

**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 «Сирмапосинский д/с «Рябинушка»  
Чебоксарского района Чувашской Республики  
с 12-часовым пребыванием детей**

**День 1  
с 1 - 3 лет**

Наименование блюд	объем порций (г.) 1-2/2-3 г.	брутто	нетто	белки	жир	углевод	калора ж
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с тертым сыром /№ 98	110/160-10			7,48	7,71	34,93	243,08
макароны		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				
Хлебипшеничный 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				9,23	10,19	54,24	345,59
<b>Второй завтрак:</b> фрукты (груша) / № 87	70	80	70	0,27	0,22	6,84	30,24
<b>Обед</b>							
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 под сметанным соусом/№63	50/70-15			12,66	10,9	7,44	178,24
Говядина 1 категории		85	62,56				
Молоко 2,5%		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				
Гюре 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
<i>Полдник</i>							
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

Ужин

Сметанка натуральная /№ 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	48,60	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	углевод ы	калора ж
<i>Завтрак</i>							
Макаронны отварные 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
масла 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				
Тартелли из говядины под сметанным соусом/№63	70/80-15			14,67	11,27	8,13	192,47
Говядина 1 категории		90	66,24				
Молоко 2,5%		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Хлеб пшеничный		10	10				
Мука		2	2				
Сметана		3	3				
Лук репчатый		20	16,8				
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
<i>Полдник</i>							
Пирожки с яблоками, изомом №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		35	35				
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
<i>Ужин</i>							
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				
Кануста тушеная /№ 112	160/180			3,93	5,4	13,21	120,94
кануста 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 1,5 до 3 лет

<i>Завтрак</i>							
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
<i>Второй завтрак:</i> фрукты (банан) / № 86	60	80	60	0,89		13,26	56,6
<i>Обед</i>							
Салат овощной: из белокочанной капусты 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, принипленные из кур 9т/о 12%0/№7	50-70			10,29	12,43	4,81	172
Курица I категории (х/о 11,5%, уд.кож и костей 47%)		115/101	54				
Масло сливочное		1	1				
Масло растительное		1	1				
Молоко 2,5%		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Хлеб пшеничный		8	8				
Рис отварной 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		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				19,32	24,19	84,73	638,93
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

УЖИН							
Яйцо отварное / № 58	49	50	49	5,79	11,29		124,74
Картофель отварной в молоке /	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 /					9,98	39,9
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
Хлеб пшеничный / № 133	25			1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин				11,41	15,7	46,37	372,31
Энергетическая ценность с				11,15	13,97	45,38	351,95
Соль йодированная на целый день		4	4				
Энергетическая ценность за день с т / в				58,03	57,36	218,5	1627,23
День 2 с 3 до 7 лет							
<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	100/200			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				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				
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, пинцели припущенные из кур (х/о 12%)/№7	70-80			12,32	14,27	5,94	200,9
Курица 1 категории (х/о 11,5%, уд.кож и костей 47%)		135/1 20	62,96				
Масло сливочное		1	1				
Масло растительное		1	1				
Молоко 2,5%		12	12				
Яйцо		1/8	5				

Хлеб пшеничный		10	10				
Рис отварной с томатным соусом / № 76, 110	120 / 150						
на соус:				0,49	1,49	4,07	31,65
мука		4	4				
томат		4	4				
масло сливочное		2	2				
сахар		1	1				
Гарнир: /№110				5,85	4,82	32,74	196,4
Рис или гречка		50	50				
масло сливочное		5	5				
Компот из с/ф, / № 154	180 / 200			0,2		20,89	84,39
сахар		13	13				
с / фрукты		12	12				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				24,78	29,43	109,13	797,75
Энергетическая ценность				23,28	25,9	99,3	723,42
<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>							
Яйцо отварное / № 58	69	70	69	8,1	15,8		174,64
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				19,97	25,04	69,05	581,18
Энергетическая ценность				19,06	22,06	64,72	533,66
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т / в				77,7	77,57	2я,46	2145,91

День 3  
с 1 – 3 лет

<u>Завтрак</u>							
Каша рисовая молочная / № 95	120/200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5 %		120	120				
рис		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			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
Всего на завтрак				11,52	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				10,89	12,92	50,59	362,2
<u>Второй</u>							
югларс: 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			3,39	4,16	22,01	139,12
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			1,96	0,04	18,4	82,0
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
<i>Полдник</i>							
Кефир или кисломолочный продукт / № 136	150 / 180			5,04	5,76	11,37	116,76
кефир		150 100	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
<i>Ужин</i>							
Котлета рыбная паровая (т/о 15% ) / № 65	70			10,36	2,01	4,39	77,33
рыба (минтай) (с гол.печер, 54%) (6г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (принускание 18%)		*	80 / 65				
молоко		10	10				
яйцо		1/10	4				
хлеб пшеничный		8	8				
масло сливочное		1	1				
Овощи тушеные в молочном соусе / № 121	60/ 130			3,56	3,3	14,27	100,92
масло сливочное		3	3				
молоко 2,5%		30	30				
мука		4	4				
картофель		*	25				
капуста		46	37				
морковь		35	28				
зеленый горошек		22	22				
зелень		8	6,4				

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

День 3  
с 3 – 7 лет

№ техн. карты	порций (г) 3-5/5-7						
<i>Завтрак</i>							
Каша рисовая молочная / № 95	200/250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5%		130	130				
рис		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
<i>Второй завтрак</i> фрукты(яблоко)/№ 89	88	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<i>Обед</i>							
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				
гметана		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 рисаной / № 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
<i>Полдник</i>							
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
<i>Ужин</i>							
Рыба замороженная с овощами / № 67	100			12,91	4,19	4,81	108,81
рыба (минтай) (с гол.печер. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	93 / 76				
лук		20	16				

морковь		45	36				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
томат		2	2				
сахар		1	1				
Вермишель отварная / № 106	100 / 110			3,67	3,29	24,45	141,94
вермишель		35	35				
масло сливочное		4	4				
Кисель из яблок сушеных / № 137	180 / 200			0,22	-	23,9	96,7
яблоки сушеные		12	12				
сахар		12	12				
крахмал картофельный		5	5				
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/е				61,99	51,15	243,59	1682,42

День 4  
с 1 – 3 лет

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

<i>Обед</i>									
Салат овощной:из свеклы и картофеля / №172	30-45				0,66	3,03	10,84	73,25	
масло растительное		3	3						
изюм		9	9						
Свекла(г/в%)		45	36						
Суп с клецками/№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	58,9/4 2,4						
масло сливочное		3	3						
масло растительное		2	2						
		1/4	10						
рис/масса ота,риса		12	12/36						
капуста/масса припущ,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					19,96	17,63	77	546,43	

<i>Полдник</i>									
Молоко/№157	150-180	150-180	150-180		5,04	4,5	8,46	93,96	
Булочка сдобная г/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				11,48	11,24	48,34	338,97
Энергетическая ценность с учётом обработки				10,79	9,89	43,99	308,13

<i>Ужин</i>							
Завеланка морковная с творогом со сладкой подливой/№14, №81	100-20 150-50			12,33	12,07	28,59	272,58
морковь		95	76				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		20	20				
миска		8	8				
творог		50	50				
сахар		6	6				
сметана		4	4				
яйцо		1/4	10				
на соус							
сахар		5	5				
яблоки		15	13,2				
крахмал		3	3				
Сок натуральный для детского питания/№160	150	150	150	0,75		13,65	57
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,5	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 4  
с 3-7 лет

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

<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/08%)		60	48				
Суп с клецками / №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 лепные 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				

2010		1/4	10				
------	--	-----	----	--	--	--	--

рис/масса отв.риса		14	14/38				
капуста/масса припуц.капусты		190	152/136, 8				
лук		10	8,4				
тыкв		2	2				
на соус	20						
мука		3	3				
сметана		6	6				
масса соуса		25					
Композ 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 учетом обработки				21,93	18,95	89,19	615,12

#### Полдник

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

Ужин

Запеканка морковная с творогом со сладкой подливой/№14, №81	150-200-50			17,59	16,38	39,59	376,47
---	------------	--	--	-------	-------	-------	--------

морковь		126	100				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		4	4				
молоко		26	26				
манка		13	13				
творог		70	70				
сахар		8	8				
сметана		5	5				
яйцо		1/4	10				
на соус							
сахар		5	5				
яблоки		15	13,2				
крахмал		3	3				
Чай с соком и шоколад.конфетой / №162	180-200			0,25		11,45	46,93
чай		0,6	0,6				
сахар		7	7				
сок		50	50				
Конфета шоколадная/№127	25	25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
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				
Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки				74,24	66	287,28	2040,21

День 5  
с 1-3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	калории
<i>Завтрак</i>							
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			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		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
Второй завтрак: банан / № 86	60	80	60	0,89	-	13,26	56,65

<b>Обед</b>							
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 с мясными фрикадельками / № 192	150/200			5,4	5,07	5,53	93,31
говядина первой категории		30	22				
яйцо		1/20	2				
лук		4	3,36				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
картофель		*	25				
лук		8	6,72				
морковь		16	13				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/ № 47	180 / 200/20			16,34	15,69	27,65	317
говядина 1 категории		80	58,9/36,52				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		35	35				
яйцо		¼	10				
лук репчатый		10	8,4				
картофель		*	140				
на соус/№80	20						
сметана		3	3				
томат		2	2				
мука		2	2				
Напиток из чернослива витаминизированный	150/ 180			0,28		17,94	72,93
сахар		11	11				

чернослив		12	12				
витамин С		0,035	0,035				
Хлеб ржаной / № 130	40			1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед				25,43	23,88	74,72	615,65
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				23,9	21,01	68,9	560,25
<b>Полдник</b>							
Сок натуральный для детского питания/ № 160	150 /	150	150	0,75		13,55	57
печенье №128	15	15	15	1,13	1,76	11,16	65,1
Всего за полдник				1,88	1,76	24,71	122,1
<b>Ужин</b>							
Суфле из отварной рыбы / № 72	60 / 90			12,66	4,83	3,66	107,85
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (6/г потрошена 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				
Овощи, тушёные в сметанном соусе	60\110			2,7	3,08	10,4	80,05
кануста		73	59				
морковь		40	32				
лук		12	10				
зелёный горошек		28	28				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
соус	20						
мука		3	3				
сметана		4	4				
Чай с лимоном / № 149	150\180			0,02	-	10,03	40,56
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
Хлеб пшеничный / № 133	25	25	25	1,9	0,2	12,05	58
Всего за ужин				17,28	8,43	36,15	286,45
Энергетическая ценность с				16,24	8,01	32,89	268,55
Соль йодированная на целый день		4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				53,79	43,71	190,34	1369,79



День 5  
с 3 до 7 лет

Наименование блюда / № техн. карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	калор а ж
<b>Завтрак</b>							
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая / № 93	200/250			6,85	8,2	30,75	223,85
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
«Геркулес»		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 за завтрак				16,09	19,87	68,51	516,68
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				14,99	17,37	63,13	464,81
<b>Второй завтрак: банан / № 86</b>							
60		80	60	0,89	-	13,26	56,65
<b>Обед</b>							
Салат витаминный/№175	60			0,73	4,08	7,05	67,65
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		18	15,8				
капуста		33	26,4				
морковь		15	12				
Суп с мясными фрикадельками / № 192	250			6,43	6,13	8,04	113,12
говядина первой категории		35	26				
йогурт		1/15	2,5				
лук		5	4,2				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				

картофель		*	35				
лук		10	8,4				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
картофель		*	35				
лук		10	8,4				
морковь		25	20				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/ № 47	200-30/210-40			16,54	16,17	30,66	334,39
говядина I категории		80	58,9/3				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		37	37				
яйцо		1/3	13				
лук репчатый		10	8,4				
картофель		*	147				
на соус/№80	40						
сметана		6	6				
томат		4	4				
мука		4	4				
Наливок из чернослива	180/200			0,3		20,51	83,33
сахар		13	13				
чернослив		13	13				
витамин С		0,05	0,05				
Хлеб ржаной /№ 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				26,45	26,43	89,26	700,99
Энергетическая ценность с				24,86	22,38	81,23	625,78
<u>Полдник</u>							
Сок натуральный для	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			17,7	5,01	2 <sup>4,4</sup>	131,31
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (привпускание 18%)		*	93/76				
хлеб пшеничный		30	30				
молоко		1/5	8				
яйцо		8	8				
масло растительное		2	2				
масло сливочное несоленое		2	2				
Овощи, тушёные в сметанном соусе	110/150			3,61	4,14	13,85	107,04

капуста		100	80				
морковь		55	43				
лук		16	13				
зелёный горошек		38	38				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
соус		3	3				
мука		4	4				
сметана							
Чай с лимоном / № 149	180/200			0,04		13,35	56,19
чай		6	4				
сахар		13	13				
лимон		0,8	0,8				
Хлеб пшеничный / № 133	45	45	45	3,43	0,36	21,87	104,4
Всего за ужин				24,17	9,51	53,49	98,94
Энергетическая ценность с				22,72	8,37	8,68	360,93
Соль йодированная на целый день		6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				66,61	51,66	244	1706,77