**10 –дневный**

**рацион питания**

**( меню)**

**для организации питания детей**

от1,5 до 3-х лет

и от 3-х до 7-и лет

в МБДОУ «Детский сад «Ёлочка»

Цивильского района ЧР

с 10- часовым пребыванием детей

24- часовым пребыванием детей.

2021 год

ДЕНЬ 1

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с тертым сыром /№98** | 150/10 |  |  | 7,48 | 7,71 | 34,93 | 268,08 |
| Макароны |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Сыр |  | 10,7 | 10 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Чай с лимоном/№149 | 180 |  |  | 0,02 |  | 10,03 | 51,32 |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Лимон |  | 5 | 3 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом/№134 | 20/5 |  |  | 2,32 | 3,87 | 14,65 | 106,95 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | 9,82 | 11,58 | 59,61 | 426,35 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  |  | **9,23** | **10,19** | **54,24** | **384,67** |
| Второй завтрак: фрукты (груша)/№87 | 170 | 180 | 170 | **0,64** | **1,54** | **14,68** | **100,48** |
| ОБЕД | | | | | | | |
| **Салат овощной: свекольный с яблоками/№184** | 40 |  |  | 0,47 | 3,08 | 5,92 | 52,93 |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Яблоко |  | 15 | 13 |  |  |  |  |
| Свекла (т/о 8%) |  | 37 | 27,2 |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками/№190** | 150 |  |  | 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** | 60/20 |  |  | 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 |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное/№6** | 150 |  |  | 3,39 | 4,16 | 22,01 | 139,12 |
| Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Картофель |  | \* | 126 |  |  |  |  |
| **Напиток из св.фруктоввитаминизированн./ №144** | 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** | **532,122** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| **Пирожки с яблоками или изюмом\* или овощным фаршем\* (т/о15%)/№36** | 80 |  |  | 5,22 | 7,55 | 37,73 | 239,05 |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло растительное/для противня |  | 2  2 | 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 |  |  |  |  |  |
| Масса фарша (25% т/о) |  | 27 |  |  |  |  |  |
| **Рис или вермишель в молоке/ № 100** | 180 |  |  | 6,11 | 7,79 | 21,42 | 176,4 |
| Рис или вермишель |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Молоко кипяченое 2,5%/№157** | 180 | 180 | 180 | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,36 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | 16,37 | 19,84 | 67,61 | 333,91 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  |  | **15,64** | **17,56** | **63,75** | **510,31** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **46,48** | **47,82** | **208,2** | **1527,57** |

ДЕНЬ 1

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с тертым сыром /№98** | 200/15 |  |  | 9,56 | 9,17 | 42,09 | 320,4 |
| Макароны |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Сыр |  | 16,05 | 15 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Чай с лимоном/№149 | 200 |  |  | 0,02 | - | 13,36 | 61,67 |
| Чай |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 13 | 13 |  |  |  |  |
| Лимон |  | 6 | 4 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом/№134 | 35/5 |  |  | 3,1 | 5,4 | 19,53 | 141,07 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** | **455** |  |  | 12,68 | 14,57 | 74,97 | 523,14 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  |  | **11,94** | **12,82** | **68,22** | **485,89** |
| Второй завтрак: фрукты (груша)/№87 | 210 | 220 | 210 | **1,84** | **2,66** | **20,52** | **150,24** |
| ОБЕД | | | | | | | |
| **Салат овощной: свекольный с яблоками/№184** | 60 |  |  | 0,67 | 4,11 | 8,35 | 72,65 |
| Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Яблоко |  | 20 | 17,6 |  |  |  |  |
| Свекла (т/о 8%) |  | 50 | 36,8 |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками/№190** | 200 |  |  | 39,4 | 3,33 | 25,04 | 143,66 |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Горох |  | 13 | 13 |  |  |  |  |
| Картофель |  | \* | 35 |  |  |  |  |
| Лук |  | 12,5 | 10,1 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 18 | 18 |  |  |  |  |
| Петрушка |  | 2,5 | 2 |  |  |  |  |
| **Тефтели из говядины под сметанным соусом/№63** | 70/20 |  |  | 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 |  |  | 3,95 | 5,11 | 25,4 | 163,49 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 36 | 36 |  |  |  |  |
| Картофель |  | \* | 145 |  |  |  |  |
| **Напиток из св.фруктоввитаминизированн./ №144** | 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** | **750** |  |  | 25,76 | 23,95 | 105,83 | 739,74 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  |  | **23,06** | **19,94** | **97,37** | **639,46** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| **Пирожки с яблоками или изюмом\* или овощным фаршем\* (т/о15%)/№36** | 100 |  |  | 6,53 | 8,98 | 47,63 | 327,85 |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло растительное/для противня |  | 3  2 | 3  2 |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | 4 |  |  |  |  |
| Мука |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 3/5 | 3/5 |  |  |  |  |
| Фрукты |  | 45 | 40 |  |  |  |  |
| Дрожжи |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| Масса теста |  | 87 |  |  |  |  |  |
| Масса фарша (25% т/о) |  | 33 |  |  |  |  |  |
| **Рис или вермишель в молоке/ № 100** | 200 |  |  | 6,11 | 7,79 | 23,32 | 188,4 |
| Рис или вермишель |  | 17 | 17 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Молоко кипяченое 2,5%/№157** | 180 | 180 | 180 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106,4 |
| **Итого за полдник** | **480** |  |  | 18,13 | 23,98 | 106,03 | 703,25 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  |  | **17,51** | **21,77** | **97,07** | **622,65** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **54,24** | **60,19** | **338,37** | **1838,24** |

ДЕНЬ 1(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | | брутто | нетто | | белки | | жиры | углеводы | калораж | |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет | |  |  | |  | |  |  |  | |
| **Макароны отварные с тертым сыром /№98** | 200/15 | |  |  | | 9,56 | | 9,17 | 42,09 | 320,4 | |
| Макароны |  | | 60 | 60 | |  | |  |  |  | |
| Сыр |  | | 16,05 | 15 | |  | |  |  |  | |
| Масло сливочное |  | | 6 | 6 | |  | |  |  |  | |
| Чай с лимоном/№149 | 200 | |  |  | | 0,02 | | - | 13,36 | 61,67 | |
| Чай |  | | 0,8 | 0,8 | |  | |  |  |  | |
| Сахар |  | | 13 | 13 | |  | |  |  |  | |
| Лимон |  | | 6 | 4 | |  | |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом/№134 | 35/5 | |  |  | | 3,1 | | 5,4 | 19,53 | 141,07 | |
| Масло сливочное |  | | 5 | 5 | |  | |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный |  | | 35 | 35 | |  | |  |  |  | |
| **Всего за завтрак** | **455** | |  |  | | 12,68 | | 14,57 | 74,97 | 523,14 | |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  | |  |  | | **11,94** | | **12,82** | **68,22** | **485,89** | |
| Второй завтрак: фрукты (груша)/№87 | **210** | | 220 | 210 | | **1,84** | | **2,66** | **20,52** | **150,24** | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: свекольный с яблоками/№184** | 60 | |  |  | | 0,67 | | 4,11 | 8,35 | 72,65 | |
| Масло растительное |  | | 4 | 4 | |  | |  |  |  | |
| Сахар |  | | 3 | 3 | |  | |  |  |  | |
| Яблоко |  | | 20 | 17,6 | |  | |  |  |  | |
| Свекла (т/о 8%) |  | | 50 | 36,8 | |  | |  |  |  | |
| **Суп гороховый с гренками/№190** | 200 | |  |  | | 39,4 | | 3,33 | 25,04 | 143,66 | |
| Масло сливочное |  | | 2 | 2 | |  | |  |  |  | |
| Масло растительное |  | | 1 | 1 | |  | |  |  |  | |
| Горох |  | | 13 | 13 | |  | |  |  |  | |
| Картофель |  | | \* | 35 | |  | |  |  |  | |
| Лук |  | | 12,5 | 10,1 | |  | |  |  |  | |
| Морковь |  | | 20 | 16 | |  | |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный |  | | 18 | 18 | |  | |  |  |  | |
| Петрушка |  | | 2,5 | 2 | |  | |  |  |  | |
| **Тефтели из говядины под сметанным соусом/№63** | 70/20 | |  |  | | 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 | |  |  | | 3,95 | | 5,11 | 25,4 | 163,69 | |
| Масло сливочное |  | | 5 | 5 | |  | |  |  |  | |
| Молоко 2,5% |  | | 37 | 36 | |  | |  |  |  | |
| Картофель |  | | \* | 145 | |  | |  |  |  | |
| **Напиток из св.фруктов витаминизированн./ №144** | 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** | **750** | |  |  | | 25,76 | | 23,95 | 105,83 | 739,94 | |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  | |  |  | | **23,06** | | **19,94** | **97,37** | **642,63** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Пирожки с яблоками или изюмом\* или овощным фаршем\* (т/о15%)/№36** | 100 | |  |  | | 6,53 | | 8,98 | 47,63 | 296,85 | |
| Масло сливочное |  | | 3 | 3 | |  | |  |  |  | |
| Масло растительное/для противня |  | | 3  2 | 3  2 | |  | |  |  |  | |
| Молоко 2,5% |  | | 25 | 25 | |  | |  |  |  | |
| Яйцо |  | | 1/10 | 4 | |  | |  |  |  | |
| Мука |  | | 50 | 50 | |  | |  |  |  | |
| Сахар |  | | 3/5 | 3/5 | |  | |  |  |  | |
| Фрукты |  | | 45 | 40 | |  | |  |  |  | |
| Дрожжи |  | | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  | |
| Масса теста |  | | 87 |  | |  | |  |  |  | |
| Масса фарша (25% т/о) |  | | 33 |  | |  | |  |  |  | |
| **Молоко кипяченое 2,5%/№157** | 200 | | 200 | 200 | | 5,6 | | 5 | 9,4 | 104,4 | |
| **Итого за полдник** | **300** | |  |  | | 12,13 | | 13,98 | 57,03 | 401,25 | |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  | |  |  | | **11,4** | | **12,3** | **51,98** | **383,83** | |
| УЖИН1 | | | | | | | | | | | |
| **Рис или вермишель в молоке/ № 100** | 200 |  | |  | 6,11 | | 7,79 | | 23,32 | | 188,4 |
| Рис или вермишель |  | 17 | | 17 |  | |  | |  | |  |
| Молоко |  | 150 | | 150 |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 |  | |  | |  | |  |
| Масло слив. |  | 5 | | 5 |  | |  | |  | |  |
| **Рыба, запечённая с овощами / № 67** | 80 |  | |  | 12,91 | | 4,19 | | 4,81 | | 108,81 |
| Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) ( б/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %) |  | \* | | 93/76 |  | |  | |  | |  |
| Лук |  | 20 | | 16 |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное |  | 2 | | 2 |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 2 | | 2 |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 45 | | 36 |  | |  | |  | |  |
| Томат |  | 2 | | 2 |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 1 | | 1 |  | |  | |  | |  |
| **Сок натуральный для детского питания/№ 160** | 180 | 180 | | 180 | 0,9 | |  | | 16,38 | | 64,8 |
| Хлеб пшеничный/№133 | 40 | 40 | | 40 | 3,04 | | 0,32 | | 19,4 | | 92,8 |
| Итого за ужин | **500** |  | |  | **10,05** | | **8,11** | | **58,74** | | **454,81** |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 180 | | 180 | 180 | | 5,6 | | 6,4 | 14,19 | 135,94 | |
| Сахар |  | | 6 | 6 | |  | |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 30 | 30 | | 3,04 | | 0,32 | 19,4 | 92,8 | |
| **Итого за ужин** | **210** | |  |  | | 8,64 | | 6,72 | 33,59 | 228,74 | |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  | |  |  | | **-** | | **-** | **-** | **-** | |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | 6 | |  | |  |  |  | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  |  | | **64,81** | | **63,47** | **325,60** | **2262,94** | |

ДЕНЬ 2

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-3 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом/№23,77** | 150/15 |  | |  | | 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 |  | 15 | | 15 | |  | |  | |  |  |
| Крахмал картофельный |  | 1,5 | | 1,5 | |  | |  | |  |  |
| Какао с молоком/№135 | 180 |  | |  | | 3,52 | | 3,1 | | 15,74 | 104,68 |
| Молоко |  | 115 | | 115 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |
| Какао |  | 1,5 | | 1,5 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№129** | 20/5/5 |  | |  | | 3,44 | | 5,28 | | 14,65 | 120,11 |
| Масло сливочное |  | 5,0 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 5,4 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** | **375** |  | |  | | 27,61 | | 23,18 | | 63,68 | 573,76 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **25,95** | | **20,4** | | **57,95** | **519,2** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | 160 | 180 | | 160 | | **47,3** | |  | | **109,87** | **103,45** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из белокачанной капусты с яблоками/№184** | 40 | |  | |  | | 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 на /№186** | 150 | |  | |  | | 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 | |  | |  |  |  |
| **Котлета рыбная паровая** | 60 | |  | |  | | 10,36 | | 2,01 | 4,39 | 77,33 |
| Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) ( б/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %) |  | | \* | | 80/65 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 8 | | 8 | |  | |  |  |  |
| **Рис отварной или гречка с томатным соусом** | 100/20 | |  | |  | | 0,49 | | 1,49 | 4,07 | 31,65 |
| На соус:/№76 |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| **Гарнир:/№110** |  | |  | |  | | 3,83 | | 3,73 | 22,89 | 140,62 |
| Рис или гречка |  | | 35 | | 35 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Компот из с/фр.витаминизиров./ №154** | 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** | **590** | |  | |  | | 19,39 | | 14,37 | 84,67 | 546,58 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **18,18** | | **12,24** | **77,18** | **507,28** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Оладьи из печени** | 60 | | 70 | | 60 | | 9,16 | | 2,95 | 10,87 | 104,5 |
| Мука |  | | 15 | | 15 | |  | |  |  |  |
| Печень говяжья |  | | 50 | | 40 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/8 | | 4,35 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 13 | | 11 | |  | |  |  |  |
| **Картофель отварной в молоке** | 120 | | 140 | | 120 | | 3,72 | | 4,19 | 24,23 | 149,67 |
| Картофель |  | | \* | | 127 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 30 | | 30 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| **Молоко/№157** | 180 | | 180 | | 180 | | 5,04 | | 4,5 | 8,46 | 93,96 |
| Хлеб ржаной/№130 | 40 | | 40 | | 40 | | 1,96 | | 0,04 | 18,4 | 82 |
| **Всего за полдник** | **400** | |  | |  | | 16,51 | | 19,92 | 32,69 | 429,63 |
|  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **12,79** | | **16,89** | **51,9** | **408,67** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **104** | | **50,3** | **296,09** | **1538,6** |

ДЕНЬ 2

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом/№23,77** | 200/20 |  | |  | | 24,27 | | 18,37 | | 37,07 | 411,43 |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| Масло растительное |  | 1 | | 1 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | 43 | | 43 | |  | |  | |  |  |
| Творог |  | 120 | | 120 | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | ½ | | 20 | |  | |  | |  |  |
| Манка |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 8 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| Изюм |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |
| Повидло |  | 14 | | 14 | |  | |  | |  |  |
| Крахмал картофельный |  | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| **Какао с молоком/№135** | 200 |  | |  | | 4,12 | | 3,6 | | 18,65 | 123,34 |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  |  |
| Какао |  | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№129** | 35/5/5 |  | |  | | 4,88 | | 7,65 | | 19,53 | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 5,6 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 35 | | 35 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** | **465** |  | |  | | 33,32 | | 29,62 | | 75,25 | 701,78 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **31,32** | | **26,07** | | **68,48** | **633,63** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | 200 | 220 | | 220 | | **0,258** | |  | | **36,68** | **109,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из белокачанной капусты с яблоками/№184** | 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 /№186** | 200 | |  | |  | | 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 | |  | |  |  |  |
| **Рыба, запечённая с овощами / № 67** | 80 | |  | |  | | 12,91 | | 4,19 | 4,81 | 108,81 |
| Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) ( б/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %) |  | | \* | | 93/76 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 20 | | 16 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 45 | | 36 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| **Рис отварной или гречка с томатным соусом** | 150/20 | |  | |  | | 0,49 | | 1,49 | 4,07 | 31,65 |
| На соус:/№76 |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| 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/фр.витаминизиров./ №154** | 200 | |  | |  | | 0,2 | |  | 20,89 | 84,39 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  |  |
| с/фрукты |  | | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | |  |  |  |
| Хлеб ржаной/№130 | 50 | | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,05 | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** | **760** | |  | |  | | 25,37 | | 19,35 | 108,0 | 705,66 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **24,28** | | **16,91** | **103,6** | **683,42** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Оладьи из печени** | 70 | | 80 | | 70 | | 9,16 | | 2,95 | 10,87 | 114,5 |
| Мука |  | | 15 | | 15 | |  | |  |  |  |
| Печень говяжья |  | | 70 | | 60 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/8 | | 4,35 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 13 | | 11 | |  | |  |  |  |
| **Картофель отварной в молоке** | 150 | |  | |  | | 4,77 | | 5,32 | 30,79 | 190,17 |
| Картофель |  | | \* | | 160 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 40 | | 40 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Молоко/№157** | 200 | | 200 | | 200 | | 5,6 | | 5 | 9,4 | 104,4 |
| **Хлеб пшеничный № 133** | 40 | | 40 | | 40 | | 3,04 | | 0,32 | 19,44 | 92,8 |
| **Всего за полдник** | **460** | |  | |  | | 22,57 | | 13,59 | 70,5 | 501,87 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **19,67** | | **11,26** | **66,56** | **489,65** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **70,96** | | **54,26** | **267,08** | **1916,3** |

ДЕНЬ 2(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | Нетто | | белки | | | жиры | | | углеводы | | | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  |
| **Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом/№23,77** | 200/20 |  | |  | | 24,27 | | | 18,37 | | | 37,07 | | | 411,43 |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Масло растительное |  | 1 | | 1 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Молоко |  | 43 | | 43 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Творог |  | 120 | | 120 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Яйцо |  | ½ | | 20 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Манка |  | 12 | | 12 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Сахар |  | 8 | | 8 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Изюм |  | 10 | | 10 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Повидло |  | 14 | | 14 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Крахмал картофельный |  | 2 | | 2 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Какао с молоком/№135 | 200 |  | |  | | 4,12 | | | 3,6 | | | 18,65 | | | 123,34 |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Какао |  | 2 | | 2 | |  | | |  | | |  | | |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№129** | 35/5/5 |  | |  | | 4,88 | | | 7,65 | | | 19,53 | | | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Сыр |  | 5,6 | | 5 | |  | | |  | | |  | | |  |
| Хлеб пшеничный |  | 35 | | 35 | |  | | |  | | |  | | |  |
| **Всего за завтрак** | **465** |  | |  | | 33,32 | | | 29,62 | | | 75,25 | | | 701,78 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **31,32** | | | **26,07** | | | **68,48** | | | **633,63** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | 220 | 240 | | 220 | | **0,258** | | |  | | | **36,68** | | | **109,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из белокачанной капусты с яблоками/№184** | 60 | |  | |  | | | 0,59 | | | 4,11 | | | 7,59 | 69,05 |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 | | |  | | |  | | |  |  |
| Сахар |  | | 3 | | 3 | | |  | | |  | | |  |  |
| Яблоко |  | | 20 | | 17,6 | | |  | | |  | | |  |  |
| Капуста белокочанная |  | | 50 | | 50 | | |  | | |  | | |  |  |
| **Борщ со сметаной**  **/№186** | 200 | |  | |  | | | 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 | | |  | | |  | | |  |  |
| **Рыба, запечённая с овощами / № 67** | 80 | |  | |  | | | 12,91 | | | 4,19 | | | 4,81 | 108,81 |
| Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) ( б/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %) |  | | \* | | 93/76 | | |  | | |  | | |  |  |
| Лук |  | | 20 | | 16 | | |  | | |  | | |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | | |  | | |  | | |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | | |  | | |  | | |  |  |
| Морковь |  | | 45 | | 36 | | |  | | |  | | |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | | |  | | |  | | |  |  |
| Сахар |  | | 1 | | 1 | | |  | | |  | | |  |  |
| **Рис отварной или гречка с томатным соусом** | 150/20 | |  | |  | | | 0,49 | | | 1,49 | | | 4,07 | 31,65 |
| На соус:/№76 |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |
| 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/фр.витаминизиров./№154** | 200 | |  | |  | | | 0,2 | | |  | | | 20,89 | 84,39 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | | |  | | |  | | |  |  |
| с/фрукты |  | | 12 | | 12 | | |  | | |  | | |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | | |  | | |  | | |  |  |
| Хлеб ржаной/№130 | 50 | | 50 | | 50 | | | 2,45 | | | 0,05 | | | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** | **760** | |  | |  | | | 25,37 | | | 19,32 | | | 108 | 705,66 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | | **24,28** | | | **17,9** | | | **99,3** | **683,42** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Булочка сдобная т/о15%/№34** | 70 | |  | |  | | | 7,16 | | | 6,88 | | 46,22 | | 273,84 |
| Мука |  | | 58 | | 58 | | |  | | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | | |  | | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | | |  | | |  | |  | |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | | |  | | |  | |  | |  |
| Молоко |  | | 24 | | 24 | | |  | | |  | |  | |  |
| Сахар |  | | 4 | | 4 | | |  | | |  | |  | |  |
| Дрожжи |  | | 1,5 | | 1,5 | | |  | | |  | |  | |  |
| **Молоко/№157** | 200 | | 200 | | 200 | | | 5,6 | | | 5 | | 9,4 | | 104,4 |
| **Всего за полдник** | **280** | |  | |  | | | 12,74 | | | 11,88 | | 55,62 | | 414,94 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | | **11,47** | | | **10,0** | | **50,06** | | **378,24** |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Оладьи из печени** | 70 | | 80 | | 70 | | | 9,16 | | | 2,95 | | 10,87 | | 114,5 |
| Мука |  | | 15 | | 15 | | |  | | |  | |  | |  |
| Печень говяжья |  | | 70 | | 60 | | |  | | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | | 1/8 | | 4,35 | | |  | | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | | |  | | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | | 13 | | 11 | | |  | | |  | |  | |  |
| Картофель отварной в молоке | 150 | |  | |  | | | 4,77 | | | 5,32 | | 30,79 | | 190,17 |
| Картофель |  | | \* | | 160 | | |  | | |  | |  | |  |
| Молоко |  | | 40 | | 40 | | |  | | |  | |  | |  |
| Масло сливочное |  | | 5 | | 5 | | |  | | |  | |  | |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | | |  | | |  | |  | |  |
| **Чай с молоком/№ 161** | 180 | |  | |  | | | 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** | **440** | |  | |  | | | 29,25 | | | 25,04 | | 79,92 | | 521,04 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | | **23,06** | | | **13,06** | | **62,72** | | **508,24** |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 180 | | 180 | | 180 | | 5,6 | | | 6,4 | | | 14,19 | | 135,94 |
| Сахар | 6 | | 6 | | 6 | |  | | |  | | |  | |  |
| Печенье | 30 | | 30 | | 30 | | 2,25 | | | 3,54 | | | 22,32 | | 130,2 |
| **Всего за ужин** | **216** | |  | |  | | **7,85** | | | **9,94** | | | **36,51** | | **266,14** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | | |  | | |  | |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **98,238** | | | **79,07** | | | **353,48** | | **2579,27** |

**ДЕНЬ 3**

**С 1 г до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-3 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша рисовая молочная/№95** | 150 |  | |  | | 6,05 | | 7,93 | | 25,55 | 197,46 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | 120 | | 120 | |  | |  | |  |  |
| Рис |  | 24 | | 24 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком/№155** | 180 |  | |  | | 3,22 | | 2,88 | | 15,39 | 99,93 |
| Молоко |  | 115 | | 115 | |  | |  | |  |  |
| Кофе суррогатный |  | 1,5 | | 1,5 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом/№134** | 20/5 |  | |  | | 2,32 | | 3,87 | | 14,65 | 102,65 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** | **355** |  | |  | | 11,59 | | 14,68 | | 55,59 | 400,04 |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  | |  | | **10,89** | | **12,92** | | **50,59** | **362,2** |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | **170** | 180 | | 170 | | **0,70** | | **0,70** | | **17,24** | **101,2** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из огурцов с луком/№179** | 40 | |  | |  | | 0,73 | | 3,05 | 3,41 | 44,02 |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Огурцы |  | | 39 | | 36 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 8 | | 6,72 | |  | |  |  |  |
| **Щи со сметаной/№208** | 150 | |  | |  | | 1,7 | | 3,99 | 7,73 | 73,38 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 25 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 9,6 | |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 50 | | 40 | |  | |  |  |  |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45** | 150 | |  | |  | | 15,44 | | 13,86 | 22,3 | 275,94 |
| Мясо |  | | 80 | | 58,9/42,4 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | ¼ | | 10 | |  | |  |  |  |
| Рис/масса отв.риса |  | | 12 | | 12/36 | |  | |  |  |  |
| Капуста/масса припущ.капусты |  | | 162 | | 130/117 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 9 | | 7,6 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| На соус | 10 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Масса соуса |  | | 20 | |  | |  | |  |  |  |
| **Лимонный напиток/№142** | 180 | |  | |  | | 0,02 | | 0,02 | 12,56 | 50,58 |
| Сахар |  | | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| Лимон |  | | 12 | | 7 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 40 | | 40 | | 40 | | 1,96 | | 0,04 | 18,4 | 82 |
| **Всего за обед** | **575** | |  | |  | | 19,85 | | 21,96 | 68,08 | 545,92 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **18,28** | | **19,39** | **62,72** | **510,51** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Булочка сдобная т/о15%/№34** | 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 | |  | |  |  |  |
| **Каша манная молочная/№103** | 150 | |  | |  | | 5,59 | | 7,83 | 22,91 | 184,26 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 120 | | 120 | |  | |  |  |  |
| Манка |  | | 20 | | 20 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136** | 180 | |  | |  | | 5,04 | | 5,76 | 11,37 | 116,76 |
| Кефир |  | | 180 | | 180 | |  | |  |  |  |
| Сахар | 4 | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Всего за полдник** | **400** | |  | |  | | **16,38** | | **18,83** | **69,54** | **512,94** |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **46,25** | | **51,84** | **200,09** | **1460,85** |

**ДЕНЬ 3**

**С 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | | Объем порций (г) | брутто | | Нетто | | белки | | жиры | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | | 3-7 лет |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная/№95** | | 200 |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное | |  | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Молоко | |  | 130 | | 130 | |  | |  |  |  |
| Рис | |  | 30 | | 30 | |  | |  |  |  |
| Сахар | |  | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком/№155** | | 200 |  | |  | | 3,64 | | 3,25 | 18,08 | 115,74 |
| Молоко | |  | 130 | | 130 | |  | |  |  |  |
| Кофе суррогатный | |  | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Сахар | |  | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом/№134** | | 35/5 |  | |  | | 3,1 | | 6,12 | 19,54 | 145,68 |
| Масло сливочное | |  | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | |  | 35 | | 35 | |  | |  |  |  |
| **Всего за завтрак** | | **440** |  | |  | | 13,74 | | 17,69 | 68,6 | 487,89 |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** | |  |  | |  | | **12,92** | | **15,57** | **62,43** | **441,53** |
| Второй завтрак-фрукты(яблоко)/№89 | | **200** | 220 | | 200 | | **0,95** | | **0,95** | **20,62** | **110,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из огурцов с луком/№179** | 60 | | |  | |  | | 0,88 | 3,06 | 4,09 | 47,44 |
| Масло растительное |  | | | 3 | | 3 | |  |  |  |  |
| Огурцы |  | | | 57 | | 50 | |  |  |  |  |
| Лук |  | | | 10 | | 8,4 | |  |  |  |  |
| **Щи со сметаной/№208** | 200 | | |  | |  | | 2,15 | 4,66 | 10,01 | 111,99 |
| Масло сливочное |  | | | 2 | | 2 | |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | | | 1 | | 1 | |  |  |  |  |
| Сметана |  | | | 10 | | 10 | |  |  |  |  |
| Томат |  | | | 2 | | 2 | |  |  |  |  |
| Картофель |  | | | \* | | 35 | |  |  |  |  |
| Лук |  | | | 12,5 | | 10,5 | |  |  |  |  |
| Морковь |  | | | 15 | | 12 | |  |  |  |  |
| Капуста |  | | | 65 | | 52 | |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45** | 200 | | |  | |  | | 15,82 | 14,05 | 24,01 | 325,95 |
| Говядина 1 категории |  | | | 80 | | 58,9/42,41 | |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | | 3 | | 3 | |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | | | 2 | | 2 | |  |  |  |  |
| Томат |  | | | 2 | | 2 | |  |  |  |  |
| Яйцо |  | | | ¼ | | 10 | |  |  |  |  |
| Рис/масса отв. риса |  | | | 14 | | 14/38 | |  |  |  |  |
| Капуста/масса припущ капусты |  | | | 190 | | 152/136,8 | |  |  |  |  |
| Лук |  | | | 10 | | 8,4 | |  |  |  | |
| На соус |  | | |  | | | | | | | |
| Сметана |  | | | 6 | | 6 | |  |  |  |  |
| мука |  | | | 3 | | 3 | |  |  |  |  |
| Масса соуса | 20 | | |  | |  | |  |  |  |  |
| **Лимонный напиток/№142** | 200 | | |  | |  | | 0,03 | 0,03 | 14,69 | 59,37 |
| Сахар |  | | | 14 | | 14 | |  |  |  |  |
| Лимон |  | | | 14 | | 8,4 | |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | | |  | |  | | 2,45 | 0,05 | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** | **730** | | |  | |  | | 21,33 | 21,86 | 75,08 | 647,25 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | | |  | |  | | **20,19** | **19,73** | **71,7** | **611,13** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Ватрушка 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 | |  | |  | |  |  |  |  |
| **Каша манная молочная/№103** | | 200 | |  | |  | | 6,99 | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное | |  | | 6 | | 6 | |  |  |  |  |
| Молоко | |  | | 130 | | 130 | |  |  |  |  |
| Манка | |  | | 30 | | 30 | |  |  |  |  |
| Сахар | |  | | 5 | | 5 | |  |  |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136** | | 180 | |  | |  | | 5,6 | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Кефир | |  | | 180 | | 180 | |  |  |  |  |
| Сахар | |  | | 6 | | 6 | |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** | | **480** | |  | |  | | 24,52 | 24,12 | 90,676 | 672,95 |
| **Всего за полдник с т/о** | |  | |  | |  | | **22,45** | **22,19** | **87,99** | **629,31** |
| Соль йодированная на целый день | | 6 | | 6 | | 6 | |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** | |  | |  | |  | | **56,54** | **68,44** | **272,74** | **1874,57** |

ДЕНЬ 3(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | | брутто | | | Нетто | | | белки | | | жиры | | | углеводы | калораж | |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | |
| **Каша рисовая молочная/№95** | 200 | |  | | |  | | | 6,99 | | | 8,32 | | | 30,98 | 226,47 | |
| Масло сливочное |  | | 6 | | | 6 | | |  | | |  | | |  |  | |
| Молоко |  | | 130 | | | 130 | | |  | | |  | | |  |  | |
| Рис |  | | 30 | | | 30 | | |  | | |  | | |  |  | |
| Сахар |  | | 5 | | | 5 | | |  | | |  | | |  |  | |
| **Кофейный напиток с молоком/№155** | 200 | |  | | |  | | | 3,64 | | | 3,25 | | | 18,08 | 115,74 | |
| Молоко |  | | 130 | | | 130 | | |  | | |  | | |  |  | |
| Кофе суррогатный |  | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | | |  |  | |
| Сахар |  | | 12 | | | 12 | | |  | | |  | | |  |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом/№134** | 35/5 | |  | | |  | | | 3,1 | | | 6,12 | | | 19,54 | 145,68 | |
| Масло сливочное |  | | 5 | | | 5 | | |  | | |  | | |  |  | |
| Хлеб пшеничный |  | | 35 | | | 35 | | |  | | |  | | |  |  | |
| **Всего за завтрак** |  | |  | | |  | | | 13,74 | | | 17,69 | | | 68,6 | 487,89 | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | | |  | | | **12,92** | | | **15,57** | | | **62,43** | **441,53** | |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 200 | | 220 | | | 200 | | | **0,95** | | | **0,95** | | | **20,62** | **110,6** | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | 200 | | |  | | |  | | | 2,15 | | | 4,66 | | 10,01 | 111,99 | |
| Масло сливочное |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масло растительное |  | | | 1 | | | 1 | | |  | | |  | |  |  | |
| Сметана |  | | | 10 | | | 10 | | |  | | |  | |  |  | |
| Томат |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Картофель |  | | | \* | | | 35 | | |  | | |  | |  |  | |
| Лук |  | | | 12,5 | | | 10,5 | | |  | | |  | |  |  | |
| Морковь |  | | | 15 | | | 12 | | |  | | |  | |  |  | |
| Капуста |  | | | 65 | | | 52 | | |  | | |  | |  |  | |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45** | 200 | | |  | | |  | | | 15,82 | | | 14,05 | | 24,01 | 325,95 | |
| Говядина 1 категории |  | | | 80 | | | 58,9/42,41 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масло сливочное |  | | | 3 | | | 3 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масло растительное |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Томат |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Яйцо |  | | | ¼ | | | 10 | | |  | | |  | |  |  | |
| Рис/масса отв. риса |  | | | 14 | | | 14/38 | | |  | | |  | |  |  | |
| Капуста/масса припущ капусты |  | | | 190 | | | 152/136,8 | | |  | | |  | |  |  | |
| Лук |  | | | 10 | | | 8,4 | | |  | | |  | |  | |  |
| На соус |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  | |
| Сметана |  | | | 6 | | | 6 | | |  | | |  | |  |  | |
| мука |  | | | 3 | | | 3 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масса соуса | 20 | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  | |
| **Лимонный напиток/№142** | 200 | | |  | | |  | | | 0,03 | | | 0,03 | | 14,69 | 59,37 | |
| Сахар |  | | | 14 | | | 14 | | |  | | |  | |  |  | |
| Лимон |  | | | 14 | | | 8,4 | | |  | | |  | |  |  | |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | | |  | | |  | | | 2,45 | | | 0,05 | | 23 | 102,5 | |
| **Всего за обед** | **730** | | |  | | |  | | | 21,33 | | | 21,86 | | 75,08 | 647,25 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | | |  | | |  | | | **20,19** | | | **19,73** | | **71,7** | **611,13** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ватрушка 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 | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  | |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136** | 200 | | |  | | |  | | | 5,6 | | | 6,4 | | 14,19 | 135,94 | |
| Кефир |  | | | 200 | | | 200 | | |  | | |  | |  |  | |
| Сахар |  | | | 6 | | | 6 | | |  | | |  | |  |  | |
| **Всего за полдник** | **280** | | |  | | |  | | | 17,53 | | | 15,8 | | 58,69 | 446,48 | |
| **Всего за полдник с т/о** |  | | |  | | |  | | | **15,8** | | | **14,22** | | **52,83** | **401,84** | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыба запечённая с овощами/№67** | 100 | | |  | | |  | | | 12,91 | | | 4,19 | | 4,81 | 108,81 | |
| Рыба минтай( с гол. не потр.54%)(бг потрошёная 14%х.о.) филе 6%) (припускание 18%) |  | | | \* | | | 93/76 | | |  | | |  | |  |  | |
| Лук |  | | | 20 | | | 16 | | |  | | |  | |  |  | |
| Морковь |  | | | 45 | | | 36 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масло сливочное |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Томат |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масло растителное |  | | | 2 | | | 2 | | |  | | |  | |  |  | |
| Сахар |  | | | 1 | | |  | | |  | | |  | |  |  | |
| **Вермишель отварная/ №106** | 130 | | |  | | |  | | | 3,67 | | | 3,29 | | 24,45 | 141,94 | |
| Вермишель |  | | | 35 | | | 35 | | |  | | |  | |  |  | |
| Масло сливочное |  | | | 4 | | | 4 | | |  | | |  | |  |  | |
| **Кисель из яблок сушённых** | 180 | | |  | | |  | | | 0,22 | | |  | | 23,9 | 96,7 | |
| Сахар |  | | | 12 | | | 12 | | |  | | |  | |  |  | |
| Яблоки сушённые |  | | | 12 | | | 12 | | |  | | |  | |  |  | |
| Крахмал картофельный |  | | | 5 | | | 5 | | |  | | |  | |  |  | |
| **Хлеб пшеничный/№133** | 40 | | | 40 | | | 40 | | | 3,04 | | | 0,32 | | 19,44 | 92,8 | |
| **Всего за ужин** | **450** | |  | | |  | | | | 19,84 | | | | 7,8 | 72,06 | 440.25 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | | |  | | | | **18,65** | | | | **6,86** | **66,07** | **470,62** | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | 200 | | | 200 | | | 200 | | | 5,6 | | | 6,4 | 14,19 | 135,94 | |
| Сахар | |  | | | 6 | | | 6 | | |  | | |  |  |  | |
| Печенье | | 30 | | | 30 | | | 30 | | | 2,25 | | | 3,54 | 22,32 | 130,2 | |
| **Всего за ужин** | | **230** | | |  | | |  | | | **7,85** | | | **9,94** | **36,5** | **266,14** | |
| Соль йодированная на целый день | | 6 | | | 6 | | | 6 | | |  | | |  |  |  | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** | |  | | |  | | |  | | | **77,76** | | | **68,67** | **311,5** | **2323,86** | |

ДЕНЬ 4

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | Нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-3 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша пшенная молочная/№104** | 150 |  | |  | | 6,05 | | 7,93 | | 25,55 | 197,46 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | 120 | | 120 | |  | |  | |  |  |
| Пшено |  | 24 | | 24 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| **Какао с молоком/№135** | 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** | 20/5/5 |  | |  | | 3,44 | | 5,28 | | 14,65 | 120,11 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |
| 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-фрукты (апельсин)/№88 | 180 | 200 | | 180 | | **0,134** | | **0,36** | | **13,57** | **102,27** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из свеклы с изюмом/№172** | 40 | |  | |  | | 0,66 | | 3,03 | 10,84 | 73,25 |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Изюм |  | | 9 | | 9 | |  | |  |  |  |
| Свекла (т/о8%) |  | | 45 | | 36 | |  | |  |  |  |
| **Суп с клецками/№208** | 150 | |  | |  | | 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 | |  | |  |  |  |
| **Рулет мясной с яйцом/№52** | 60 | |  | |  | | 12,71 | | 10,78 | 6,01 | 171,33 |
| Говядина 1 категории |  | | 80 | | 58,9 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 8 | | 6,7 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  |  |
| Начинка |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | ¼ | | 10 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 8 | | 6,7 | |  | |  |  |  |
| **Пюре картофельное/№6** | 110 | |  | |  | | 3,39 | | 4,16 | 22,01 | 139,12 |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 30 | | 30 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 126 | |  | |  |  |  |
| **Компот фруктовый (яблочный) витаминизир./№139** | 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** | **580** | |  | |  | | 41,18 | | 21,12 | 89,35 | 637,40 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **38,96** | | **18,63** | **82,12** | **596,67** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Пирожки с овощным фаршем\* (т/о15%)/№36** | 80 | |  | |  | | 5,22 | | 8,55 | 41,73 | 263,97 |
| Масло сливочное |  | | 3/5 | | 3/5 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное/для противня |  | | 2  2 | | 2  2 | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | | 20 | | 20 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/15 | | 2,6 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 40 | | 40 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Овощи |  | | 36 | | 32 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 5 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Дрожжи |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Масса теста |  | | 70 | |  | |  | |  |  |  |
| Масса фарша (25% т/о) |  | | 31 | |  | |  | |  |  |  |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 150 | |  | |  | | 6,05 | | 7,93 | 25,55 | 197,46 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 120 | | 120 | |  | |  |  |  |
| Пшеничная крупа |  | | 24 | | 24 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Молоко/№157** | 180 | | 180 | | 180 | | 5,04 | | 4,5 | 8,46 | 93,96 |
| **Всего за полдник** | **410** | |  | |  | | 17,53 | | 20,98 | 73,89 | 555,43 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **16,34** | | **18,75** | **71,45** | **534,6** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **67,66** | | **52,09** | **218,05** | **1585,25** |

ДЕНЬ 4

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | | брутто | | Нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша пшенная молочная/№104** | 200 | |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | | 130 | | 130 | |  | |  | |  |  |
| Пшено |  | | 30 | | 30 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| **Какао с молоком/№135** | 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** | 35/5/5 | |  | |  | | 4,88 | | 7,65 | | 19,53 | 167,01 |
| Масло сливочное |  | | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 35 | | 35 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | | 5,6 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** | **445** | |  | |  | | 15,99 | | 19,57 | | 69,16 | 516,82 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  | |  | |  | | **15,03** | | **17,22** | | **62,94** | **466,86** |
| Второй завтрак-фрукты (апельсин)/№88 | 190 | | 220 | | 190 | | **0,152** | | **0,48** | | **17,78** | **111,75** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из свеклы с изюмом/№172** | 60 | | |  | |  | | 0,9 | | 4,05 | 10,95 | 83,85 |
| Масло растительное |  | | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Изюм |  | | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Свекла (т/о8%) |  | | | 60 | | 48 | |  | |  |  |  |
| **Суп с клецками/№208** | 200 | | |  | |  | | 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 | |  | |  |  |  |
| **Рулет мясной с яйцом/№52** | 80 | | |  | |  | | 14,46 | | 11,78 | 8,06 | 195,74 |
| Говядина 1 категории |  | | | 90 | | 66,24 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Начинка: |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | | ¼ | | 10 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| **Пюре картофельное/№6** | 150 | | |  | |  | | 3,95 | | 5,11 | 25,1 | 163,49 |
| Масло сливочное |  | | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | | 36 | | 36 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | | \* | | 145 | |  | |  |  |  |
| **Компот фруктовый (яблочный) витаминизир./№139** | 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** | **740** | | |  | |  | | 23,33 | | 21,53 | 98,01 | 679,39 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | | |  | |  | | **21,93** | | **18,95** | **89,19** | **615,12** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| **Пирожки с овощным фаршем\* (т/о15%)/№36** | | 100 | |  | |  | | 7,53 | | 9,98 | 52,63 | 330,85 |
| Масло сливочное | |  | | 3/5 | | 3/5 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное/для противня | |  | | 3  2 | | 3  2 | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% | |  | | 25 | | 25 | |  | |  |  |  |
| Яйцо | |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Мука | |  | | 50 | | 50 | |  | |  |  |  |
| Сахар | |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Овоши | |  | | 45 | | 40 | |  | |  |  |  |
| Дрожжи | |  | | 1,5 | | 1,5 | |  | |  |  |  |
| Лук | |  | | 7 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Масса теста | |  | | 87 | |  | |  | |  |  |  |
| Масса фарша (25% т/о) | |  | | 38 | |  | |  | |  |  |  |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | | 200 | |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное | |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Молоко | |  | | 130 | | 130 | |  | |  |  |  |
| Пшеничная крупа | |  | | 30 | | 30 | |  | |  |  |  |
| Сахар | |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| **Молоко/№157** | | 200 | | 200 | | 200 | | 5,6 | | 5 | 9,4 | 104,4 |
| **Всего за полдник** | | **500** | |  | |  | | 13,13 | | 14,98 | 62,03 | 435,25 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** | |  | |  | |  | | **19,35** | | **23,47** | **86,78** | **618,22** |
| Соль йодированная на целый день | | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** | |  | |  | |  | | **56,82** | | **60,12** | **278,18** | **1809,95** |

ДЕНЬ 4( круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | Нетто | | белки | | жиры | | углеводы | | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-7 лет |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Каша пшенная молочная/№104** | 200 |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | | 30,98 | | 226,47 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  | |  |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  | |  |
| Пшено |  | 30 | | 30 | |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |
| **Какао с молоком/№135** | 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** | 35/5/5 |  | |  | | 4,88 | | 7,65 | | 19,53 | | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |
| Хлеб пшеничный |  | 35 | | 35 | |  | |  | |  | |  |
| Сыр |  | 5,6 | | 5 | |  | |  | |  | |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 15,99 | | 19,57 | | 69,16 | | 516,82 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  | |  | | **15,03** | | **17,22** | | **62,94** | | **466,86** |
| Второй завтрак-фрукты (апельсин)/№88 | 190 | 220 | | 190 | | **0,152** | | **0,48** | | **17,78** | | **111,75** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из свеклы с изюмом/№172** | 60 | |  | |  | | 0,9 | | 4,05 | 10,95 | | 83,85 |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  | |  |
| Изюм |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  | |  |
| Свекла (т/о8%) |  | | 60 | | 48 | |  | |  |  | |  |
| **Суп с клецками/№208** | 200 | |  | |  | | 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 | |  | |  |  | |  |
| **Рулет мясной с яйцом/№52** | 80 | |  | |  | | 14,46 | | 11,78 | 8,06 | | 195,74 |
| Говядина 1 категории |  | | 90 | | 66,24 | |  | |  |  | |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  | |  |
| Масло сливочное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  | |  |
| Молоко |  | | 12 | | 12 | |  | |  |  | |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  | |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  | |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  | |  |
| Начинка: |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Яйцо |  | | ¼ | | 10 | |  | |  |  | |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  | |  |
| **Пюре картофельное/№6** | 150 | |  | |  | | 3,95 | | 5,11 | 25,1 | | 163,49 |
| Масло сливочное |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  | |  |
| Молоко |  | | 36 | | 36 | |  | |  |  | |  |
| Картофель |  | | \* | | 145 | |  | |  |  | |  |
| **Компот фруктовый (яблочный) витаминизир./№139** | 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** | **740** | |  | |  | | 23,33 | | 21,53 | 98,01 | | 679,39 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **21,93** | | **18,95** | **89,19** | | **615,12** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| **Пирожки с овощным фаршем\* (т/о15%)/№36** | 100 | |  | |  | | 7,53 | | 9,98 | 52,63 | | 330,85 |
| Масло сливочное |  | | 3/5 | | 3/5 | |  | |  |  | |  |
| Масло растительное/для противня |  | | 3  2 | | 3  2 | |  | |  |  | |  |
| Молоко 2,5% |  | | 25 | | 25 | |  | |  |  | |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  | |  |
| Мука |  | | 50 | | 50 | |  | |  |  | |  |
| Сахар |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  | |  |
| Овоши |  | | 45 | | 40 | |  | |  |  | |  |
| Дрожжи |  | | 1,5 | | 1,5 | |  | |  |  | |  |
| Лук |  | | 7 | | 5 | |  | |  |  | |  |
| Масса теста |  | | 87 | |  | |  | |  |  | |  |
| Масса фарша (25% т/о) |  | | 38 | |  | |  | |  |  | |  |
| **Молоко/№157** | 200 | | 200 | | 200 | | 5,6 | | 5 | 9,4 | | 104,4 |
| **Всего за полдник** | **300** | |  | |  | | 13,13 | | 14,98 | 62,03 | | 435,25 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **11,82** | | **13,49** | **55,83** | | **391,75** |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 200 | |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | 30,98 | | 226,47 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  | |  |
| Молоко |  | | 130 | | 130 | |  | |  |  | |  |
| Пшеничная крупа |  | | 30 | | 30 | |  | |  |  | |  |
| Сахар |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  | |  |
| **Чай с соком и с шоколадной конфетой/№162** | 200 | |  | |  | | 0,25 | |  | 11,4 | | 46,93 |
| Чай |  | | 0,6 | | 0,6 | |  | |  |  | |  |
| Сахар |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  | |  |
| Сок |  | | 50 | | 50 | |  | |  |  | |  |
| Конфета шокол/№127 | 25 | | 25 | | 25 | | 0,73 | | 2,68 | 19,15 | | 103,5 |
| Хлеб пшеничный/№133 | 40 | | 40 | | 40 | | 3,4 | | 0,32 | 19,44 | | 92,8 |
| **Всего за ужин** | **465** | |  | |  | | 11,61 | | 11,32 | 80,97 | | 469,7 |
| **Энергетическая ценность с учётом т/о** |  | |  | |  | | **20,31** | | **17,05** | **81,56** | | **456,95** |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 180 | | 180 | | 180 | | 5,6 | | 6,4 | 14,19 | 135,94 | |
| Сахар |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  | |
| Печенье | 30 | | 30 | | 30 | | 2,25 | | 3,54 | 22,32 | 130,2 | |
| **Всего за ужин** | **210** | |  | |  | | **7,85** | | **9,94** | **36,51** | **266,14** | |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **77,44** | | **77,13** | **344,81** | **2341,99** | |

ДЕНЬ 5

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-3 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая/№93** | 150 |  | |  | | 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** | 180 |  | |  | | 3,22 | | 2,88 | | 15,39 | 99,93 |
| Молоко |  | 115 | | 115 | |  | |  | |  |  |
| Кофе суррогатный |  | 1,5 | | 1,5 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом/№134** | 20/5 |  | |  | | 2,32 | | 3,87 | | 14,65 | 102,65 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** | **355** |  | |  | | 11,59 | | 14,68 | | 55,59 | 400,04 |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  | |  | | **10,89** | | **12,92** | | **50,58** | **362,16** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | 160 | 180 | | 160 | | **47,3** | |  | | **109,87** | **103,45** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: витаминный/№175** | 40 | |  | |  | | 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 | |  | |  | | 5,4 | | 5,07 | 5,53 | 93,31 |
| Говядина 1 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** | 150 | |  | |  | | 16,34 | | 15,69 | 27,65 | 317 |
| Говядина 1 категории |  | | 80 | | 58,9/  36,52 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 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 витаминизирован.** | 180 | |  | |  | | 0,28 | |  | 17,94 | 72,93 |
| Сахар |  | | 11 | | 11 | |  | |  |  |  |
| Чернослив |  | | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,035 | | 0,035 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 40 | | 40 | | 40 | | 1,96 | | 0,04 | 18,4 | 82 |
| **Всего за обед** | **540** | |  | |  | | 25,43 | | 23,88 | 74,72 | 615,69 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **23,9** | | **21,01** | **68,9** | **560,29** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Суфле из отварной рыбы/№ 72** | 60 | |  | |  | | 12,66 | | 4,83 | 3,66 | 107,83 |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 80/65,5 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 24 | | 24 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/5 | | 8 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| **Овощи тушённые в сметанном соусе/№116** | 110 | |  | |  | | 2,7 | | 3,08 | 10,4 | 100,2 |
| Капуста |  | | 73 | | 59 | | 3,61 | | 4,14 | 13,85 | 107,04 |
| Морковь |  | | 40 | | 32 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 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** | 180 | |  | |  | | 0,02 | | - | 10,04 | 40,56 |
| Лимон |  | | 4 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Чай |  | | 0,6 | | 0,6 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный/№133** | 35 | | 35 | | 35 | | 1,9 | | 0,2 | 12,05 | 58 |
| **Всего за полдник** | **405** | |  | |  | | 17,28 | | 8,43 | 36,15 | 418,99 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **16,24** | | **8,01** | **32,89** | **405,56** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **51,92** | | **41,94** | **167,73** | **1431,46** |

ДЕНЬ 5

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-7 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Яйцо отварное/№125** | 1/2 | 1/2 | | 20 | | 2,5 | | 2,3 | | 0,14 | 31,4 |
| **Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая/№93** | 200/30 |  | |  | | 6,85 | | 8,2 | | 30,75 | 223,85 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 125 | | 125 | |  | |  | |  |  |
| Геркулес |  | 30 | | 30 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком/№155** | 200 |  | |  | | 3,64 | | 3,25 | | 18,08 | 115,74 |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  |  |
| Кофе суррогатный |  | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом/№134** | 35/5 |  | |  | | 3,1 | | 6,12 | | 19,54 | 145,68 |
| Масло сливочное | **470** | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 35 | | 35 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 16,09 | | 19,87 | | 68,51 | 516,68 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **14,99** | | **17,37** | | **63,13** | **484,81** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | 200 | 220 | | 200 | | **0,258** | |  | | **36,68** | **109,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: 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** | 200 | |  | |  | | 6,43 | | 6,13 | 8,04 | 113,12 |
| Говядина 1 категории |  | | 35 | | 26 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/15 | | 2,5 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 5 | | 4,2 | |  | |  |  |  |
| 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** | 180 | |  | |  | | 16,54 | | 16,17 | 30,66 | 334,39 |
| Говядина 1 категории |  | | 80 | | 58,9/  36,52 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 37 | | 37 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/3 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 147 | |  | |  |  |  |
| **На соус/№80** | 20 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Напиток из чернослива витаминизирован.** | 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** | **710** | |  | |  | | 26,45 | | 26,43 | 89,26 | 700,99 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **24,86** | | **22,38** | **81,23** | **625,78** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Суфле из отварной рыбы/№ 72** | 80 | |  | |  | | 17,1 | | 5,01 | 4,42 | 131,31 |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 93/76 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | | 30 | | 30 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/5 | | 8 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 8 | | 8 | |  | |  |  |  |
| **Овощи тушённые в сметанном соусе/№116** | 130 | |  | |  | | 3,61 | | 4,14 | 13,85 | 107,04 |
| Капуста |  | | 100 | | 80 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 55 | | 43 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 16 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Зелёный горошек |  | | 38 | | 38 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Соус | 30 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт\*/№136** | 180 | |  | |  | | 5,6 | | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Кефир |  | | 180 | | 180 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный/№133** | 35 | | 35 | | 35 | | 3,42 | | 0,36 | 21,87 | 104,4 |
| **Всего за полдник** | **455** | |  | |  | | 24,17 | | 9,51 | 53,49 | 474,69 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **22,72** | | **8,37** | **48,68** | **435,36** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **63,46** | | **52,13** | **211,13** | **1855,55** |

ДЕНЬ 5(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3- 7 года |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| **Яйцо отварное/№125** | 1/2 | 1/2 | | 20 | | 2,5 | | | 2,3 | | 0,14 | 31,4 |
| **Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая/№93** | 200/30 |  | |  | | 6,85 | | | 8,2 | | 30,75 | 223,85 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | | |  | |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 125 | | 125 | |  | | |  | |  |  |
| Геркулес |  | 30 | | 30 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | | |  | |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком/№155** | 200 |  | |  | | 3,64 | | | 3,25 | | 18,08 | 115,74 |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  |  |
| Кофе суррогатный |  | 2 | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом/№134** | 35/5 |  | |  | | 3,1 | | | 6,12 | | 19,54 | 145,68 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 35 | | 35 | |  | | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** | **470** |  | |  | | 16,09 | | | 19,87 | | 68,51 | 516,68 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **14,99** | | | **17,37** | | **63,13** | **464,81** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | **200** | 220 | | 200 | | **0,258** | | |  | | **36,68** | **109,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: 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** | 200 | |  | |  | | 6,43 | | 6,13 | | 8,04 | 113,12 |
| Говядина 1 категории |  | | 35 | | 26 | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | | 1/15 | | 2,5 | |  | |  | |  |  |
| Лук |  | | 5 | | 4,2 | |  | |  | |  |  |
| 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** | 180 | |  | |  | | 16,54 | | 16,17 | | 30,66 | 334,39 |
| Говядина 1 категории |  | | 80 | | 58,9/  36,52 | |  | |  | |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | | 37 | | 37 | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | | 1/3 | | 13 | |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  | |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 147 | |  | |  | |  |  |
| **На соус/№80** | 30 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сметана |  | | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| **Напиток из чернослива витаминизирован.** | 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** | **720** | |  | |  | | 26,45 | | 26,43 | | 89,26 | 700,99 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **24,86** | | **22,38** | | **81,23** | **625,78** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| **Блины с повидлом или с джемом/№33** | 100/20 | |  | |  | | 7,33 | | 7,44 | | 52,97 | 306,55 |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 3,48 | |  | |  | |  |  |
| Мука |  | | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |
| Дрожжи |  | | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |
| Повидло или джем |  | | 1,5 | | 1,5 | |  | |  | |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт\*/№136** | 200 | |  | |  | | 5,6 | | 6,4 | | 14,19 | 135,94 |
| Кефир |  | | 200 | | 200 | |  | |  | |  |  |
| Сахар | **320** | | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 12,93 | | 13,84 | | 67,16 | 442,49 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **12,15** | | **12,18** | | **61,12** | **402,7** |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | |
| **Суфле из отварной рыбы/№72** | 80 | |  | |  | 17,1 | | 5,01 | | 4,42 | | 131,31 |
| Рыба минтай( с гол. не потр.54%)(бг потрошёная 14%х.о.) филе 6%) (припускание 18%) |  | | \* | | 93/76 |  | |  | |  | |  |
| Молоко 2,5% |  | | 30 | | 30 |  | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | | 1/5 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 8 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| Масло растителное |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| **Овощи тушённые в сметанном соусе /№116** | 150 | |  | |  | | 3,61 | | 4,14 | | 13,85 | 107,04 |
| Капуста |  | | 100 | | 80 | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | | 55 | | 43 | |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | | 16 | | 13 | |  | |  | |  |  |
| Горошек зелёный |  | | 38 | | 38 | |  | |  | |  |  |
| Масло растит. |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| Мука |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |
| Сметана |  | | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| **Молоко/№157** | 200 | | 200 | | 200 | | 5,6 | | 5 | | 9,4 | 104,4 |
| **Хлеб ржаной/№130** | 35 | | 35 | | 35 | | 2,45 | | 0,05 | | 23 | 102,5 |
| **Всего за ужин** | **450** | |  | |  | | 24,17 | | 9,51 | | 53,49 | 444,89 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **22,72** | | **8,37** | | **48,46** | **405,25** |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 180 | | 180 | | 180 | | 5,6 | | 6,4 | | 14,19 | 135,94 |
| Сахар |  | | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Печенье | 30 | | 30 | | 30 | | 2,25 | | 3,54 | | 22,32 | 130,2 |
| **Всего за ужин** | **210** | |  | |  | | **7,85** | | **9,94** | | **36,51** | **266,14** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **83,46** | | **70,35** | | **308,76** | **2313,92** |

**ДЕНЬ 6**

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-2/2-3 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша гречневая п/в/№101** | 120/200 |  | |  | | 4,45 | | 5,31 | | 26,48 | 171,66 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Гречка |  | 40 | | 40 | |  | |  | |  |  |
| **Чай с сахаром/№148** | 150/180 |  | |  | | - | | - | | 9,98 | 39,9 |
| Чай |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№129** | 30/5/5 |  | |  | | 3,44 | | 5,28 | | 14,65 | 120,11 |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | | 30 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 5,4 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 7,89 | | 10,59 | | 51,11 | 331,67 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  | |  | | **7,42** | | **9,32** | | **46,51** | **299,6** |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 170 | 180 | | 170 | | **0,70** | | **0,70** | | **17,24** | **101,2** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из моркови с яблоками/№167** | 30/45 | |  | |  | | 0,48 | | 3,08 | 5,22 | 50,57 |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Яблоко |  | | 14 | | 12,3 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 36 | | 28,8 | |  | |  |  |  |
| **Суп крестьянский с крупой со сметаной/№204** | 150/200 | |  | |  | | 2,11 | | 3,81 | 11,62 | 89,28 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Крупа:перловая или рисовая, или овсяная, или пшенная |  | | 8 | | 8 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 24 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 10 | | 8 | |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 30 | | 24 | |  | |  |  |  |
| Сметана 15% |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 2 | | 1,5 | |  | |  |  |  |
| **Шницель мясной или куриный/№54** | 50/70 | |  | |  | | 12,02 | | 9,85 | 8,34 | 169,9 |
| Говядина 1 категории |  | | 80 | | 58,9 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 8 | | 8 | |  | |  |  |  |
| Мука пшеничная |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Сложный гарнир: пюре картофельное/№6** | 50/100 | |  | |  | | 2,3 | | 3,02 | 15 | 96,47 |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 20 | | 20 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 86 | |  | |  |  |  |
| **Капуста тушеная/№112** | 50/50 | |  | |  | | 0,99 | | 1,8 | 4,82 | 39,48 |
| 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 | |  | |  |  |  |
| **Компот из св. яблок или груш витаминизир./№153** | 150/180 | |  | |  | | 0,07 | | 0,07 | 12,7 | 51,81 |
| Сахар |  | | 11 | | 11 | |  | |  |  |  |
| Яблоко или груша |  | | 20 | | 17,6 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,035 | | 0,035 | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хлеб ржаной/№130** | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 19,93 | 21,67 | 76,1 | 579,51 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **18,73** | **19,07** | **69,17** | **523,23** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| **Молоко кипяченое/№157** | 150/180 |  |  | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,96 |
| Молоко 2,5% или 3,2% |  | 150/180 | 150/180 |  |  |  |  |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 120-200 |  |  | 6,05 | 7,93 | 25,55 | 197,46 |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 120 | 120 |  |  |  |  |
| Пшеничная крупа |  | 24 | 24 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| **Блины с повидлом или с джемом/№33** | 80/15 |  |  | 5,82 | 5,25 | 41,34 | 245,01 |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | 4 |  |  |  |  |
| Мука |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Дрожжи |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Повидло или джем |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  |  | 11,48 | 9,72 | 49,80 | 349,41 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **10,45** | **8,46** | **46,99** | **327,99** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **43,35** | **45,48** | **205,46** | **1423,48** |

**ДЕНЬ 6**

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-5/5-7 лет |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша гречневая п/в/№101** | 200/250 |  | |  | | 5,5 | | 6,27 | | 32,75 | 209,62 |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  |  |
| Гречка |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |
| **Чай с шоколадной конфетой/№148,127** | 180/200-25 |  | |  | |  | |  | | 7,98 | 31,9 |
| Чай |  | 0,8 | | 0,8 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 8 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| Конфета шоколадная |  | 25 | | 25 | | 0,73 | | 2,68 | | 19,15 | 103,5 |
| **Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№129** | 40/7/8 |  | |  | | 4,88 | | 7,65 | | 19,53 | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | | 40 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 8,6 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 1,11 | | 16,6 | | 79,41 | 512,03 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  | |  | | **10,44** | | **14,61** | | **72,26** | **462,29** |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 200 | 220 | | 200 | | **0,95** | | **0,95** | | **20,62** | **110,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из моркови с яблоками/№167** | 60 | |  | |  | | 0,67 | | 4,11 | 8,35 | 72,65 |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Яблоко |  | | 20 | | 17,6 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 48 | | 38 | |  | |  |  |  |
| **Суп крестьянский с крупой со сметаной/№204** | 250 | |  | |  | | 2,69 | | 4,34 | 14,73 | 108,7 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Крупа:перловая или рисовая, или овсяная, или пшенная |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 25 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 12 | | 10,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 9,6 | |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 38 | | 30,4 | |  | |  |  |  |
| Сметана 15% |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 3 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Шницель мясной или куриный/№54** | 70/80 | |  | |  | | 13,7 | | 10,94 | 9,04 | 189,12 |
| Говядина 1 категории |  | | 90 | | 66,24 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/8 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 11 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 11 | | 11 | |  | |  |  |  |
| Мука пшеничная |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Сложный гарнир: пюре картофель./№6** | 100 | |  | |  | | 2,3 | | 3,02 | 15 | 96,47 |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 20 | | 20 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 86 | |  | |  |  |  |
| **Капуста тушеная/№112** | 50/80 | |  | |  | | 1,61 | | 3,56 | 7,85 | 69,92 |
| Капуста белокочанная |  | | 95 | | 76 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 5 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Компот из св. яблок или груш витаминизир./№153** | 180/200 | |  | |  | | 0,09 | | 0,09 | 15,13 | 61,77 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Яблоко или груша |  | | 24 | | 21 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 0,05 | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 23,51 | 26,11 | 93,07 | 701,13 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **22,1** | **22,98** | **84,69** | **633,98** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| **Молоко кипяченое/№157** | 180/200 |  |  | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,4 |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 200-250 |  |  | 6,99 | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 130 | 130 |  |  |  |  |
| Пшеничная крупа |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Блины с повидлом или с джемом/№33** | 100/20 |  |  | 7,33 | 7,44 | 52,97 | 306,55 |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | 3,48 |  |  |  |  |
| Мука |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Дрожжи |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Повидло или джем |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  |  | 12,93 | 12,44 | 62,37 | 410,95 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **11,82** | **11,80** | **58,92** | **384,19** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **52,3** | **57,78** | **289,46** | **1809,53** |

ДЕНЬ 6( круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-5/5-7 лет |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша гречневая п/в/№101** | 200/250 |  | |  | | 5,5 | | 6,27 | | 32,75 | 209,62 |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  |  |
| Гречка |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |
| **Чай с шоколадной конфетой/№148,127** | 180/200-25 |  | |  | |  | |  | | 7,98 | 31,9 |
| Чай |  | 0,8 | | 0,8 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 8 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| Конфета шоколадная |  | 25 | | 25 | | 0,73 | | 2,68 | | 19,15 | 103,5 |
| **Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№129** | 40/7/8 |  | |  | | 4,88 | | 7,65 | | 19,53 | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | | 40 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 8,6 | | 8 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 1,11 | | 16,6 | | 79,41 | 512,03 |
| **Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки** |  |  | |  | | **10,44** | | **14,61** | | **72,26** | **462,29** |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 200 | 220 | | 200 | | **0,95** | | **0,95** | | **20,62** | **110,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из моркови с яблоками/№167** | 60 | |  | |  | | 0,67 | | 4,11 | 8,35 | 72,65 |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Яблоко |  | | 20 | | 17,6 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 48 | | 38 | |  | |  |  |  |
| **Суп крестьянский с крупой со сметаной/№204** | 250 | |  | |  | | 2,69 | | 4,34 | 14,73 | 108,7 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Крупа:перловая или рисовая, или овсяная, или пшенная |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 25 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 12 | | 10,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 9,6 | |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 38 | | 30,4 | |  | |  |  |  |
| Сметана 15% |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 3 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Шницель мясной или куриный/№54** | 70/80 | |  | |  | | 13,7 | | 10,94 | 9,04 | 189,12 |
| Говядина 1 категории |  | | 90 | | 66,24 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 12 | | 12 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/8 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 11 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 11 | | 11 | |  | |  |  |  |
| Мука пшеничная |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Сложный гарнир: пюре картофельное/№6** | 100 | |  | |  | | 2,3 | | 3,02 | 15 | 96,47 |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 20 | | 20 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 86 | |  | |  |  |  |
| **Капуста тушеная/№112** | 50/80 | |  | |  | | 1,61 | | 3,56 | 7,85 | 69,92 |
| Капуста белокочанная |  | | 95 | | 76 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 5 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Компот из св. яблок или груш витаминизир./№153** | 180/200 | |  | |  | | 0,09 | | 0,09 | 15,13 | 61,77 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Яблоко или груша |  | | 24 | | 21 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 0,05 | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** |  |  |  | 23,51 | 26,11 | 93,07 | 701,13 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **22,1** | **22,98** | **84,69** | **633,98** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| **Молоко кипяченое/№157** | 180/200 |  |  | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,4 |
| **Блины с повидлом или с джемом/№33** | 100/20 |  |  | 7,33 | 7,44 | 52,97 | 306,55 |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | 3,48 |  |  |  |  |
| Мука |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Дрожжи |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Повидло или джем |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  |  | 12,93 | 12,44 | 62,37 | 410,95 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **11,82** | **11,80** | **58,92** | **384,19** |
| УЖИН 1 | | | | | | | |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 200-250 |  |  | 6,99 | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 130 | 130 |  |  |  |  |
| Пшеничная крупа |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Рыба, запечённая с овощами / № 67** | 100 |  |  | 12,91 | 4,19 | 4,81 | 108,81 |
| Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) ( б/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %) |  | \* | 93/76 |  |  |  |  |
| Лук |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 45 | 36 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **Кисель из сухофруктов/№ 137** | 180-200 |  |  | 0,22 |  | 23,9 | 96,7 |
| С\фрукты |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Крахмал картоф. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 40 | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 92,8 |
| **Всего за ужин** |  |  |  | 12,2 | 11,06 | 64,84 | 524,78 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  |  | **11,97** | **9,73** | **59** | **485,45** |
| УЖИН 2 | | | | | | | |
| Кефир |  | 180/200 | 180/200 | 5,6 | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Сахар |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Батон | 30 | 30 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 69,6 |
| **Всего за ужин** |  |  |  | **7,88** | **6,64** | **28,77** | **205,54** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **63,21** | **66,79** | **333,74** | **2282,05** |

ДЕНЬ 7

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-2/2-3 года |  | |  | |  |  | |  |  |
| **Запеканка творожная с фруктовым соусом/№15,78** | 90/150-30 |  | |  | | 20,9 | 15,17 | | 24 | 316,27 |
| Масло сливочное |  | 3 | | 3 | |  |  | |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 35 | | 35 | |  |  | |  |  |
| Творог |  | 100 | | 100 | |  |  | |  |  |
| Яйцо |  | 1/3 | | 13 | |  |  | |  |  |
| Манка |  | 7 | | 7 | |  |  | |  |  |
| Сахар |  | 7/4 | | 7/4 | |  |  | |  |  |
| Яблоки сушеные |  | 3 | | 3 | |  |  | |  |  |
| Крахмал картофельный |  | 1,2 | | 1,2 | |  |  | |  |  |
| Масло растительное (для противня) |  | 1 | | 1 | |  |  | |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком/№155** | 150-180 |  | |  | | 3,22 | 2,88 | | 15,35 | 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** |  |  | |  | | 26,44 | 21,84 | | 54 | 518,85 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **24,85** | **19,22** | | **49,14** | **468,9** |
| Второй завтрак: фрукты (груша)/№87 | 170 | 180 | | 170 | | **0,70** | **0,70** | | **17,24** | **101,2** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: свекольный/№174** | 30-45 | |  | |  | 0,65 | | 3 | 5,05 | 50,18 |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Свекла |  | | 54 | | 43,5 |  | |  |  |  |
| **Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№203** | 150-200 | |  | |  | 2,9 | | 3,84 | 18,18 | 119,01 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 7 | | 7 |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 40 |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 16 | | 12,8 |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 4 | | 3 |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный или батон |  | | 20 | | 20 |  | |  |  |  |
| **Суфле из отварной курицы (запекание 8%)/№10** | 50-70 | |  | |  | 14,07 | | 18,03 | 4,65 | 237,4 |
| Курица 1 катег. (х/о 11,5%, т/о 28%; уд.кожи и костей 47%) |  | | 115 | | 101/  72,8/  39г |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | | 22 | | 22 |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | ¼ | | 10 |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| **Овощное рагу/№119** | 100-150 | |  | |  | 3,53 | | 5,94 | 15,62 | 130,1 |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 50 |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 80 | | 64 |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 30 | | 24 |  | |  |  |  |
| **Напиток ассорти витаминизиров./ №143** | 150-180 | |  | |  | 0,22 | |  | 18,9 | 76,41 |
| Сахар |  | | 11 | | 11 |  | |  |  |  |
| Смесь сухофруктов (курага, чернослив, изюм) |  | | 12 | | 12 |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,035 | | 0,035 |  | |  |  |  |
| Хлеб ржаной/№130 | 40 | | 40 | | 40 | 1,96 | | 0,04 | 18,4 | 82 |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | 23,43 | | 30,92 | 80,8 | 695,1 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | **22,02** | | **27,2** | **73,53** | **627** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молочная/№95** | 120/200 | |  | |  | 6,05 | | 7,93 | 25,55 | 197,46 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | 6 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 120 | | 120 |  | |  |  |  |
| Рис |  | | 24 | | 24 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| **Колбаса отварная** | 49 | | 50 | | 49 | 5,79 | | 11,29 |  | 124,74 |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт\*/№136** | 150-180 | |  | |  | 5,04 | | 5,7 | 11,37 | 116,76 |
| Кефир |  | | 150-180 | | 150-180 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | 11,09 | | 13,63 | 39,92 | 438,96 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | **10,21** | | **10,69** | **36,06** | **309,89** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | **57,72** | | **57,65** | **173,41** | **1476,27** |

ДЕНЬ 7

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 13-5/5-7 лет |  | |  | |  |  | |  |  |
| **Запеканка творожная с фруктовым соусом/№15,78** | 150/200-50 |  | |  | | 25,16 | 18,37 | | 28,27 | 379,75 |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  |  | |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 1 | | 1 | |  |  | |  |  |
| Творог |  | 43 | | 43 | |  |  | |  |  |
| Яйцо |  | 120 | | 120 | |  |  | |  |  |
| Манка |  | ½ | | 20 | |  |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  |  | |  |  |
| Яблоки сушеные |  | 8/4 | | 8/4 | |  |  | |  |  |
| Крахмал картофельный |  | 4 | | 4 | |  |  | |  |  |
| Масло растительное (для противня) |  | 2 | | 2 | |  |  | |  |  |
| **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** |  |  | |  | | 31,9 | 27,74 | | 65,89 | 641,17 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **29,99** | **24,41** | | **59,96** | **578,9** |
| Второй завтрак: фрукты (груша)/№87 | 210 | 220 | | 210 | | **1,84** | **2,66** | | **20,52** | **150,24** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: свекольный/№174** | 60 | |  | |  | 0,84 | | 4,06 | 6,9 | 67,53 |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 3 | | 3 |  | |  |  |  |
| Свекла |  | | 73 | | 58 |  | |  |  |  |
| **Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№203** | 250 | |  | |  | 3,65 | | 4,88 | 22,91 | 150,3 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 10 | | 10 |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 50 |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 12 | | 10 |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 20 | | 16 |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 4 | | 3 |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный или батон |  | | 25 | | 25 |  | |  |  |  |
| **Суфле из отварной курицы (запекание 8%)/№10** | 70/80 | |  | |  | 17,06 | | 20,77 | 5,64 | 276,96 |
| Курица 1 катег. (х/о 11,5%, т/о 28%; уд.кожи и костей 47%) |  | | 135 | | 120/  86,4/  45,79 |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | | 25 | | 25 |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/3 | | 13 |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| **Овощное рагу/№119** | 150-180 | |  | |  | 4,1 | | 6,57 | 20,2 | 156,46 |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 36 | | 36 |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 59 |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 95 | | 76 |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 12 | | 10,58 |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 36 | | 29 |  | |  |  |  |
| **Напиток ассорти витаминизиров./ №143** | 180/200 | |  | |  | 0,22 | |  | 20,98 | 84,39 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 |  | |  |  |  |
| Смесь сухофруктов (курага, чернослив, изюм) |  | | 14 | | 14 |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 |  | |  |  |  |
| Хлеб ржаной/№130 | 50 | | 50 | | 50 | 2,45 | | 3,54 | 22,32 | 130,2 |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | 27,75 | | 39,82 | 98,95 | 865,84 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | **26,09** | | **35,04** | **90,04** | **779,88** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молочная/№95** | 200/250 | |  | |  | 6,99 | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | 6 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 130 | | 130 |  | |  |  |  |
| Рис |  | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |
| **Колбаса отварная** | 69 | | 70 | | 69 | 8,1 | | 15,8 |  | 174,64 |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт\*/№136** | 180-200 | |  | |  | 5,6 | | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Кефир |  | | 180-200 | | 180-200 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 6 | | 6 |  | |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | 20,69 | | 30,52 | 45.17 | 537,05 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | **19,15** | | **27,18** | **41,12** | **506,7** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | **76,07** | | **87,17** | **211,64** | **1955,72** |

ДЕНЬ 7( круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | | белки | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 13-5/5-7 лет |  | |  | | |  |  | |  |  |
| **Запеканка творожная с фруктовым соусом/№15,78** | 150/200-50 |  | |  | | | 25,16 | 18,37 | | 28,27 | 379,75 |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | | |  |  | |  |  |
| Молоко 2,5% |  | 1 | | 1 | | |  |  | |  |  |
| Творог |  | 43 | | 43 | | |  |  | |  |  |
| Яйцо |  | 120 | | 120 | | |  |  | |  |  |
| Манка |  | ½ | | 20 | | |  |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | | |  |  | |  |  |
| Яблоки сушеные |  | 8/4 | | 8/4 | | |  |  | |  |  |
| Крахмал картофельный |  | 4 | | 4 | | |  |  | |  |  |
| Масло растительное (для противня) |  | 2 | | 2 | | |  |  | |  |  |
| **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** |  |  | |  | | | 31,9 | 27,74 | | 65,89 | 641,17 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | | **29,99** | **24,41** | | **59,96** | **578,9** |
| Второй завтрак: фрукты (груша)/№87 | 210 | 220 | | 210 | | | **1,84** | **2,66** | | **20,52** | **150,24** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: свекольный/№174** | 60 | |  | | |  | 0,84 | | 4,06 | 6,9 | 67,53 |
| Масло растительное |  | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |
| Свекла |  | | 73 | | | 58 |  | |  |  |  |
| **Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№203** | 250 | |  | | |  | 3,65 | | 4,88 | 22,91 | 150,3 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | | 2 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | | 1 |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | | 50 |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 12 | | | 10 |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 20 | | | 16 |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 4 | | | 3 |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный или батон |  | | 25 | | | 25 |  | |  |  |  |
| **Суфле из отварной курицы (запекание 8%)/№10** | 70/80 | |  | | |  | 17,06 | | 20,77 | 5,64 | 276,96 |
| Курица 1 катег. (х/о 11,5%, т/о 28%; уд.кожи и костей 47%) |  | | 135 | | | 120/  86,4/  45,79 |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 2 | | | 2 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | | 2 |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5% |  | | 25 | | | 25 |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/3 | | | 13 |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |
| **Овощное рагу/№119** | 150-180 | |  | | |  | 4,1 | | 6,57 | 20,2 | 156,46 |
| Масло сливочное |  | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 36 | | | 36 |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | | 59 |  | |  |  |  |
| Капуста |  | | 95 | | | 76 |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 12 | | | 10,58 |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 36 | | | 29 |  | |  |  |  |
| **Напиток ассорти витаминизиров./ №143** | 180/200 | |  | | |  | 0,22 | |  | 20,98 | 84,39 |
| Сахар |  | | 13 | | | 13 |  | |  |  |  |
| Смесь сухофруктов (курага, чернослив, изюм) |  | | 14 | | | 14 |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | | 0,05 |  | |  |  |  |
| Хлеб ржаной/№130 | 50 | | 50 | | | 50 | 2,45 | | 3,54 | 22,32 | 130,2 |
| **Всего за обед** |  | |  | | |  | 27,75 | | 39,82 | 98,95 | 865,84 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | | |  | **26,09** | | **35,04** | **90,04** | **779,88** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Булочка сдобная т/о15%/№34** | 80 | |  | | |  | 7,16 | | 6,88 | 46,22 | 273,84 |
| Мука |  | | 58 | | | 58 |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | | 4 |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 24 | | | 24 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |
| Дрожжи |  | | 1,5 | | | 1.5 |  | |  |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт\*/№136** | 180-200 | |  | | |  | 5,6 | | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Кефир |  | | 180-200 | | | 180-200 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 6 | | | 6 |  | |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | | |  | 12,93 | | 13,84 | 67,16 | 442,49 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | | |  | **12,15** | | **12,18** | **61,12** | **402,7** |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молочная/№95** | 200/250 | |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | | 6 |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 130 | | | 130 |  | |  |  |  |
| Рис |  | | 30 | | | 30 |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |
| **Колбаса отварная** | 69 | | 70 | | | 69 | 8,1 | | 15,8 |  | 174,64 |
| **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 | 19,44 | 92,8 |
| **Всего за ужин** |  | |  | | |  | 10,5 | | 8,11 | 59,14 | 562, 31 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | | |  | **9,45** | | **7,14** | **53,82** | **498,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УЖИН 2 | | | | | | | |
| Кефир |  | 180/200 | 180/200 | 5,6 | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Сахар |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Печенье | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 130,2 |
| **Всего за ужин** |  |  |  | **7,85** | **9,94** | **36,51** | **266,14** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **86,37** | **89,37** | **321,97** | **2676,51** |

ДЕНЬ 8

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-2/2-3 года |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша манная молочная/№103** | 120-200 |  | |  | | 5,59 | | 7,83 | | 22,91 | 184,26 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | 120 | | 120 | |  | |  | |  |  |
| Манка |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| **Какао с молоком/№135** | 150-180 |  | |  | | 3,52 | | 3,1 | | 15,74 | 104,68 |
| Молоко |  | 115 | | 115 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |
| Какао |  | 1,5 | | 1,5 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№129** | 30/4/5 |  | |  | | 3,43 | | 4,55 | | 14,63 | 113,5 |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 5,4 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | | 30 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 12,54 | | 15,48 | | 53,28 | 452,44 |
| **Энергетическая ценность с т/о** |  |  | |  | | **11,78** | | **13,62** | | **48,48** | **393,58** |
| Второй завтрак- сок натуральный | 170 | 180 | | 170 | | **0,5** | |  | | **14,0** | **100,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **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 | |  | |  |  |  |
| **Суп овощной со сметаной/№206** | 150/200 | |  | |  | | 1,43 | | 3,99 | 7,92 | 93,96 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 25 | |  | |  |  |  |
| Капуста свежая |  | | 40 | | 32 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 9,6 | |  | |  |  |  |
| Зелень |  | | 2 | | 1,5 | |  | |  |  |  |
| Зеленый горошек |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| **Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)/№56** | 150-200 | |  | |  | | 13,08 | | 12,72 | 23,76 | 361,33 |
| Говядина 1 категории |  | | 80 | | 58,8 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 145 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 12 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 20 | | 16 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| **Компот фруктовый витаминизир./№153** | 150-180 | |  | |  | | 0,07 | | 0,07 | 12,7 | 51,8 |
| Сахар |  | | 11 | | 11 | |  | |  |  |  |
| Фрукты |  | | 20 | | 17,6 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,035 | | 0,035 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 40 | | 40 | | 40 | | 1,96 | | 0,04 | 18,4 | 82 |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | | 17,27 | | 19,87 | 66,19 | 513,12 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **16,23** | | **17,48** | **61,14** | **566,8** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Рыбно- рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%)**  **№ 64** | 100-20/  150/40 | |  | |  | | 16,83 | | 10,78 | 14,6 | 221,28 |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 80/65,5 | |  | |  |  |  |
| Рис/масса отварного риса |  | | 16 | | 16/48 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 30 | | 30 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/3 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 13 | | 10,4 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Сыр |  | | 5,4 | | 5,4 | |  | |  |  |  |
| На соус/№80 |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Чай с лимоном/№146** | 150/180 | |  | |  | | 0,02 | |  | 10,4 | 40,56 |
| Чай |  | | 0,6 | | 0,6 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Лимон |  | | 4 | | 2 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 25 | | 25 | | 25 | | 1,9 | | 0,2 | 12,5 | 58,4 |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 18,76 | | 10,96 | 37,14 | 320,24 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **17,3** | | **9,66** | **34,34** | **293,5** |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **45,81** | | **40,76** | **157,96** | **1494,48** |

ДЕНЬ 8

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | | жиры | | углеводы | | калораж | |
| ЗАВТРАК | 3-5/5-7 лет |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |
| **Каша манная молочная/№103** | 200-250 |  | |  | | 6,99 | | | 8,32 | | 30,98 | | 226,47 | |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | | |  | |  | |  | |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  | |  | |
| Манка |  | 30 | | 30 | |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | | |  | |  | |  | |
| **Какао с молоком/№135** | 180-200 |  | |  | | 4,12 | | | 3,6 | | 18,65 | | 123,34 | |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | | |  | |  | |  | |
| Какао |  | 2 | | 2 | |  | | |  | |  | |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом, 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 за завтрак** |  |  | |  | | 15,99 | | | 19,57 | | 69,16 | | 516,82 | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  | |  | | **15,03** | | | **17,22** | | **62,93** | | **466,82** | |
| Второй завтрак-  Сок натуральный | 210 | 220 | | 210 | | **0,75** | | |  | | **18,6** | | **120,0** | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | |  | |  |  | |  | |
| **Суп овощной со сметаной/№206** | 250 | |  | |  | | 2,15 | | 4,27 | 10,6 | | 109,43 | |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  | |  | |
| Сметана |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  | |  | |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  | |  | |
| Картофель |  | | \* | | 35 | |  | |  |  | |  | |
| Капуста свежая |  | | 60 | | 48 | |  | |  |  | |  | |
| Лук |  | | 12 | | 10 | |  | |  |  | |  | |
| Морковь |  | | 15 | | 12 | |  | |  |  | |  | |
| Зелень |  | | 4 | | 3 | |  | |  |  | |  | |
| Зеленый горошек |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  | |  | |
| **Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)/№56** | 200-220 | |  | |  | | 15,02 | | 14,73 | 28,2 | | 405,49 | |
| Говядина 1 категории |  | | 90 | | 66,24 | |  | |  |  | |  | |
| Картофель |  | | \* | | 160 | |  | |  |  | |  | |
| Лук репчатый |  | | 18 | | 14,4 | |  | |  |  | |  | |
| Морковь |  | | 25 | | 20 | |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  | |  | |
| Томат |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  | |  | |
| **Компот фруктовый витаминизир./№153** | 180-200 | |  | |  | | 0,09 | | 0,09 | 15,13 | | 61,77 | |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  | |  | |
| Фрукты |  | | 24 | | 21 | |  | |  |  | |  | |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | |  |  | |  | |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,05 | 23 | | 102,5 | |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | | 20,59 | | 22,2 | 81,02 | | 726,6 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **19,32** | | **18,12** | **73,73** | | **685,28** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыбно- рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%)**  **№ 64** | 150/200-40 | |  | |  | | 19,08 | 12,63 | | 15,58 | | 281,5 | |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 93/  76,26 | |  |  | |  | |  | |
| Рис/масса отварного риса |  | | 22 | | 22/66 | |  |  | |  | |  | |
| Молоко |  | | 40 | | 40 | |  |  | |  | |  | |
| Яйцо |  | | 2/5 | | 16 | |  |  | |  | |  | |
| Лук |  | | 16 | | 13,44 | |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| Сыр |  | | 6,4 | | 6 | |  |  | |  | |  | |
| На соус/№80 |  | |  | |  | | 0,62 | 0,94 | | 3,09 | | 23,34 | |
| Сметана |  | | 6 | | 6 | |  |  | |  | |  | |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| **Чай с лимоном/№146** | 150-180 | |  | |  | | 0,04 |  | | 13,5 | | 56,19 | |
| Чай |  | | 0,8 | | 0,8 | |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  |  | |  | |  | |
| Лимон |  | | 6 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 40 | | 40 | | 40 | | 13,04 | 0,32 | | 19,44 | | 92,08 | |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 22,78 | 13,89 | | 51,46 | | 453,83 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **21,41** | **12,22** | | **46,83** | | **402,9** | |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  |  | |  | |  | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **56,51** | **47,56** | | **202,09** | | **1875,03** | |

ДЕНЬ 8(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | | жиры | | углеводы | | калораж | |
| ЗАВТРАК | 3-5/5-7 лет |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |
| **Каша манная молочная/№103** | 200-250 |  | |  | | 6,99 | | | 8,32 | | 30,98 | | 226,47 | |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | | |  | |  | |  | |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  | |  | |
| Манка |  | 30 | | 30 | |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | | |  | |  | |  | |
| **Какао с молоком/№135** | 180-200 |  | |  | | 4,12 | | | 3,6 | | 18,65 | | 123,34 | |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | | |  | |  | |  | |
| Какао |  | 2 | | 2 | |  | | |  | |  | |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом, 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 за завтрак** |  |  | |  | | 15,99 | | | 19,57 | | 69,16 | | 516,82 | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  | |  | | **15,03** | | | **17,22** | | **62,93** | | **466,82** | |
| Второй завтрак-  Сок натуральный | 210 | 220 | | 210 | | **0,75** | | |  | | **18,6** | | **120,0** | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | |  | |  |  | |  | |
| **Суп овощной со сметаной/№206** | 250 | |  | |  | | 2,15 | | 4,27 | 10,6 | | 109,43 | |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  | |  | |
| Сметана |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  | |  | |
| Томат |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  | |  | |
| Картофель |  | | \* | | 35 | |  | |  |  | |  | |
| Капуста свежая |  | | 60 | | 48 | |  | |  |  | |  | |
| Лук |  | | 12 | | 10 | |  | |  |  | |  | |
| Морковь |  | | 15 | | 12 | |  | |  |  | |  | |
| Зелень |  | | 4 | | 3 | |  | |  |  | |  | |
| Зеленый горошек |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  | |  | |
| **Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)/№56** | 200-220 | |  | |  | | 15,02 | | 14,73 | 28,2 | | 405,49 | |
| Говядина 1 категории |  | | 90 | | 66,24 | |  | |  |  | |  | |
| Картофель |  | | \* | | 160 | |  | |  |  | |  | |
| Лук репчатый |  | | 18 | | 14,4 | |  | |  |  | |  | |
| Морковь |  | | 25 | | 20 | |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  | |  | |
| Томат |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  | |  | |
| **Компот фруктовый витаминизир./№153** | 180-200 | |  | |  | | 0,09 | | 0,09 | 15,13 | | 61,77 | |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  | |  | |
| Фрукты |  | | 24 | | 21 | |  | |  |  | |  | |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | |  |  | |  | |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,05 | 23 | | 102,5 | |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | | 20,59 | | 22,2 | 81,02 | | 726,6 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **19,32** | | **18,12** | **73,73** | | **685,28** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| **Молоко/№157** | 180/200 | | 180/200 | | 180\200 | | 5,6 | | 5 | 9,4 | | 104,4 | |
| **Печенье/№128** | 45 | | 45 | | 45 | | 3,75 | | 5,31 | 33,48 | | 195,2 | |
| **Конфета шоколадная** | 25 | | 25 | | 25 | | 0,73 | | 2,68 | 19,15 | | 103,5 | |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 10,08 | | 12,99 | 84,15 | | 403,1 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **9,18** | | **11,83** | **76,59** | | **366,9** | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыбно- рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%)**  **№ 64** | 150/200-40 | |  | |  | | 19,08 | 12,63 | | 15,58 | | 251,5 | |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 93/  76,26 | |  |  | |  | |  | |
| Рис/масса отварного риса |  | | 22 | | 22/66 | |  |  | |  | |  | |
| Молоко |  | | 40 | | 40 | |  |  | |  | |  | |
| Яйцо |  | | 2/5 | | 16 | |  |  | |  | |  | |
| Лук |  | | 16 | | 13,44 | |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| Сыр |  | | 6,4 | | 6 | |  |  | |  | |  | |
| На соус/№80 |  | |  | |  | | 0,62 | 0,94 | | 3,09 | | 23,34 | |
| Сметана |  | | 6 | | 6 | |  |  | |  | |  | |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  | |
| **Молоко кипяченое/№157** | 180/200 | |  | |  | | 5,6 | 5 | | 9,4 | | 104,4 | |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 40 | | 40 | | 40 | | 13,04 | 0,32 | | 19,44 | | 92,08 | |
| **Всего за ужин** |  | |  | |  | | 22,78 | 13,89 | | 51,46 | | 471,32 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **21,41** | **12,22** | | **46,83** | | **422,9** | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | |  | |
| Кефир |  | | 180/200 | | 180/200 | | 5,6 | 6,4 | | 14,19 | | 135,94 | |
| Сахар |  | | 6 | | 6 | |  |  | |  | |  | |
| Печенье | 30 | | 30 | | 30 | | 2,25 | 3,54 | | 22,32 | | 130,2 | |
| **Всего за ужин** |  | |  | |  | | **7,85** | **9,94** | | **36,5** | | **266,14** | |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  | |  | |  | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **73,54** | | **69,33** | | **315,18** | | **2328,04** | |

**ДЕНЬ 9**

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | | | брутто | | | нетто | | белки | | | жиры | | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 1-2/2-3г | | |  | | |  | |  | | |  | | |  |  |
| **Каша «Дружба» молочная/№102** | 120-200 | | |  | | |  | | 6,05 | | | 7,93 | | | 25,55 | 197,46 |
| Масло сливочное |  | | | 6 | | | 6 | |  | | |  | | |  |  |
| Молоко |  | | | 120 | | | 120 | |  | | |  | | |  |  |
| Рис |  | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | | |  |  |
| Пшено |  | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | | |  |  |
| Сахар |  | | | 4 | | | 4 | |  | | |  | | |  |  |
| **Кофейный напиток с мол./№155** | 150-180 | | |  | | |  | | 3,22 | | | 2,88 | | | 15,39 | 99,39 |
| Молоко |  | | | 115 | | | 115 | |  | | |  | | |  |  |
| Сахар |  | | | 10 | | | 10 | |  | | |  | | |  |  |
| Кофе суррогатный |  | | | 1,5 | | | 1,5 | |  | | |  | | |  |  |
| **Хлеб пшеничный или батон 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 учетом т/о** |  | | |  | | |  | | **10,89** | | | **12,92** | | | **50,58** | **362,16** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | 160 | | | 180 | | | 160 | | **47,3** | | |  | | | **109,87** | **103,45** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови с яблоками/№167** | 30-45 | | | |  | | |  | | 0,47 | | | 3,08 | | 5,92 | 52,93 |
| Масло растительное |  | | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар |  | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Яблоко |  | | | | 15 | | | 13,2 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь |  | | | | 37 | | | 30 | |  | | |  | |  |  |
| **Суп свекольный со сметаной/№196** | 150-200 | | | |  | | |  | | 1,58 | | | 3,99 | | 9,49 | 79,38 |
| Масло сливочное |  | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Масло растительное |  | | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Сметана |  | | | | 7 | | | 7 | |  | | |  | |  |  |
| Свекла |  | | | | 54 | | | 43 | |  | | |  | |  |  |
| Томат |  | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Картофель |  | | | | \* | | | 25 | |  | | |  | |  |  |
| Лук |  | | | | 10 | | | 8,4 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь |  | | | | 12 | | | 9,6 | |  | | |  | |  |  |
| Зелень |  | | | | 2 | | | 1,5 | |  | | |  | |  |  |
| **Кнели говяжьи или кнели куриные\*/№48** | 50-70 | | | |  | | |  | | 11,46 | | | 9,8 | | 4,76 | 152,68 |
| Масло сливочное |  | | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Говядина 1 категории |  | | | | 80 | | | 58,9 | |  | | |  | |  |  |
| Масло растительное |  | | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Рис |  | | | | 5 | | | 5 | |  | | |  | |  |  |
| Молоко |  | | | | 10 | | | 10 | |  | | |  | |  |  |
| Яйцо |  | | | | 1/10 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| **Капуста тушеная в сметанн. соусе/№123** | 100-150 | | | |  | | |  | | 3,09 | | | 4,26 | | 14,58 | 109,08 |
| Капуста белокочанная |  | | | | 175 | | | 140 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь |  | | | | 22 | | | 18 | |  | | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | | | | 18 | | | 14,4 | |  | | |  | |  |  |
| Масло подсолнечное |  | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Томат-паста |  | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| Масса соуса | 15 | | | |  | | |  | |  | | |  | |  |  |
| Сметана |  | | | | 4 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| Мука пшеничная |  | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| **Напиток из изюма/№146** | 150-180 | | | |  | | |  | | 0,22 | | | 0 | | 18,9 | 76,41 |
| Сахар |  | | | | 11 | | | 11 | |  | | |  | |  |  |
| С/фрукты, изюм |  | | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Витамин «С» |  | | | | 0,035 | | | 0,035 | |  | | |  | |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 40 | | | | 40 | | | 40 | | 1,96 | | | 0,04 | | 18,4 | 82 |
| **Всего за обед** |  | | | |  | | |  | | 18,78 | | | 21,17 | | 72,05 | 552,48 |
| **Энергетич. ценность с учетом т/о** |  | | | |  | | |  | | **17,76** | | | **18,65** | | **65,51** | **500,93** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша перловая молочная/№95** | | 200/250 |  | | |  | | | | | 6,99 | | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное | |  | 5 | | | 5 | | | | |  | | |  |  |  |
| Молоко | |  | 120 | | | 120 | | | | |  | | |  |  |  |
| Перловка | |  | 24 | | | 24 | | | | |  | | |  |  |  |
| Сахар | |  | 4 | | | 4 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Булочка сдобная т/о15%/№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 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136** | | 150/180 | 150/180 | | | 150/180 | | | | | 5,04 | | | 5,76 | 11,37 | 116,76 |
| Кефир | |  | 150-180 | | | 150-180 | | | | |  | | |  |  |  |
| Сахар | |  | 4 | | | 4 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Всего за полдник** | |  |  | | |  | | | | | **10,79** | | | **11** | **46,63** | **328,68** |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** | |  |  | | |  | | | | |  | | |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | | 4 | 4 | | | 4 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** | |  |  | | |  | | | | | **47,55** | | | **50,89** | **209,06** | **1524,44** |

**9 день**

с 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | | Объем порций (г) | | брутто | | | нетто | | белки | | | жиры | | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | | 3-5/5-7 лет | |  | | |  | |  | | |  | | |  |  |
| **Каша «Дружба» молочная/№102** | | 200-250 | |  | | |  | | 6,99 | | | 8,32 | | | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное | |  | | 6 | | | 6 | |  | | |  | | |  |  |
| Молоко 2,5% | |  | | 130 | | | 130 | |  | | |  | | |  |  |
| Рис | |  | | 15 | | | 15 | |  | | |  | | |  |  |
| Пшено | |  | | 15 | | | 15 | |  | | |  | | |  |  |
| Сахар | |  | | 5 | | | 5 | |  | | |  | | |  |  |
| **Кофейн. напиток с мол./№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** | |  | |  | | |  | | 13,73 | | | 17,69 | | | 68,6 | 487,89 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** | |  | |  | | |  | | **12,9** | | | **15,56** | | | **62,43** | **441,36** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | | 220 | | 240 | | | 220 | | **0,258** | | |  | | | **36,68** | **109,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из моркови с ябл./№167** | | 60 | | |  | | |  | | 0,59 | | | 4,11 | | 7,59 | 67,87 |
| Масло растительное | |  | | | 4 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар | |  | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| Яблоко | |  | | | 20 | | | 17,6 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь | |  | | | 50 | | | 40 | |  | | |  | |  |  |
| **Суп свекольный со сметаной/№196** | | 250 | | |  | | |  | | 2,25 | | | 4,67 | | 13,09 | 102,74 |
| Масло сливочное | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Масло растительное | |  | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Сметана | |  | | | 10 | | | 10 | |  | | |  | |  |  |
| Свекла | |  | | | 70 | | | 56 | |  | | |  | |  |  |
| Томат | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Картофель | |  | | | \* | | | 35 | |  | | |  | |  |  |
| Лук | |  | | | 12 | | | 10 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь | |  | | | 15 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Зелень | |  | | | 4 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| **Кнели говяжьи или кнели куриные\*/№48** | | 70/80 | | |  | | |  | | 13,07 | | | 10,81 | | 6,16 | 174,05 |
| Масло сливочное | |  | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Говядина 1 категории | |  | | | 90 | | | 66,24 | |  | | |  | |  |  |
| Масло растительное | |  | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Рис | |  | | | 7 | | | 7 | |  | | |  | |  |  |
| Молоко | |  | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Яйцо | |  | | | 1/10 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| **Капуста тушеная/№122** | | 150-180 | | |  | | |  | | 3,58 | | | 4,65 | | 12,67 | 106,43 |
| Капуста белокочанная | |  | | | 220 | | | 176 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь | |  | | | 25 | | | 20 | |  | | |  | |  |  |
| Лук репчатый | |  | | | 20 | | | 17 | |  | | |  | |  |  |
| Масло подсолнечное | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Томат-паста | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Масло сливочное | |  | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| Мука пшеничная | |  | | | 4 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| **Напиток из изюма/№146** | | 180/200 | | |  | | |  | | 0,21 | | | - | | 20,89 | 84,39 |
| Сахар | |  | | | 13 | | | 13 | |  | | |  | |  |  |
| С/фрукты, изюм | |  | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Витамин «С» | |  | | | 0,05 | | | 0,05 | |  | | |  | |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | | 50 | | | 50 | | | 50 | | 2,45 | | | 0,05 | | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** | |  | | |  | | |  | | 23,15 | | | 24,29 | | 82,4 | 640,98 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** | |  | | |  | | |  | | **21,76** | | | **21,37** | | **74,98** | **609,3** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша перловая молочная/№95** | 200/250 | |  | | |  | | | | | 6,99 | | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | | 6 | | | | |  | | |  |  |  |
| Молоко |  | | 130 | | | 130 | | | | |  | | |  |  |  |
| Перловка |  | | 30 | | | 30 | | | | |  | | |  |  |  |
| Сахар |  | | 5 | | | 5 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Ватрушка 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 | |  | | |  | | | | |  | | |  |  |  |
| **Кефир с сахаром ил кисл. прод./№136** | 180-200 | |  | | |  | | | | | 5,6 | | | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Кефир |  | | 180- | | | 180-200 | | | | |  | | |  |  |  |
| Сахар |  | | 6 | | | 6 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | | |  | | | | | 17,53 | | | 15,8 | 58,69 | 446,48 |
| **Всего за полдник с т/о** |  | |  | | |  | | | | | **15,8** | | | **14,22** | **52,83** | **401,84** |
| Соль йод. на день | 6 | | 6 | | | 6 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | | |  | | | | | **58,34** | | | **59,47** | **239,56** | **1875,57** |

ДЕНЬ 9(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | | Объем порций (г) | | брутто | | | нетто | | белки | | | жиры | | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | | 3-5/5-7 лет | |  | | |  | |  | | |  | | |  |  |
| **Каша «Дружба» молочная/№102** | | 200-250 | |  | | |  | | 6,99 | | | 8,32 | | | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное | |  | | 6 | | | 6 | |  | | |  | | |  |  |
| Молоко 2,5% | |  | | 130 | | | 130 | |  | | |  | | |  |  |
| Рис | |  | | 15 | | | 15 | |  | | |  | | |  |  |
| Пшено | |  | | 15 | | | 15 | |  | | |  | | |  |  |
| Сахар | |  | | 5 | | | 5 | |  | | |  | | |  |  |
| **Кофейный напиток с мол./№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** | |  | |  | | |  | | 13,73 | | | 17,69 | | | 68,6 | 487,89 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** | |  | |  | | |  | | **12,9** | | | **15,56** | | | **62,43** | **441,36** |
| Второй завтрак – фрукты (банан)/№86 | | 220 | | 240 | | | 220 | | **0,258** | | |  | | | **36,68** | **109,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из моркови с яблоками/№167** | | 60 | | |  | | |  | | 0,59 | | | 4,11 | | 7,59 | 67,87 |
| Масло растительное | |  | | | 4 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар | |  | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| Яблоко | |  | | | 20 | | | 17,6 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь | |  | | | 50 | | | 40 | |  | | |  | |  |  |
| **Суп свекольный со сметаной/№196** | | 250 | | |  | | |  | | 2,25 | | | 4,67 | | 13,09 | 102,74 |
| Масло сливочное | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Масло растительное | |  | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Сметана | |  | | | 10 | | | 10 | |  | | |  | |  |  |
| Свекла | |  | | | 70 | | | 56 | |  | | |  | |  |  |
| Томат | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Картофель | |  | | | \* | | | 35 | |  | | |  | |  |  |
| Лук | |  | | | 12 | | | 10 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь | |  | | | 15 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Зелень | |  | | | 4 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| **Кнели говяжьи или кнели куриные\*/№48** | | 70/80 | | |  | | |  | | 13,07 | | | 10,81 | | 6,16 | 174,05 |
| Масло сливочное | |  | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Говядина 1 категории | |  | | | 90 | | | 66,24 | |  | | |  | |  |  |
| Масло растительное | |  | | | 1 | | | 1 | |  | | |  | |  |  |
| Рис | |  | | | 7 | | | 7 | |  | | |  | |  |  |
| Молоко | |  | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Яйцо | |  | | | 1/10 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| **Капуста тушеная/№122** | | 150-180 | | |  | | |  | | 3,58 | | | 4,65 | | 12,67 | 106,43 |
| Капуста белокочанная | |  | | | 220 | | | 176 | |  | | |  | |  |  |
| Морковь | |  | | | 25 | | | 20 | |  | | |  | |  |  |
| Лук репчатый | |  | | | 20 | | | 17 | |  | | |  | |  |  |
| Масло подсолнечное | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Томат-паста | |  | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Масло сливочное | |  | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | |  |  |
| Мука пшеничная | |  | | | 4 | | | 4 | |  | | |  | |  |  |
| **Напиток из изюма/№146** | | 180/200 | | |  | | |  | | 0,21 | | | - | | 20,89 | 84,39 |
| Сахар | |  | | | 13 | | | 13 | |  | | |  | |  |  |
| С/фрукты, изюм | |  | | | 12 | | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| Витамин «С» | |  | | | 0,05 | | | 0,05 | |  | | |  | |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | | 50 | | | 50 | | | 50 | | 2,45 | | | 0,05 | | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** | |  | | |  | | |  | | 23,15 | | | 24,29 | | 82,4 | 640,98 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** | |  | | |  | | |  | | **21,76** | | | **21,37** | | **74,98** | **609,3** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ватрушка 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 | |  | | |  | | | | |  | | |  |  |  |
| **Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136** | 180-200 | |  | | |  | | | | | 5,6 | | | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Кефир |  | | 180-200 | | | 180-200 | | | | |  | | |  |  |  |
| Сахар |  | | 6 | | | 6 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | | |  | | | | | 17,53 | | | 15,8 | 58,69 | 446,48 |
| **Всего за полдник с т/о** |  | |  | | |  | | | | | **15,8** | | | **14,22** | **52,83** | **401,84** |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша перловая молочная/№95** | 200/250 | |  | | |  | | | | | 6,99 | | | 8,32 | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | | 6 | | | 6 | | | | |  | | |  |  |  |
| Молоко |  | | 130 | | | 130 | | | | |  | | |  |  |  |
| Перловка |  | | 30 | | | 30 | | | | |  | | |  |  |  |
| Сахар |  | | 5 | | | 5 | | | | |  | | |  |  |  |
| **Сок натуральный для детского питания/№160** | 189 | | 180 | | | 180 | | | | | 0,9 | | |  | 16,38 | 68,44 |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 40 | | 40 | | | 40 | | | | | 3,04 | | | 0,32 | 19,44 | 92,8 |
| **Всего за ужин** |  | |  | | |  | | | | | 19,15 | | | 12,58 | 78,16 | 501,31 |
| **Энергетическая ценность с учётом т/о** |  | |  | | |  | | | | | **18,94** | | | **11,07** | **74,77** | **474,43** |
|  |  | |  | | |  | | | | |  | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УЖИН 2 | | | | | | | |
| Кефир | 180 | 180/200 | 180/200 | 5,6 | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Сахар |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Печенье | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 130,2 |
| **Всего за ужин** |  |  |  | **7,85** | **9,94** | **36,51** | **266,14** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  |  |  | **69,92** | **76,1** | **308,5** | **2176,07** |

ДЕНЬ 10

С 1 г до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | белки | | жиры | | углеводы | | калораж | |
| ЗАВТРАК | 1-2/2-3г |  | |  |  | |  | |  | |  | |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 120-200 |  | |  | 6,05 | | 7,93 | | 25,55 | | 197,46 | |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 |  | |  | |  | |  | |
| Молоко |  | 120 | | 120 |  | |  | |  | |  | |
| Пшеничная крупа |  | 24 | | 24 |  | |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 4 | | 4 |  | |  | |  | |  | |
| **Какао с молоком/№135** | 150-180 |  | |  | 3,52 | | 3,1 | | 15,74 | | 104,68 | |
| Молоко |  | 115 | | 115 |  | |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 10 | | 10 |  | |  | |  | |  | |
| Какао |  | 1,5 | | 1,5 |  | |  | |  | |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом, 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 т/о** |  |  | |  | **12,22** | | **14,35** | | **50,9** | | **381,63** | |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 170 | 180 | | 170 | **0,70** | | **0,70** | | **17,24** | | **101,2** | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из кв. капусты/№165** | 30-45 | |  |  | 0,59 | 4,04 | | 3,74 | | 53,67 | |
| Масло растительное |  | | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |
| Капуста квашеная |  | | 50 | 50 |  |  | |  | |  | |
| Лук |  | | 5 | 4,2 |  |  | |  | |  | |
| **Рассольник со сметаной/№187** | 150-200 | |  |  | 1,97 | 3,78 | | 11,04 | | 85,94 | |
| Масло сливочное |  | | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |
| Сметана |  | | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |
| Рис или перловка |  | | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |
| Картофель |  | | \* | 25 |  |  | |  | |  | |
| Лук |  | | 8 | 6,7 |  |  | |  | |  | |
| Морковь |  | | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |
| Петрушка |  | | 2 | 1,6 |  |  | |  | |  | |
| Огурец соленый |  | | 24 | 19 |  |  | |  | |  | |
| **Биточки мясные или пюре мясное\*/№50, №60\*** | 50-70 | |  |  | 11,7 | 10,24 | | 2,54 | | 149,25 | |
| Говядина |  | | 85 | 62,56 |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное |  | | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |
| Молоко |  | | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |
| Яйцо |  | | 1/8 | 4,35 |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый |  | | 8 | 6,7 |  |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный |  | | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |
| **Пюре картофельное/№6** | 100-150 | |  |  | 3,39 | 4,16 | | 22,01 | | 139,12 | |
| Картофель |  | | \* | 126 |  |  | |  | |  | |
| Молоко |  | | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |
| **Компот из кураги витаминизиров./№152** | 150-180 | |  |  | 0,62 |  | | 17,58 | | 71,97 | |
| Сахар |  | | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |
| Курага |  | | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |
| Витамин «С» |  | | 0,035 | 0,035 |  |  | |  | |  | |
| **Хлеб ржаной/№130** | 40 | | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | | 18,4 | | 82 | |
| **Всего за обед** |  | |  |  | 20,23 | 22,26 | | 75,05 | | 581,95 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  |  | **19,01** | **19,59** | | **68,29** | | **525,83** | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| **Котлета рыбная паровая (т/о 15%) № 65** | 70 | |  |  | 10,36 | 2,01 | | 4,39 | | 77,33 | |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | 80/65,5 |  |  | |  | |  | |
| Молоко |  | | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |
| Яйцо |  | | 1/10 | 4 |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное |  | | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный |  | | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |
| **Каша гречневая п/в/№101** | 120/200 | |  |  | 4,45 | 5,31 | | 26,48 | | 171,66 | |
| Масло сливочное |  | | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |
| Гречка |  | | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |
| **Чай с соком/№162** | 150/180 | |  |  | 0,25 |  | | 10,48 | | 42,64 | |
| Чай |  | | 0,5 | 0,5 |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |
| Сок |  | | 50 | 50 |  |  | |  | |  | |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 25 | | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | | 12,5 | | 58,4 | |
| **Всего за полдник** |  | |  |  | 16,96 | 7,52 | | 61,37 | | 350,03 | |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  |  | **14,87** | **6,93** | | **57,65** | | **329,59** | |
| Соль йодированная на целый день | 4 | | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  |  | **46,95** | **41,53** | | **194,8** | | **1412,25** | |

ДЕНЬ 10

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-5/5-7 лет |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 200-250 |  | |  | | 6,99 | | | 8,32 | | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | | |  | |  |  |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  |  |
| Пшеничная крупа |  | 30 | | 30 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | | |  | |  |  |
| **Какао с молоком/№135** | 180-200 |  | |  | | 4,12 | | | 3,6 | | 18,65 | 123,34 |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | | |  | |  |  |
| Сахар |  | 2 | | 2 | |  | | |  | |  |  |
| Какао |  | 12 | | 12 | |  | | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№129** | 40/7/4 |  | |  | | 4,88 | | | 7,65 | | 19,53 | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | | 40 | |  | | |  | |  |  |
| Сыр |  | 7,5 | | 7 | |  | | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 15,99 | | | 19,57 | | 69,16 | 516,82 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **15** | | | **17,22** | | **62,93** | **466,7** |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 200 | 220 | | 200 | | **0,95** | | | **0,95** | | **20,62** | **110,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из кв. капусты/№165** | 60 | |  | |  | | 0,98 | | | 5 | 4,01 | 64,81 |
| Масло растительное |  | | 5 | | 5 | |  | | |  |  |  |
| Сахар |  | | 2 | | 2 | |  | | |  |  |  |
| Капуста квашеная |  | | 67 | | 47 | |  | | |  |  |  |
| Лук |  | | 7 | | 6 | |  | | |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной/№187** | 250 | |  | |  | | 2,85 | | | 4,38 | 16,15 | 115,23 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | | |  |  |  |
| Сметана |  | | 10 | | 10 | |  | | |  |  |  |
| Рис или перловка |  | | 10 | | 10 | |  | | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 35 | |  | | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 | |  | | |  |  |  |
| Морковь |  | | 20 | | 16 | |  | | |  |  |  |
| Петрушка |  | | 2 | | 1,5 | |  | | |  |  |  |
| Огурец соленый |  | | 30 | | 24 | |  | | |  |  |  |
| **Гуляш в томатном соусе/№55** | 70-80 | |  | |  | | 13,58 | | | 11,32 | 5,32 | 177,04 |
| Говядина |  | | 103 | | 75,8 | |  | | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | | |  |  |  |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  | | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 9,6 | |  | | |  |  |  |
| **Пюре картофельное/№6** | 150-180 | |  | |  | | 3,95 | | | 5,11 | 25,4 | 163,49 |
| Картофель |  | | \* | | 145 | |  | | |  |  |  |
| Молоко |  | | 36 | | 36 | |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 5 | | 5 | |  | | |  |  |  |
| **Компот из кураги витаминизиров./№152** | 180-200 | |  | |  | | 0,68 | | |  | 20,12 | 82,29 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | | |  |  |  |
| Курага |  | | 13 | | 13 | |  | | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | | 50 | | 50 | | 2,45 | | | 0,05 | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | | 24,49 | | | 25,86 | 94 | 706,06 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **23,02** | | | **22,75** | **85,54** | **659** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| **Хлебцы рыбные/№73** | 100 | |  | |  | | 13,96 | 6,4 | | | 5,67 | 136,53 |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 93/73,8 | |  |  | | |  |  |
| Молоко |  | | 15 | | 15 | |  |  | | |  |  |
| Яйцо |  | | 1/4 | | 10 | |  |  | | |  |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  |  | | |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  |  | | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 10 | | 10 | |  |  | | |  |  |
| **Каша гречневая п/в/№101** | 200/250 | |  | |  | | 5,5 | 6,27 | | | 32,75 | 209,62 |
| Масло сливочное |  | | 7 | | 7 | |  |  | | |  |  |
| Гречка |  | | 50 | | 50 | |  |  | | |  |  |
| **Чай с соком/№162** | 180-200 | |  | |  | | 0,25 |  | | | 11,54 | 46,93 |
| Чай |  | | 0,5 | | 0,5 | |  |  | | |  |  |
| Сахар |  | | 7 | | 7 | |  |  | | |  |  |
| Сок |  | | 50 | | 50 | |  |  | | |  |  |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 40 | | 40 | | 40 | | 3,04 | 0,32 | | | 19,44 | 92,8 |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 22,75 | 12,99 | | | 63,73 | 525,88 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **20,48** | **11,7** | | | **57,36** | **487,3** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  |  | | |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **58,85** | **52,62** | | | **226,45** | **1823,6** |

ДЕНЬ 10(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд /  № техн. карты | Объем порций (г) | брутто | | нетто | | белки | | жиры | | углеводы | калораж |
| ЗАВТРАК | 3-5/5-7 лет |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Каша пшеничная молочная/№102** | 200-250 |  | |  | | 6,99 | | 8,32 | | 30,98 | 226,47 |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  |  |
| Пшеничная крупа |  | 30 | | 30 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |
| **Какао с молоком/№135** | 180-200 |  | |  | | 4,12 | | 3,6 | | 18,65 | 123,34 |
| Молоко |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |
| Какао |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№129** | 40/7/4 |  | |  | | 4,88 | | 7,65 | | 19,53 | 167,01 |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | | 40 | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 7,5 | | 7 | |  | |  | |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  | | 15,99 | | 19,57 | | 69,16 | 516,82 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  |  | |  | | **15** | | **17,22** | | **62,93** | **466,7** |
| Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№89 | 200 | 220 | | 200 | | **0,95** | | **0,95** | | **20,62** | **110,6** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной: из кв. капусты/№165** | 60 | |  | |  | | 0,98 | | 5 | 4,01 | 64,81 |
| Масло растительное |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Капуста квашеная |  | | 67 | | 47 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 7 | | 6 | |  | |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной/№187** | 250 | |  | |  | | 2,85 | | 4,38 | 16,15 | 115,23 |
| Масло сливочное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 1 | | 1 | |  | |  |  |  |
| Сметана |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Рис или перловка |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | | \* | | 35 | |  | |  |  |  |
| Лук |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 20 | | 16 | |  | |  |  |  |
| Петрушка |  | | 2 | | 1,5 | |  | |  |  |  |
| Огурец соленый |  | | 30 | | 24 | |  | |  |  |  |
| **Гуляш в томатном соусе/№55** | 70-80 | |  | |  | | 13,58 | | 11,32 | 5,32 | 177,04 |
| Говядина |  | | 103 | | 75,8 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Томат |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Мука |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 10 | | 8,4 | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | | 12 | | 9,6 | |  | |  |  |  |
| **Пюре картофельное/№6** | 150-180 | |  | |  | | 3,95 | | 5,11 | 25,4 | 163,49 |
| Картофель |  | | \* | | 145 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 36 | | 36 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 5 | | 5 | |  | |  |  |  |
| **Компот из кураги витаминизиров./№152** | 180-200 | |  | |  | | 0,68 | |  | 20,12 | 82,29 |
| Сахар |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Курага |  | | 13 | | 13 | |  | |  |  |  |
| Витамин «С» |  | | 0,05 | | 0,05 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной/№130** | 50 | | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,05 | 23 | 102,5 |
| **Всего за обед** |  | |  | |  | | 24,49 | | 25,86 | 94 | 706,06 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **23,02** | | **22,75** | **85,54** | **659** |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Молоко/№157 | 180-200 | | 180-200 | | 180-200 | | 5,6 | | 5 | 9,4 | 104,4 |
| **Булочка сдобная т/о15%/№34** | 80 | |  | |  | | 7,16 | | 6,88 | 46,22 | 273,84 |
| Мука |  | | 58 | | 58 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/10 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 24 | | 24 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 4 | | 4 | |  | |  |  |  |
| Дрожжи |  | | 1,5 | | 1,5 | |  | |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 12,76 | | 11,88 | 55,62 | 378,24 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **11,62** | | **10,82** | **50,61** | **344,2** |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | |
| **Хлебцы рыбные/№73** | 100 | |  | |  | | 13,96 | | 6,4 | 5,67 | 136,53 |
| Рыба(минтай )( с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%) |  | | \* | | 93/73,8 | |  | |  |  |  |
| Молоко |  | | 15 | | 15 | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | | 1/4 | | 10 | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 3 | | 3 | |  | |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | | 2 | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | | 10 | | 10 | |  | |  |  |  |
| **Каша гречневая п/в/№101** | 200/250 | |  | |  | | 5,5 | | 6,27 | 32,75 | 209,62 |
| Масло сливочное |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  |  |
| Гречка |  | | 50 | | 50 | |  | |  |  |  |
| **Чай с соком/№162** | 180-200 | |  | |  | | 0,25 | |  | 11,54 | 46,93 |
| Чай |  | | 0,5 | | 0,5 | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | | 7 | | 7 | |  | |  |  |  |
| Сок |  | | 50 | | 50 | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный /№133** | 40 | | 40 | | 40 | | 3,04 | | 0,32 | 19,44 | 92,8 |
| **Всего за полдник** |  | |  | |  | | 22,75 | | 12,99 | 63,73 | 485,88 |
| **Энергетическая ценность с учетом т/о** |  | |  | |  | | **20,48** | | **11,7** | **57,36** | **437,3** |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 180/200 | | 180/200 | | 180/200 | | 5,6 | | 6,4 | 14,19 | 135,94 |
| Сахар |  | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| Печенье | 30 | | 30 | | 30 | | 2,25 | | 3,54 | 22,32 | 130,2 |
| **Всего за ужин** |  | |  | |  | | **7,85** | | **9,94** | **36,51** | **266,14** |
| Соль йодированная на целый день | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  |  |  |
| **Энергетическая ценность за день с т/о** |  | |  | |  | | **78,92** | | **73,45** | **313,57** | **2345,94** |