b>64,28</b>	<b>452,46</b>
<b>Второй завтрак: напиток из сока</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,195</b>		<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b>Итого второй завтрак 2%</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,195</b>		<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат свекольный/№174</b>	<b>50</b>			<b>0,84</b>	<b>4,06</b>	<b>6,9</b>	<b>67,53</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
свекла (т/о8%)		73	58				
<b>Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204</b>	<b>180</b>			<b>2,69</b>	<b>4,34</b>	<b>14,73</b>	<b>108,7</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупы 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				
<b>Кнели куриные / № 48 / котлеты, биточки.</b>	<b>80</b>			<b>13,07</b>	<b>10,81</b>	<b>6,16</b>	<b>174,05</b>
курица		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				
<b>Пюре картофельное /№ 6</b>	<b>130</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 изюма витаминизированный/№146</b>	<b>180</b>			<b>0,21</b>		<b>20,89</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13				
с/ф, изюм		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 35%</b>	<b>670</b>			<b>23,15</b>	<b>24,29</b>	<b>82,4</b>	<b>640,98</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Компот из сухофруктов № 154</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,22</b>		<b>20,9</b>	<b>84,4</b>
<b>Печенье № 128</b>	<b>30</b>			<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>130,2</b>
<b>Всего за полдник 12%</b>	<b>230</b>			<b>2,47</b>	<b>3,54</b>	<b>43,22</b>	<b>214,6</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Капуста тушеная № 112</b>	<b>200</b>			<b>5,28</b>	<b>11,18</b>	<b>11,73</b>	<b>168,58</b>
капуста		300	250				

морковь		20	15				
Масло растительное		3	3				
Томатная паста		3	3				
лук		12	10,0				
Масло сливочное		3	3				
мука		3	3				
<b>Чай</b>	<b>180</b>					<b>7,98</b>	<b>31,9</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
<b>Всего на ужин 26%</b>	<b>405</b>			<b>7,03</b>	<b>11,38</b>	<b>31,86</b>	<b>258,98</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1864</b>			<b>32,74</b>	<b>42,39</b>	<b>226</b>	<b>1397,23</b>

## День 6 с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша геркулесовая</b>	<b>200</b>			<b>6,04</b>	<b>6,98</b>	<b>25,54</b>	<b>187,44</b>
молоко		120	120				
геркулес		20	20				
масло сливочное		6	6				
сахар		4	4				
<b>Кофейный напиток № 141</b>	<b>180</b>					<b>10,78</b>	<b>43,09</b>
кофе суррогатное		1,5	1,5				
сахар		10	10				
<b>Печенье с маслом</b>	<b>25/5</b>						
<b>печенье</b>		25	25	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,6</b>	<b>108,5</b>
<b>Масло сливочное</b>		5	5	<b>0,05</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33,05</b>
<b>Всего на завтрак 20%</b>	<b>410</b>			<b>7,97</b>	<b>13,55</b>	<b>54,98</b>	<b>372,08</b>

<b><u>Второй завтрак:</u></b>							
<b>Напиток из сока</b>	<b>100</b>			<b>0,13</b>		<b>7,26</b>	<b>29,4</b>
<b>Сок</b>		90					
<b>сахар</b>		5					
<b><u>Итого второй завтрак 3%</u></b>	<b>100</b>			<b>0,13</b>		<b>7,26</b>	<b>29,4</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>40</b>			<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>5,92</b>	<b>52,93</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
капуста белокочанная		37	30				
<b>Суп с вермишелью (с домашней лапшой)</b>	<b>150</b>			<b>3,11</b>	<b>3,04</b>	<b>19,38</b>	<b>116,62</b>
макаронные изделия		5	5				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		16	12,8				
<b>Биточки мясные (котлеты, тефтели) /№50</b>	<b>60</b>			<b>11,7</b>	<b>10,24</b>	<b>2,54</b>	<b>149,25</b>
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				
<b>Пюре картофельное/№ 6</b>	<b>110</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>150</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>18,04</b>	<b>82</b>
<b><u>Всего за обед 35%</u></b>	<b>550</b>			<b>13,76</b>	<b>23,22</b>	<b>67,4</b>	<b>535,61</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>3,96</b>	<b>4,35</b>	<b>19,02</b>	<b>151,2</b>
молоко		115					
сахар		10					
какао		1,5					
<b>Батон</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><u>Итого за полдник 11%</u></b>	<b>200</b>			<b>5,48</b>	<b>4,51</b>	<b>28,74</b>	<b>197,4</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Запеканка творожная со сладким соусом (повидлом)/ № 15,78</b>	<b>160/40</b>			<b>20,9</b>	<b>15,17</b>	<b>24</b>	<b>316,27</b>
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				
<b>Чай с сахаром / № 148,</b>	<b>180</b>					<b>11,7</b>	<b>77,4</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		8	8				
<b>Батон</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 ужин</b>	<b>400</b>			<b>10,14</b>	<b>8,22</b>	<b>43,73</b>	<b>289</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день 31%</b>	<b>1650</b>			<b>37,48</b>	<b>48,51</b>	<b>202,11</b>	<b>1423,49</b>

## День 6 с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша геркулесовая</b>	<b>200</b>			<b>6,04</b>	<b>6,98</b>	<b>25,54</b>	<b>187,44</b>
молоко		120	120				
геркулес		20	20				
масло сливочное		6	6				
сахар		4	4				
<b>Кофейный напиток № 141</b>	<b>180</b>					<b>10,78</b>	<b>43,09</b>
кофе суррогатное		2	2				
сахар		12	12				
<b>Печенье с маслом</b>	<b>30/7</b>			<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>130,2</b>
печенье	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Масло сливочное	7	7	7	0,07	5,07	0,09	46,27
<b>Всего завтрак 23%</b>	<b>417</b>			<b>8,29</b>	<b>10,52</b>	<b>58,64</b>	<b>360,73</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> напиток из сока</b>	<b>150</b>			<b>0,195</b>		<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b>Сок</b>		130					

<u>сахар</u>		6	6				
<b><u>Итого второй завтрак 3%</u></b>	<b>150</b>			<b>0,195</b>		<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>			<b>0,59</b>	<b>4,11</b>	<b>7,59</b>	<b>69,05</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
капуста белокочанная		50	40				
<b>Суп с вермишелью (с домашней лапшой)</b>	<b>180</b>			<b>4,07</b>	<b>3,29</b>	<b>27,92</b>	<b>145,14</b>
макаронные изделия		5	5				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
картофель		*	35				
лук		12	10				
морковь		20	16				
<b>Колбаса отварная /№ 58</b>	<b>80</b>			<b>8,19</b>	<b>15,96</b>	<b>-</b>	<b>176,4</b>
<b>Пюре картофельное /№ 6</b>	<b>130</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>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>180</b>			<b>0,2</b>		<b>13,59</b>	<b>54,86</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 32%</b>	<b>670</b>			<b>19,45</b>	<b>28,52</b>	<b>97,5</b>	<b>711,44</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,84</b>	<b>21,14</b>	<b>145,78</b>
<b>молоко</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>				
<b>сахар</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				
<b>какао</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Батон</b>							
<b>Всего за полдник 11%</b>	<b>225</b>			<b>5,55</b>	<b>5,04</b>	<b>33,29</b>	<b>204,28</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Творожный пудинг/ Запеканка творожная со сладкой подливой/№23, №77</b>	<b>200/50</b>			<b>27,32</b>	<b>18,08</b>	<b>19,84</b>	<b>362,66</b>
				<b>0,065</b>	<b>---</b>	<b>12,78</b>	<b>51,38</b>
масло сливочное		4	4				
масло растительное		1	1				
молоко		43	43				
манка		12	12				
творог		120	120				
сахар		8	8				
яйцо		1/2	20				
повидло (сгущенное молоко)		14	14				
крахмал картофельный		2	2				
<b>Чай с сахаром / № 148,</b>	<b>180</b>					<b>7,98</b>	<b>31,9</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		8	8				
<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>425</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>

<b>Всего за ужин 31%</b>	455			29,13 5	18,28	71,03	504,44
<b>Соль йодированная на целый день</b>	6	6	6				
<b>Итого за день</b>	1917			62,68	67,43	271,44	18

**День 7  
с 1 - 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калора ж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Гречка в молоке/№100</b>	150			4,93	6,97	18,93	157,85
гречка		14	14				
молоко		120	120				
сахар		4	4				
масло сливочное		5	5				
<b>Кофейный напиток с молоком/№155</b>	180			3,24	2,88	15,35	99,93
молоко		115	115				
сахар		10	10				
кофе суррогатное		1,5	1,5				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	25\5			1,75	0,2	12,15	58,5
масло сливочное		5	5				
батон		25	25				
<b>Всего за завтрак 23%</b>	360			9,92	10,05	46,43	316,28
<b><u>Второй завтрак: фрукт</u></b>	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<b><u>Итого второй завтрак 4%</u></b>	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6

<b>Обед</b>							
<b>Салат свекольный/№174</b>	<b>40</b>			<b>0,65</b>	<b>3</b>	<b>5,05</b>	<b>50,18</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
свекла (т/о8%)		54	43,5				
<b>Щи со сметаной / № 208 (Борщ)</b>	<b>150</b>			<b>2,15</b>	<b>4,66</b>	<b>10,01</b>	<b>89,9</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель			35				
лук		12,5	10,5				
морковь		15	12				
капуста		65	52				
свекла		60	50				
томат		2	2				
<b>Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%) /№64, №80</b>	<b>150-40</b>			<b>16,83</b>	<b>10,76</b>	<b>14,6</b>	<b>221,28</b>
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				
<b>Напиток ассорти (чернослив, курага, изюм) витаминизированный/№143</b>	<b>150</b>			<b>0,22</b>		<b>18,9</b>	<b>76,41</b>
сахар		11	11				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		12	12				
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 на обед: 35%</b>	<b>570</b>			<b>18,26</b>	<b>15,32</b>	<b>78,35</b>	<b>523,1</b>
<b>Полдник</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>105,84</b>
<b>Вафли</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,6</b>	<b>108,5</b>
<b>Всего за полдник 6%</b>	<b>205</b>			<b>6,92</b>	<b>8,71</b>	<b>27,06</b>	<b>214,34</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Мясо, тушённое с картофелем /№56 / жаркое/</b>	<b>200</b>			<b>13,08</b>	<b>12,72</b>	<b>23,76</b>	<b>261,33</b>
говядина 1 категории		80	58,8				
картофель		*	145				
лук		12	10				

морковь		20	16				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
томат		3	3				
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,2</b>		<b>13,59</b>	<b>54,86</b>
сухофрукты		8	8				
сахар		10	10				
<b>Батон</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 ужин 32%</b>	<b>400</b>			<b>14,8</b>	<b>12,88</b>	<b>47,07</b>	<b>362,59</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1623</b>			<b>56,85</b>	<b>52,84</b>	<b>205,59</b>	<b>1570,51</b>

**День 7**  
**с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Гречка в молоке/№100</b>	<b>200</b>			<b>6,11</b>	<b>7,79</b>	<b>23,32</b>	<b>188,4</b>
гречка		17	17				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		5	5				
<b>Кофейный напиток с молоком/№155</b>	<b>180</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатное		2	2				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		7	7				
батон		30	30				
<b>Всего за завтрак 24%</b>	<b>417</b>			<b>11,97</b>	<b>14,91</b>	<b>56,05</b>	<b>406,79</b>
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
<b><u>Второй завтрак: фрукты</u></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>Итого второй завтрак 4%</u></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 свекольный/№174</b>	<b>50</b>			<b>0,84</b>	<b>4,06</b>	<b>6,9</b>	<b>67,53</b>

масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
свекла (т/о8%)		73	58				
<b>Щи со сметаной / № 208 (борщ)</b>	<b>180</b>			<b>2,15</b>	<b>4,66</b>	<b>10,01</b>	<b>89,9</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель			35				
лук		12,5	10,5				
морковь		15	12				
капуста		65	52				
свекла		60	50				
томат		2	2				
<b>Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом (запекание 15%)/№64, №80</b>	<b>180/40</b>			<b>19,08</b>	<b>12,63</b>	<b>15,58</b>	<b>251,5</b>
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				<b>0,62</b>	<b>0,94</b>	<b>3,09</b>	<b>23,34</b>
сметана		6	6				
мука		4	4				
томат		4	4				
<b>Напиток ассорти (чернослив, курага, изюм) витаминизированный/№143</b>	<b>180</b>			<b>0,22</b>		<b>20,98</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		14	14				
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>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>130,2</b>
<b>Всего на обед: 34%</b>	<b>680</b>			<b>28,36</b>	<b>24,06</b>	<b>97,73</b>	<b>720,01</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Молоко кипяченое	200	200	200	5,04	5,76	9,4	117,6
Вафли	40	40	40	3,0	4,72	29,76	173,6
<b>Всего за полдник 7%</b>	<b>240</b>			<b>8,04</b>	<b>10,48</b>	<b>39,16</b>	<b>291,2</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Мясо, тушённое с картофелем /№56 / жаркое/</b>	<b>250</b>			<b>15,02</b>	<b>14,73</b>	<b>28,2</b>	<b>305,49</b>
говядина 1 категории		90	66,24				
картофель		*	160				
лук		18	14,4				
морковь		25	20				
масло сливочное		4	4				

масло растительное		3	3				
томат		3	3				
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,2</b>		<b>13,59</b>	<b>54,86</b>
сухофрукты		10	10				
сахар		8	8				
<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>458,5</b>
<b>Всего за ужин 31%</b>	<b>455</b>			<b>16,97</b>	<b>27,81</b>	<b>53,94</b>	<b>818,85</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>			<b>65,69</b>	<b>77,61</b>	<b>265,34</b>	<b>2510,83</b>

**День 8**  
**с 1 – 3 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшеника		24	24				
сахар		4	4				
<b>Какао с молоком/№135</b>	<b>180</b>			<b>3,52</b>	<b>3,1</b>	<b>15,74</b>	<b>104,68</b>
молоко		115	115				
какао		1,5	1,5				
сахар		10	10				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>25\5</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
масло сливочное		5	5				
батон		25	25				
<b>Всего за завтрак 26%</b>	<b>360</b>			<b>11,32</b>	<b>11,23</b>	<b>53,44</b>	<b>360,64</b>
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>25\5</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
<b><u>Второй завтрак: напиток из кураги</u></b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>10,78</b>	<b>41,15</b>
<b><u>курага</u></b>		5	5				
<b><u>сахар</u></b>		6	6				
<b><u>Итого второй завтрак 3%</u></b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>10,78</b>	<b>41,15</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ огурцов с помидорами/ №</b>	<b>40</b>			<b>0,88</b>	<b>3,06</b>	<b>4,09</b>	<b>47,41</b>

<b>179</b>							
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
помидоры		56	50				
<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>150</b>			<b>2,11</b>	<b>3,81</b>	<b>11,62</b>	<b>89,28</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупа перловая или рисовая, или овсяная или пшеничная		8	8				
картофель		*	24				
лук		10	8,4				
морковь		10	8				
рыбные консервы		25	25				
сметана 15%		7	7				
<b>Гуляш мясной /№55 (мясо отварное)</b>	<b>60</b>			<b>13,58</b>	<b>11,32</b>	<b>5,32</b>	<b>177,04</b>
говядина		103	75,8				
масло растительное		2	2				
томат		4	4				
мука		4	4				
лук репчатый		10	8,4				
морковь		12	9,6				
<b>Овощное рагу /картофельное пюре /№119</b>	<b>110</b>			<b>3,53</b>	<b>5,94</b>	<b>15,62</b>	<b>130,1</b>
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
молоко		30	30				
картофель		*	50				
капуста		80	64				
лук		10	8,4				
морковь		30	24				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>150</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 38%</b>	<b>550</b>			<b>20,46</b>	<b>20,59</b>	<b>78,54</b>	<b>581,46</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кисель</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,23</b>		<b>45,99</b>	<b>184,96</b>
<b>Плюшка</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>6,44</b>	<b>6,74</b>	<b>39,88</b>	<b>245,01</b>
мука		52	52				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		3	3				
молоко		20	20				
сахар		3	3				
дрожжи		1	1				
<b>Всего за полдник 10%</b>	<b>210</b>			<b>6,67</b>	<b>6,74</b>	<b>85,87</b>	<b>429,97</b>
<b><u>Ужин</u></b>							

<b>Рис или грека в молоке</b>	<b>200</b>			<b>4,93</b>	<b>6,97</b>	<b>18,93</b>	<b>157,85</b>
Рис или гречка		<b>14</b>	<b>14</b>				
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
молоко		<b>120</b>	<b>120</b>				
сахар		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>11,7</b>	<b>77,4</b>
сахар		<b>11</b>	<b>11</b>				
чай		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>				
<b>Батон</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 ужин 23%</b>	<b>400</b>			<b>6,45</b>	<b>10,13</b>	<b>40,35</b>	<b>281,65</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>			<b>45,24</b>	<b>48,69</b>	<b>268,98</b>	<b>1713,37</b>

**День 8**  
**с 3 – 7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>200</b>			<b>5,44</b>	<b>7,09</b>	<b>23,0</b>	<b>177,7</b>
масло сливочное		<b>6</b>	<b>6</b>				
молоко		<b>125</b>	<b>125</b>				
пшеника		<b>30</b>	<b>30</b>				
сахар		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Какао с молоком/№135</b>	<b>180</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		<b>130</b>	<b>130</b>				
какао		<b>2</b>	<b>2</b>				
сахар		<b>12</b>	<b>12</b>				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\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>				
батон		<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Всего за завтрак 27%</b>	<b>417</b>			<b>11,88</b>	<b>14,56</b>	<b>56,3</b>	<b>403,69</b>
<b><u>Второй завтрак: напиток из кураги</u></b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>15,12</b>	<b>61,73</b>
<b><u>курага</u></b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b><u>сахар</u></b>		<b>8</b>	<b>8</b>				
<b><u>Итого второй завтрак 2%</u></b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>15,12</b>	<b>61,73</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>180</b>			<b>2,69</b>	<b>4,34</b>	<b>14,73</b>	<b>108,7</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				

масло растительное		1	1				
крупа перловая или рисовая, или овсяная или пшеничная		10	10				
картофель		*	25				
лук		12	10,4				
морковь		12	9,6				
рыбные консервы		25	25				
сметана 15%		10	10				
<b>Гуляш мясной/№55 (мясо отварное)</b>	<b>80</b>			<b>13,58</b>	<b>11,32</b>	<b>5,32</b>	<b>177,04</b>
говядина		103	75,8				
масло растительное		2	2				
томат		4	4				
мука		4	4				
лук репчатый		10	8,4				
морковь		12	9,6				
<b>Овощное рагу /картофельное пюре/ /№119</b>	<b>130</b>			<b>4,1</b>	<b>6,57</b>	<b>20,2</b>	<b>156,46</b>
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
молоко		36	36				
картофель		*	59				
капуста		95	76				
лук		12	10,58				
морковь		36	29				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>180</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 38%</b>	<b>620</b>			<b>25,94</b>	<b>24,53</b>	<b>105,96</b>	<b>749,77</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>		<b>45,99</b>	<b>184,96</b>
<b>Плюшка</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>7,16</b>	<b>6,88</b>	<b>46,22</b>	<b>273,84</b>
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				
<b>Всего за полдник 10%</b>	<b>270</b>			<b>7,39</b>	<b>6,88</b>	<b>92,21</b>	<b>458,8</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Рис или греча в молоке</b>	<b>250</b>			<b>4,93</b>	<b>6,97</b>	<b>18,93</b>	<b>157,85</b>
Рис или гречка		17	17				
масло сливочное		5	5				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>12,74</b>	<b>77,4</b>

сахар		13	13				
чай		0,8	0,8				
<b>Батон</b>	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
<b>Всего за ужин 23%</b>	<b>450</b>			<b>6,45</b>	<b>7,13</b>	<b>41,39</b>	<b>281,65</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1907</b>			<b>52,17</b>	<b>53,1</b>	<b>357,56</b>	<b>1955,64</b>

**День 9**  
**с 1 - 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша «Дружба» молочная/№102</b>	<b>150</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
гречка		12	12				
рис		12	12				
сахар		4	4				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>180</b>			<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>15,39</b>	<b>99,93</b>
молоко		115	115				
сахар		10	10				
кофе суррогатный		1,5	1,5				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>255</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
масло сливочное		5	5				
батон		25	25				
<b>Всего за завтрак 25%</b>	<b>360</b>			<b>11,02</b>	<b>11,01</b>	<b>53,09</b>	<b>335,89</b>
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>255</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
<b><u>Второй завтрак: фрукт</u></b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,65</b>
<b><u>Итого второй завтрак 2%</u></b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,65</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ капусты /№171</b>	<b>40</b>			<b>0,73</b>	<b>3,05</b>	<b>3,41</b>	<b>44,02</b>
масло растительное		3	3				
огурцы (помидоры, капуста)		39	36				
<b>Суп овощной со сметаной / № 206</b>	<b>150</b>			<b>1,43</b>	<b>3,99</b>	<b>7,92</b>	<b>73,96</b>
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				
зелёный горошек		10	10				
<b>Голубцы ленивые с отварным мясом в томатном соусе/№45(ежики)</b>	<b>150-40</b>			<b>15,44</b>	<b>13,86</b>	<b>22,3</b>	<b>275,94</b>
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 припущ.капусты		162	130/117				
лук		9	7,6				
томат		2	2				
на соус:	<b>20</b>						
мука		3	3				
томат		5	5				
масса соуса		20					
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>150</b>			<b>0,165</b>		<b>15,68</b>	<b>63,3</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 42%</b>	<b>570</b>			<b>17,27</b>	<b>19,87</b>	<b>66,19</b>	<b>513,12</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>105,84</b>
<b>Батон</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 10%</b>	<b>200</b>			<b>6,56</b>	<b>5,92</b>	<b>18,18</b>	<b>152,24</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Мясо тушеное с картофелем</b>	<b>200</b>			<b>16,04</b>	<b>14,72</b>	<b>27,2</b>	<b>305,5</b>
картофель		220	180				
лук		10	8				
морковь		15	10				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
мясо		85	72				
Томат паста		2	2				
<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>			<b>0,61</b>		<b>3,24</b>	<b>73,9</b>
курага		8	8				
сахар		10	10				
<b>Батон / № 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 ужин 21%</b>	<b>370</b>			<b>18,17</b>	<b>14,88</b>	<b>40,16</b>	<b>425,8</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>			<b>54,18</b>	<b>51,68</b>	<b>190,88</b>	<b>1503,7</b>

**День 9**  
**с 3 - 7 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша «Дружба» молочная/№102</b>	<b>200</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
гречка		15	15				
рис		15	15				
сахар		5	5				
<b>Кофейный напиток с молок. /№ 155</b>	<b>180</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатный		2	2				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		7	7				
батон		30	30				
<b>Всего за завтрак 27%</b>	<b>417</b>			<b>12,95</b>	<b>15,44</b>	<b>63,71</b>	<b>444,86</b>
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукт</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>	-	<b>13,26</b>	<b>56,65</b>
<b><u>Итого Второй завтрак:</u> фрукт 2%</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>	-	<b>13,26</b>	<b>56,65</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов /помидор/ капусты /№171</b>	<b>50</b>			<b>0,88</b>	<b>3,06</b>	<b>4,09</b>	<b>47,41</b>
масло растительное		3	3				
огурцы (помидоры, капуста)		57	50				
<b>Суп овощной со сметаной / № 206</b>	<b>200</b>			<b>2,15</b>	<b>4,27</b>	<b>10,6</b>	<b>89,43</b>
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				
зелёный горошек		13	13				
<b>Голубцы ленивые с отварным мясом в томатном соусе/№45 (ежики)</b>	<b>180-40</b>			<b>15,82</b>	<b>14,05</b>	<b>24,01</b>	<b>285,95</b>
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 припуц. капусты		190	152/136,8				
лук		10	8,4				
томат		2	2				
на соус:	<b>20</b>						
мука		3	3				
томат		6	6				
масса соуса		25					
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>180</b>			<b>0,2</b>		<b>13,59</b>	<b>54,86</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 40%</b>				<b>21,51</b>	<b>21,43</b>	<b>75,29</b>	<b>580,15</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>117,6</b>
<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
<b>Всего за полдник 11%</b>	<b>225</b>			<b>7,35</b>	<b>6,6</b>	<b>21,55</b>	<b>176,1</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Мясо тушеное с картофелем</b>	<b>250</b>			<b>16,04</b>	<b>14,72</b>	<b>27,2</b>	<b>305,5</b>
картофель		300	250				
лук		12	10				
Морковь		20	15				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
мясо		90	75				
Томат паста		3	3				
<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>			<b>0,61</b>		<b>3,24</b>	<b>73,9</b>
курага		10	10				
сахар		8	8				
<b>Батон / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
<b>Всего за ужин 20%</b>	<b>455</b>			<b>15,12</b>	<b>10</b>	<b>55,14</b>	<b>461,93</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>			<b>57,46</b>	<b>53,47</b>	<b>228,95</b>	<b>1719,69</b>

**День 10**  
**с 1 - 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Рис в молоке/№100</b>	<b>150</b>			<b>4,93</b>	<b>6,97</b>	<b>18,93</b>	<b>157,85</b>
рис		<b>14</b>	<b>14</b>				
молоко		<b>120</b>	<b>120</b>				
сахар		<b>4</b>	<b>4</b>				
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>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>				
сахар		<b>10</b>	<b>10</b>				
какао		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>25\5</b>			<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
батон		<b>25</b>	<b>25</b>				
<b>Всего за завтрак 25%</b>	<b>360</b>			<b>13,01</b>	<b>16,31</b>	<b>55,94</b>	<b>404,25</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> напиток из сока 3%</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,15</b>	<b>42,88</b>
сахар	<b>5</b>	<b>5</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат свекольный (морковный) /№ 184</b>	<b>40</b>			<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>5,92</b>	<b>52,93</b>
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
сахар		<b>2</b>	<b>2</b>				
свекла		<b>37</b>	<b>27,2</b>				
морковь		<b>35</b>	<b>29</b>				
<b>Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне / № 203</b>	<b>150</b>			<b>2,9</b>	<b>3,84</b>	<b>18,18</b>	<b>119,01</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>*</b>	<b>40</b>				

лук репчатый		10	8,4				
морковь		16	12,8				
хлеб пшеничный		20	20				
<b>Суфле из отварной курицы / № 10</b>	<b>60</b>			<b>14,07</b>	<b>18,03</b>	<b>4,65</b>	<b>238,4</b>
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				
<b>Картофельное пюре/ № 6</b>	<b>110</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
<b>Компот из кураги/ № 140</b>	<b>150</b>			<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>17,94</b>	<b>72,93</b>
сахар		11	11				
фрукты		12	12				
витамин «С»		0.035	0.35				
<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 38%</b>	<b>550</b>			<b>22,85</b>	<b>28,56</b>	<b>84,83</b>	<b>701,55</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Печенье</b>	<b>30</b>			<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,52</b>	<b>130,2</b>
<b>Всего за полдник 14%</b>	<b>230</b>			<b>3</b>	<b>3,54</b>	<b>36,17</b>	<b>187,2</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Овощное рагу</b>	<b>200</b>			<b>12,33</b>	<b>12,07</b>	<b>28,59</b>	<b>272,58</b>
картофель		120	90				
капуста		120	80				
масло растительное		3	3				
лук		10	8				
морковь		15	10				
Масло сливочное		3	3				
Мука пшеничная		2	2				
Томатная паста		2	2				
<b>Чай № 149</b>	<b>180</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>10.03</b>	<b>40,62</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
<b>Батон</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 ужин 20%</b>	<b>405</b>			<b>13,87</b>	<b>12,23</b>	<b>48,34</b>	<b>356,6</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>			<b>53,23</b>	<b>60,64</b>	<b>235,43</b>	<b>1692,48</b>

**День 10**  
**с 3-7 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Рис в молоке/№100</b>	<b>200</b>			<b>6,11</b>	<b>7,79</b>	<b>23,32</b>	<b>188,4</b>
рис		17	17				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		5	5				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180</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>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		7	7				
батон		30	30				
<b>Всего за завтрак 27%</b>	<b>417</b>			<b>20,84</b>	<b>24,04</b>	<b>61,53</b>	<b>546,05</b>
<b><u>Второй завтрак: напиток из сока</u></b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,95</b>	<b>-</b>	<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b><u>Итого второй завтрак 3%</u></b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,95</b>	<b>-</b>	<b>10,89</b>	<b>44,1</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат свекольный (морковный) /№ 184</b>	<b>50</b>			<b>0,67</b>	<b>4,11</b>	<b>8,35</b>	<b>72,65</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
свекла		50	36,8				
морковь		45	39				
<b>Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№203</b>	<b>180/15</b>			<b>3,65</b>	<b>4,88</b>	<b>22,91</b>	<b>150,3</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель		*	50				
лук репчатый		12	10				
морковь		20	16				

хлеб пшеничный		25	25				
<b>Суфле из отварной курицы / № 10</b>	<b>80</b>			<b>14,07</b>	<b>18,03</b>	<b>4,65</b>	<b>238,4</b>
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				
<b>Картофельное пюре / № 6</b>	<b>130</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,4</b>	<b>163,49</b>
масло сливочное		5					
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
<b>Компот из кураги витаминизированный / № 140</b>	<b>180</b>			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>20,51</b>	<b>83,33</b>
сахар		13	13				
фрукты		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 37%</b>	<b>685</b>			<b>17,36</b>	<b>14,09</b>	<b>97,17</b>	<b>854,63</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>		<b>5,11</b>	<b>205,52</b>
<b>Печенье</b>	<b>30</b>			<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>130,2</b>
<b>Всего за полдник 13%</b>	<b>230</b>			<b>2,51</b>	<b>3,54</b>	<b>27,43</b>	<b>335,72</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Овощное рагу</b>	<b>250</b>			<b>5,7</b>	<b>9,13</b>	<b>28,05</b>	<b>217,3</b>
картофель		150	110				
капуста		150	110				
масло растительное		3	3				
лук		12	10				
морковь		20	15				
Масло сливочное		3	3				
Мука пшеничная		3	3				
Томатная паста		3	3				
<b>Чай</b>	<b>180</b>			<b>0,02</b>		<b>13,36</b>	<b>53,67</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58,5</b>
<b>Всего за ужин</b>	<b>455</b>			<b>22,68</b>	<b>14,05</b>	<b>70,99</b>	<b>501,39</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1937</b>			<b>64,34</b>	<b>55,72</b>	<b>268,01</b>	<b>2281,89</b>