

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Синьяльский
детский сад «Пепке»

Приказ № 03 от « 01 » июня 2023г.

**Примерный 10-дневный рацион питания (меню)
для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет
в МБДОУ «Синьяльский детский сад «Пепке»
Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики
с 12-часовым пребыванием детей**

**День 1
с 1,5 – 3 лет**

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Рожки или вермишель молочные</u>	№100	150,0			5,37	6,78	15,45	139,77
Макаронные изделия			25,0	25,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахар			4,0	4,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон</u>	№5	30	30,0	30,0	2,27	0,27	14,01	64,08
Батон								
					7,69	6,78	129,13	305,87
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				

<u>Обед</u>								
<u>Суп гороховый</u>	№190	150,0			2,2	2,09	14,83	84,0
Горох			10,0	10,0				
Картофель			50,0	32,0				
Морковь			10,0	8,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
<u>Котлеты мясные с</u>		60/100						
<u>гречневой кашей</u>	№149							
<u>Котлета мясная рубленая</u>		60,0			10,45	8,2	4,5	135,19
Говядина			70,0	50,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			10,0	10,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Яйцо			1/7	1/7(5,7				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.	№101		2,0	2,0				
<u>Каша гречневая</u>		100,0			3,31	3,99	19,86	128,75
Крупа гречневая	№154		40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№130	150,0			0,22		20,90	84,4
С/фрукты			9,0	9,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>		40,0			1,96	0,04	18,04	82,00
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					18,14	14,32	78,13	514,34
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Булка «Дорожная»</u>	№26	60,0			4,61	6,09	35,12	213,28
Мука			39,4	39,4				
Яйцо			1/20	1/20				
Масло сливочное н/сол.			20,0	20,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
					8,81	9,81	42,17	291,58
<u>Ужин</u>								
<u>Омлет натуральный</u>	№124	150,0			11,13	12,3	5,43	177,06
Яйцо			1,5шт	1,5шт				
Молоко			105,0	105,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кисель</u>	№34	150,0			1,92	0	21,77	91,14
Сахарный песок			7	7				
Кисель			12,5	12,5				
<u>Батон</u>								
Батон	№ 5	30,0	30,0	30,0	2,27	0,27	14,01	64,08
					13,52	12,5	45,9	347,77
Всего на 1-ый день					48,66	43,41	304,43	1497,56

День 2
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	150,0			4,53	5,88	19,15	148,08
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№155	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофейный напиток			2,0	2,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	30/5			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
					9,41	12,66	48,88	336,48
<u>II завтрак</u>								
<u>Банан</u>	№33	100,0			1,1	0,37	15,54	66,08
Банан			74,0	74,0				
<u>Обед</u>								
<u>Щи со сметаной</u>	№208	150,0	45,0	38,0	2,1	2,49	7,5	57,0
Капуста			50,0	30,0				
Картофель			10,0	7,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			1,0	1,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			9,0	9,0				
Сметана 15%			2,0	2,0				
Томатная паста								
<u>Беф-строганов с картофельным пюре</u>	№59	80/100	70,0	60,0	10,5	11,2	2,8	143,2
Говядина			10,0	7,0				
Лук репчатый			20,0	13,0				
Морковь			2,2	2,2				
Томатная паста			6,0	6,0				
Сметана 15%			2,0	2,0				
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное								
<u>Картофельное пюре</u>	№6	100,0			2,3	3,02	15,0	139,12
Картофель			150,0	105,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Напиток из сухофруктов витаминизированный	№144	150,0			0,07	0,07	12,74	51,99
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				

					17,23	18,51	70,82	562,63
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157	150,0	150,0	150,0	4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко								
<u>Печенье</u>	№119	20,0	20,0	20,0	1,5	2,36	14,98	83,42
Печенье								
					5,34	8,49	18,21	143,4
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	120 /30			13,66	9,04	9,92	281,0
Творог			80,0	80,0				
Крупа манная			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Молоко			30,0	30,0				
Сахарный песок			6,0	6,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Соус молочный сладкий</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			26,0	26,0				
Мука			4,5	4,5				
Сахар			3,5	3,5				
<u>Чай сладкий</u>	№161	150,0			3,0	4,5	15,0	108,0
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
					17,86	14,54	27,32	424,28
Всего на 2-ой день					50,34	60,08	174,25	1504,79

День 3
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	150,0			4,53	5,76	19,15	148,08
Крупа манная			20,0	20,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№ 5	30/5			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
					8,77	12,81	49,6	339,61
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный с рыбой</u>	№201	150,0			8,28	2,89	4,98	66,24
Рыба			80,0	50,0				
Картофель			80,0	60,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Морковь			10,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Биточки рыбные с отварным рисом и соусом</u>	№65	60/100			8,8	1,58	3,28	132,2
Рыба			*	52,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			10,0	10,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
<u>Рис отварной</u>	№110	110,0			2,4	2,21	24,2	16,51
Рис			35,0	35,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Соус на рыбном бульоне</u>	№83	30,0			0,19	1,23	1,17	61,58
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	150,0			0,29	0	13,32	51,15
Сухофрукты			10,0	10,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			2,3	0,24	14,7	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					22,48	8,15	63,45	428,83
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	93,96
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№119	20,0			1,5	2,36	14,98	83,42
Печенье			20,0	20,0				

					5,35	5,6	18,31	160,06
<u>Ужин</u>								
<u>Мясные ёжики в томатном соусе с картофельным пюре</u>								
<u>Мясные ёжики</u>	№46	60/30			6,30	11,08	20,30	231,26
Говядина			50	40				
Лук репчатый			20	10				
Рис			12	12				
Яйцо			¼	¼				
Масло растительное			2	2				
Мука пшеничная			2	2				
Томатная паста			2	2				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	120,0	150,0	120,0	2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			20,0	20,0				
Молоко			4,0	41,0				
Масло сливочное н/сол.								
<u>Чай с лимоном</u>	№149	150,0	0,6	0,6	6,3	5,75	0,35	78,5
Чай			5,0	5,0				
Лимон			10,0	10,0				
Сахарный песок								
<u>Батон</u>	№5	30,0	30,0	30,0	2,27	0,27	14,01	64,08
Батон								
					17,66	20,65	53,35	495,82
Всего на 3-ий день					54,76	47,21	193,81	1462,32

День 4
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша рисовая молочная</u>	№95	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Крупа рисовая			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№155	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофейный напиток			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	30/5/8			3,46	6,06	15,0	128,32
Батон			30,0	30,0				
Масло			5,0	5,0				
					10,72	14,42	47,71	363,20
<u>II завтрак</u>								
<u>Яблоко</u>	№89	100,0			0,35	0,35	8,62	36,6
Яблоко			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп куриный с гречками</u>	№203	150,0			2,59	2,46	14,91	92,01
Курица			10,0	8,0				
Картофель			60,0	45,0				
Морковь			20,0	15,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Хлеб пшеничный			20,0	20,0				
<u>Суфле отварная</u>	№10	60,0			17,06	20,77	5,64	276,96
Курица								
Яйцо			100,0	60,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	110,0	0,25	0,25	2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель								
Масло сливочное н/сол.			*	100,0				
Молоко			3,0	3,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	150,0	30,0	30,0	0,17		20,03	80,06
Сухофрукты								
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0	10,0	10,0	1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					24,29	28,09	78,71	666,29
<u>Полдник</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	150,0			0,7		13,7	57,0
Сок			150,0	150,0				
<u>Булка «Веснушка»</u>	№32	50,0			4,99	3,68	31,78	181,13
Мука			38,0	38,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				

Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
					5,69	3,68	45,48	238,13
<u>Ужин</u>								
<u>Рыбная запеканка</u>	№64	150			18,85	4,99	5,55	146,30
Рыба			*	93,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Рис			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			50,0	36,0				
<u>Соус сметанный</u>	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Батон	№5	30	30	30	2,27	0,27	14,01	64,08
					19,15	6,19	105,55	234,90
Всего на 4-ый день					51,35	57,52	341,96	1764,19

День 5
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№104	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Пшено			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100	100				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№133	30/5			3,46	6,06	15,0	128,32
Батон								
Масло сливочное н/сол.			30,0	30,0				
			5,0	5,0				
					10,08	14,69	48,43	366,33
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Борщ со сметаной</u>	№186	150,0			1,49	2,34	8,66	63,0
Картофель			60,0	40,0				
Капуста			60,0	40,0				
Морковь			15,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Сахарный песок			1,0	1,0				
Свекла			40,0	30,0				
<u>Мясо тушеное с картофелем</u>	№56	160			12,83	11,77	21,76	244,40
Говядина			65,0	50,0				
Картофель			*	115,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Лук репчатый			15,0	13,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
Морковь			16,0	13,0				
Томат- паста			3,0	3,0				
<u>Напиток из сухофруктов</u>	№144	150,0			0,17		15,68	63,3
С/фрукты								
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			2,3	0,24	14,7	70,3
Хлеб ржаной			40,0	40,0				

					16,79	14,32	60,8	441,0
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	2,5	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№119	20,0			1,5	2,36	14,98	83,42
Печенье			20,0	20,0				
					5,34	5,49	13,66	143,4
<u>Ужин</u>								
<u>Пудинг творожный</u>	№17	150/			20,14	14,5	15,6	273,87
<u>запеченный с молочным</u>		30						
<u>соусом</u>			130,0	130,0				
Творог			1/8	1/8				
Яйцо			15,0	15,0				
Сахар			10,0	10,0				
Манная крупа			3,0	3,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
Масло сливочное н/сол,								
<u>Соус молочный</u>	№74	30,0			1,3	1,1	2,4	35,28
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
<u>Чай сладкий с лимоном</u>	№147	150,0			0,54		15,6	68,0
Чай			0,5	0,5				
Сахар			10,0	10,0				
Лимон			3,0	3,0				
					21,98	15,6	33,6	377,15
Всего на 5-ый день					54,69	50,1	165,59	1483,51

День 6
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Гречневая каша полувязкая</u>	№101	150,0			5,52	7,88	18,73	166,77
Греча			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	150,0					97,7	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			5,0	5,0				
<u>Батон</u>	№5	30	30,0	30,0	2,27	0,27	14,01	64,08
Батон								
					8,98	13,86	131,43	359,59
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№206	150,0			1,35	2,89	7,44	62,00
Зеленый горошек			10,0	10,0				
Морковь			10,0	7,0				
Капуста			50,0	40,0				
Картофель			50,0	30,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Плов из отварного мяса</u>	№61	160,0			16,89	12,98	29,09	300,89
Говядина			65,0	50,0				
Морковь			20,0	12,0				
Лук			15,0	10,0				
Рис			30,0	30,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
<u>Кисель</u>	№34	150,0			0,09		24,96	100,40
Сахарный песок								
Кисель			7,0	7,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0	12,5	12,5	2,3	0,24	14,7	82,0
Хлеб ржаной								
			40,0	40,0	20,63	16,11	76,39	545,29
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко или кисломолочный продукт			150,0	150,0				
<u>Булочка домашняя</u>	№33	50,0			1,15	1,88	11,26	66,1

Мука			40,0	40,0				
Молоко			30,0	30,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Дрожжи			1,0	1,0				
					6,19	6,38	19,72	160,06
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка картофельная с овощами</u>	№117	150,0			6,37	10,08	28,76	229,76
Картофель			165,0	124,0				
Капуста			15,0	12,0				
Морковь			13,5	10,8				
Лук			12,0	10,0				
Яйцо			1/10	3,48				
Молоко			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
Яйцо			1/4	8,7				
<u>Напиток из с/фруктов</u>	№159	150,0						
С/фрукты			9,0	9,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон</u>	№5	30,0						
Батон			30,0	30,0	2,27	0,27	14,01	64,08
					12,23	11,47	47,56	349,48
Всего на 6-ой день					48,03	47,82	284,2	1480,04

День 7
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша «Дружба» молочная</u>	№102	150,0			4,53	5,91	19,16	148,1
Пшено			12,0	12,0				
Рис			12,0	12,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	150,0			2,73	2,44	13,58	86,91
Кофейный напиток			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	30/5			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
					9,58	12,28	47,46	337,66
<u>II завтрак</u>								
<u>Яблоко</u>	№89	88,0			0,35	0,35	8,62	36,6
Яблоко			100,0	88,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	№204	150,0			2,01	2,99	9,61	78,28
Картофель			50,0	30,0				
Капуста			30,0	15,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Пшено			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
<u>Котлеты мясные с картофельным пюре</u>	№50	60,0			9,41	8,0	3,6	126,73
Говядина								
Хлеб пшеничный			70,0	50,0				
Лук			10,0	10,0				
Яйцо			10,0	7,0				
Молоко			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			10,0	10,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	110,0	2,0	2,0	2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель								
Масло сливочное н/сол.			150,0	110,0				
Молоко			3,0	3,0				
<u>Компот из изюма</u>	№146	150,0	20,0	20,0	0,51		15,12	61,58
Изюм								
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0	10,0	10,0	2,3	0,24	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				

					16,74	16,05	66,46	483,85
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№119	20,0			1,5	2,36	14,98	83,42
Печенье			20,0	20,0				
					6,18	6,27	19,62	159,06
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с</u>	№15	150/			39,34	15,88	10,11	325,4
<u>молочным соусом</u>		30						
Творог			110,0	110,0				
Крупа манная			20,0	20,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Сахар			15,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Соус молочный</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
Сахарный песок			3,5	3,5				
<u>Чай</u>	№143	150,0			0,29		16,85	68,37
Сахарный песок			10,0	10,0				
Чай			0,5	0,5				
					40,83	16,88	29,36	429,05
Всего на 7-ой день					72,84	51,05	170,11	1446,22

День 8
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша овсяная молочная жидкая</u>	№93	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	30/5			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
Масло сливочное	№6		5,0	5,0				
					10,02	14,68	48,45	366,32
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп рыбный со сметаной</u>	№201	150,0			6,30	6,67	9,14	120,24
Рыба			*	43,0				
Картофель			60,0	40,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Морковь			10,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Биточки рыбные с картофельным пюре</u>	№68	60/110			8,9	1,72	3,77	66,24
Рыба			70,0	40,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Молоко			16,0	16,0				
Мука			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	110,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
<u>Компот из свежих яблок</u>	№139	150,0			5,8	5,8	13,40	52,02
Яблоко			24,0	20,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,48	0,3	13,9	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					24,78	17,51	55,21	416,97
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			200,0	200,0				
<u>Ватрушка с творогом</u>	№34	80,0			8,82	9,43	29,09	237,75

Мука			36,0	36,0				
Яйцо			1/12	1/12				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Творог жирный			30,0	30,0				
					13,02	13,15	36,14	316,05
<u>Ужин</u>								
<u>Капуста тушеная с мясом</u>	№57	150,0			13,01	11,95	13,9	215,21
Говядина			40,0	36,0				
Капуста			180,0	130,0				
Морковь			15,0	10,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Лук			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	150,0			0,17	0,17	10,5	39,0
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Лимон			5,0	5,0				
<u>Батон</u>	№5	30,0			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
					15,68	12,42	40,6	331,51
Всего на 8-ой день					70,74	65,03	189,05	1468,73

День 9
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	150,0			4,51	5,91	19,15	148,08
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№155	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофейный напиток			2,0	2,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	30/5			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон	№6		30,0	30,0	0,02	4,12	0,04	37,37
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
					9,39	12,69	48,88	336,47
<u>II завтрак</u>								
<u>Банан</u>	№33	100,0			1,1	0,37	15,54	66,08
Банан			74,0	74,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп куриный с клецками</u>	№195	150,0			2,6	2,46	14,91	92,01
Картофель			50,0	30,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Мука			20,0	20,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное	2,0	2,0						
<u>Суфле куриное</u>	№10	60			17,06	20,77	5,64	276,96
Курица			100,0	60,0				
Молоко			10,0	10,0				
Мука			3,0	3,0				
Масса соуса			25,0	25,0				
Яйцо			25,0	25,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное	2,0	2,0						
<u>Картофельное пюре</u>	№68	110,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	150,0					9,75	64,5
С/фрукты			9,9	9,9				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					23,65	28,35	68,43	650,73
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко			200,0	200,0				

<u>Печенье</u>	№119	20,0			1,5	2,36	14,98	83,42
Печенье			20,0	20,0				
					6,18	6,27	19,62	159,06
<u>Ужин</u>								
<u>Рыбная запеканка</u>	№64	150			18,85	4,99	5,55	146,30
Рыба			*	93,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Рис			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			30,0	26,0				
<u>Соус сметанный</u>	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Батон	№5	30	30	30	2,27	0,27	14,01	64,08
					19,15	6,19	105,55	234,90
Всего на 9-ый день					58,03	52,72	246,03	1479,13

День 10
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	150,0			4,53	5,76	19,15	148,08
Крупа манная			20,0	20,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	30/5			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон								
Масло сливочное н/сол	№6		30,0	30,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					10,08	14,54	48,42	366,33
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,7		13,7	57,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Свекольник со сметаной</u>	№196	150,0			1,34	2,88	7,98	62,61
Свекла			60,0	30,0				
Картофель			50,0	30,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
<u>Гуляш мясной с макаронами изделиями</u>			№55	80/ 110				
Говядина	100,0	70,0						
Морковь	10,0	7,0						
Лук	10,0	8,0						
Мука	3,0	3,0						
Масло растительное	2,0	2,0						
Томатная паста	2,0	2,0						
<u>Макаронны отварные</u>	№107	110,0					3,62	2,53
Макаронны			55,0	55,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кисель</u>	№34	150,0			1,02	0	21,77	91,14
Кисель			12,5	12,5				
Сахарный песок			7,0	7,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					22,37	19,12	82,9	606,11
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№119	20,0			1,5	2,36	14,98	83,42

Печенье			20,0	20,0				
					6,18	6,27	19,62	159,06
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка картофельная с овощами и мясом</u>	№1	160			6,35	7,35	27,39	202,2
Говядина			30,0	25,0				
Картофель			180,0	130,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Молоко			10,0	10,0				
<u>на фарш</u>								
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Морковь			20,0	14,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Капуста			40,0	21,0				
Лук			15,0	10,0				
<u>Напиток лимонный</u>	№142	150,0					11,49	43,5
Лимон			10,0	10,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
					6,35	7,35	38,88	245,7
Всего на 10-ый день					45,68	47,28	203,52	1434,2