

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Синьяльский
детский сад «Пепке»

Приказ № 03 от « 01 » июня 2023г.

**Примерный 10-дневный рацион питания (меню)
для организации питания детей от 3 до 7 лет
в МБДОУ «Синьяльский детский сад «Пепке»
Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики
с 12-часовым пребыванием детей**

День 1
с 3 – 7 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
<u>Завтрак</u>									
<u>Рожки или вермишель</u>	№100	200,0			7,16	9,04	20,6	186,36	
<u>молочные</u>									
Макаронные изделия			30,0	30,0					
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0					
Молоко			100,0	100,0					
Сахар			4,0	4,0					
<u>Чай сладкий</u>	№148	200,0					130,0	86,0	
Чай			0,6	0,6					
Сахарный песок			12,0	12,0					
<u>Батон</u>	№5	40	40,0	40,0	3,04	0,36	18,68	85,44	
Батон									
					10,63	15,78	174,5	446,66	
<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	200,0			3,27	3,8	18,67	125,1	
Горох			10,0	10,0					
Картофель			100,0	50,0					
Морковь			20,0	15,0					
Масло растительное			2,0	2,0					
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0					
Лук репчатый			20,0	10,0					
<u>Котлеты мясные с гречневой кашей</u>	№149	80/150			16,1	11,7	5,48	198,5	
<u>Котлета мясная рубленая</u>			70-80						
Говядина				100,0					71,0

Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			12,0	12,0				
Лук репчатый			9,6	7,6				
Яйцо			1/7	1/7(5,7				
Масло растительное			1,0	1,0				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
<u>Каша гречневая</u>	№101	150,0			4,02	4,21	28,53	172,3
Крупа гречневая			45,0	45,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	200,0			0,22		20,90	84,4
С/фрукты			11,0	11,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					26,06	20,21	96,58	683,3
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			6,52	7,04	8,82	129,4
Молоко			200,0	200,0				
<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.			4,2	4,2				
Сахарный песок			7,0	7,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			19,0	19,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
					11,13	13,13	43,94	342,68
<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	200,0			0,03	0	10,82	43,54
Кисель			15,0	15,0				
Сахарный песок			8,0	8,0				
<u>Батон</u>	№5	30,0			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
					14,29	12,62	27,29	338,86
Всего на 1-ый день					62,61	61,74	372,01	1849,5

День 2
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток			2,0	2,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04	0,36	18,68	85,44
Батон			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.	№6		5,0	5,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					15,41	21,13	68,43	524,9
<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	200,0			2,1	2,49	7,5	57,0
Капуста			45,0	38,0				
Картофель			80,0	60,0				
Морковь			20,0	7,0				
Лук репчатый			20,0	7,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Томатная паста	2,0	2,0						
<u>Беф-строганов с картофельным пюре</u>	№59	100/ 150			10,5	11,2	2,8	143,2
Говядина			70,0	53,6				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Морковь			20,0	13,0				
Томатная паста			2,2	2,2				
Сметана 15%			6,0	6,0				
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.	1,1	1,1						
Масло растительное	1,1	1,1						
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			180,0	150,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Напиток из сухофруктов</u>	№144	200,0			0,09		24,96	100,41
Сухофрукты								
Сахарный песок			12,0	12,0				
Хлеб ржаной			6,0	6,0				

Хлеб ржаной	№130	50,0	0,050 50,0	0,050 50,0	2,45	0,05	23,0	102,15
					18,04	19,76	85,26	546,53
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157	200,0	200,0	200,0	5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко								
<u>Печенье</u>	№119	30,0	30,0	30,0	2,25	3,54	22,47	125,13
Печенье								
					6,74	6,77	20,56	169,5
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	150 /30			13,66	9,04	9,92	281,0
Творог			110,0	110,0				
Крупа рисовая			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Молоко			30,0	30,0				
Сахарный песок			15,0	15,0				
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	200,0			3,0	4,5	15,0	108,0
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			12,0	12,0				
					17,86	14,54	27,32	424,38
Всего на 2-ой день					58,91	62,2	210,67	1852,67

День 3
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа манная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	200,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,1	1,1				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0		0,36		
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04		18,68	85,44
Батон			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.	№6		5,0	5,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					10,28	14,93	55,99	388,97
<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	200,0			13,17	4,09	6,7	116,23
Рыба			63,0	45,0				
Картофель			120,0,	90,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Морковь			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное	2,5	2,5						
<u>Котлеты рыбные паровые с отварным рисом и соусом</u>	№65	70/ 80			10,36	2,01	4,39	77,33
Рыба			*	70,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			12,0	12,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Рис отварной</u>	№110	150,0			3,2	2,91	32,2	176,0
Рис			45,0	45,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Соус на рыбном бульоне</u>	№83	30,0			0,19	1,23	1,17	16,51
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	200,0						
Сухофрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					30,05	10,74	87,62	571,17
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6

Молоко			200,0	200,0				
Печенье	№119	30,0			2,25	3,54	22,47	125,13
					6,75	8,28	20,66	183,1
<u>Ужин</u>								
<u>Мясные ёжики в томатном соусе с картофельным пюре</u>	№46	60/130/30			6,33	5,54	10,15	115,63
Говядина			50	40				
Лук репчатый			20	10				
Рис			12	12				
Яйцо			1/4	¼				
Мука пшеничная			2	2				
Томатная паста			2	2				
Масло растительное			2	2				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			150,0	120,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	200,0			0,22	0,17	14,0	52,0
Чай			0,8	0,8				
Лимон			6,0	6,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Батон</u>	№5	30,0			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
					13,04	10,55	66,09	405,13
Всего на 3-ий день					60,62	44,5	239,01	1897,78

День 4
с 1 - 3 лет

Наименование блюда	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша рисовая молочная</u>	№95	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа рисовая			25,0	25,0				
Молоко			130,0	130,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток			2,0	2,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0		0,36		
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04		18,68	85,44
Батон			40,0	40,0				
Масло	№6		5,0	5,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					11,98	19,49	44,02	401,68
<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 гренками</u>	№203	200,0			3,63	4,75	22,72	148,77
Курица			35,0	12,0				
Картофель			75,0	50,0				
Морковь			20,0	20,0				
Лук репчатый			20,0	13,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Хлеб пшеничный			25,0	25,0				
<u>Курица отварная</u>	№10	80,0			24,6	27,87	1,1	340,7
Курица			123,0	80,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,4	4,52	22,5	144,7
Картофель			180,0	140,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	200,0			0,10		29,62	136,90
Сухофрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					35,04	40,03	111,69	955,87
<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>	№67	150/ 30	*	93,0	21,13	8,49	31,04	292,0
Рыба								
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
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	200,0					97,564, 5	
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Батон	№5	30	30	30	2,27	0,27	14,01	64,08
					21,43	9,69	131,04	381,30
Всего на 4-ый день					61,42	78,31	287,68	2101,6

День 5
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№104	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Пшено			30,0	30,0				
Молоко			130	130				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,5	1,5				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04	0,36	18,68	85,44
Батон								
Масло сливочное н/сол.	№6		40,0	40,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					13,49	20,75	49,7	430,81
<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	200,0			2,43	3,9	14,42	105,0
Картофель			80,0	50,0				
Капуста			65,0	40,0				
Морковь			20,0	12,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,0	1,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Томатная паста			1,5	1,5				
Сахарный песок			1,0	1,0				
Свекла			50,0	40,0				
<u>Мясо тушеное с картофе- лем</u>	№56	180			14,43	13,24	24,48	274,95
Говядина			85,0	63,0				
Картофель			*	140,0				
Масло сливочное			4,0	4,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Лук репчатый			20,0	15,0				
Морковь			20,0	14,0				
Томат- паста			4,0	4,0				
<u>Напиток из сухофруктов</u>	№144	200,0			0,17		15,68	63,3
Сухофрукты								
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>			12,0	12,0				
Хлеб ржаной	№130	50,0			2,45	0,05	23,0	103,0

			50,0	50,0				
					19,48	17,15	77,58	546,25
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№119	30,0			2,25	3,54	22,47	125,13
Печенье			30,0	30,0				
					6,74	6,77	20,56	169,5
<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>								
Творог			135,0	135,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Сахар			15,0	15,0				
Молоко			30,0	30,0				
Крупа манная			10,0	10,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Соус молочный</u>	№74	30,0			1,3	1,1	1,7	30,5
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
<u>Чай сладкий с лимоном</u>	№147	200,0			0,54	0,22	15,6	68,0
Чай			0,6	0,6				
Сахар			12,0	12,0				
Лимон			4,0	4,0				
					21,98	15,82	32,9	372,37
Всего на 5-ый день					62,19	60,49	189,84	1856,93

День 6
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ						
<u>Завтрак</u>														
<u>Гречневая каша полувязкая</u>	№101	200,0			6,96	10,4	24,98	222,36						
Греча			40,0	40,0										
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0										
<u>Чай сладкий</u>	№148	200,0					130,0	86,0						
Чай			0,8	0,8										
Сахарный песок			13,0	13,0										
<u>Батон</u>	№5	40			3,04	0,36	18,68	85,44						
Батон			40,0	40,0										
					12,65	20,3	179,78	520,08						
<u>II завтрак</u>														
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0						
			100,0	100,0										
<u>Обед</u>														
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№206	200,0			2,25	4,82	12,4	102,0						
Зеленый горошек			12,5	12,5										
Морковь			15,0	13,0										
Капуста			60,0	50,0										
Картофель			70,0	50,0										
Лук репчатый			15,0	10,0										
Томатная паста			2,5	2,5										
Сметана 15%			10,0	10,0										
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5										
Масло растительное			1,5	1,5										
<u>Плов из отварного мяса</u>	№61	180,0			16,89	12,98	29,09	300,89						
Говядина			85,0	63,0										
Морковь			30,0	18,0										
Лук			18,0	15,0										
Рис			40,0	40,0										
Томатная паста			2,0	2,0										
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0										
Масло растительное			4,0	4,0										
<u>Кисель</u>			№34	200,0							0,03	0	10,82	43,54
Кисель														
Сахарный песок			15,0	15,0										
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0						
Хлеб ржаной			50,0	50,0										
					21,71	18,3	97,77	639,75						
<u>Полдник</u>														
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157				5,6	5,0	9,4	104,4						
Молоко или кисломолочный продукт		200,0	200,0	200,0										

<u>Булочка домашняя</u>	№33	60,0			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				
					6,75	6,88	20,66	170,5
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка картофельная с овощами</u>	№117	200,0			7,38	14,24	34,64	287,63
Картофель			220,0	165,0				
Яйцо			1/8	4,35				
Капуста			20,0	16,0				
Морковь			18,0	14,4				
Лук			16,0	13,4				
Молоко			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
Масло растительное			2,0	2,2				
Яйцо			1/4	8,7				
<u>Напиток из с/фруктов</u>	№159	200,0						
С/фрукты			12,0	12,0	0,22		20,9	84,4
Сахарный песок			13,0	13,0		0,3		
<u>Батон</u>	№5	30,0						
Батон			30,0	30,0	2,27	0,27	14,01	64,08
					19,98	19,1	60,24	492,54
Всего на 6-ой день					61,63	64,58	367,55	1860,87

День 7
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша «Дружба» молочная</u>	№102	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Пшено			15,0	15,0				
Рис			15,0	15,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток			2,0	2,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04	0,36	18,68	85,44
Батон			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.	№6		5,0	5,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					12,9	17,59	67,92	465,68
<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	200,0			5,27	9,53	29,0	223,32
Картофель			70,0	50,0				
Капуста			50,0	30,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Пшено			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,0	1,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Котлеты мясные с картофельным пюре</u>	№50	80,0			9,41	8,0	3,6	126,73
Говядина			90,0	66,24				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Лук			20,0	16,8				
Яйцо			1/10	4,0				
Молоко			12,0	12,0				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
Масло растительное	1,0	1,0						
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			190,0	150,0				
Масло сливочное н/сол.			4,5	4,5				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из изюма</u>	№146	200,0			0,26		21,24	85,82
Изюм			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				

<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
<u>Хлеб ржаной</u>			50,0	50,0				
					21,35	26,05	112,04	764,57
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
<u>Молоко</u>			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№119	30,0			2,25	3,54	22,47	125,13
<u>Печенье</u>			30,0	30,0				
					6,74	8,17	20,56	182,7
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	170/ 30			58,81	38,97	1,33	299,8
<u>Творог</u>			130,0	130,0				
<u>Крупа рисовая</u>			10,0	10,0				
<u>Яйцо</u>			1/4	1/4				
<u>Сахар</u>			15,0	15,0				
<u>Масло сливочное н/сол.</u>			4,0	4,0				
<u>Молоко</u>			30,0	30,0				
<u>Соус молочный</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
<u>Молоко</u>			30,0	30,0				
<u>Мука</u>			2,0	2,0				
<u>Сахарный песок</u>			3,5	3,5				
<u>Чай</u>	№143	200,0			0,29		16,85	68,37
<u>Сахарный песок</u>			12,0	12,0				
<u>Чай</u>			0,5	0,5				
					60,3	39,97	20,58	403,45
Всего на 7-ой день					101,6 4	98,13	229,72	1853,0

День 8
с 1 - 3 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	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04	0,36	18,68	85,44
Батон			40,0	40,0	0,02	4,12	0,04	37,37
Масло сливочное			5,0	5,0				
					17,25	14,44	73,96	562,33
<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>Суп рыбный со сметаной</u>	№201	200,0			6,16	7,24	9,19	125,94
Рыба			39,0	27,0				
Картофель			80,0	60,0				
Лук репчатый			20,0	10,0				
Морковь			25,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			12,0	12,0				
<u>Биточки рыбные с картофельным пюре</u>	№68	80/150			27,29	2,12	3,77	145,34
Рыба			110,0	75,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Молоко			16,0	16,0				
Мука			3,0	3,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			190,0	150,0				
Масло сливочное			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из свежих яблок</u>	№139	200,0			7,74	7,74	17,86	69,36
Яблоко			24,0	20,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					47,09	22,12	76,32	588,34
<u>Полдник</u>								

<u>Молоко</u>	№157	200,0			5,16	5,0	9,4	104,4
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	3,0				
					14,42	14,43	38,49	342,15
<u>Ужин</u>								
<u>Капуста тушеная с мясом</u>	№57	160,0			13,01	11,95	13,9	215,21
Говядина			50,0	35,0				
Капуста			207,0	162,0				
Морковь			30,0	24,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Лук			22,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	200,0			0,22	0,22	14,0	53,67
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Лимон			6,0	6,0				
<u>Батон</u>	№5	30,0			2,27	0,27	14,01	64,08
Батон			30,0	30,0				
					16,27	12,49	47,3	361,68
Всего на 8-ой день					95,53	63,48	245,17	1892,5

День 9
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	200,0			6,04	7,88	25,54	157,44
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	86,8
Кофейный напиток			3,0	3,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04	0,36	18,68	85,44
Батон			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.	№6		5,0	5,0	0,02	4,12	0,04	37,37
					12,9	17,59	67,92	436,74
<u>II завтрак</u>								
<u>Банан</u>	№33	100,0			1,1	0,37	15,54	66,08
<u>Банан</u>			74,0	74,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп куриный с клецками</u>	№195	200,0			2,59	2,46	14,91	92,01
Картофель			80,0	50,0				
Морковь			25,0	15,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Мука			30,0	30,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,5	1,5				
<u>Курица отварная</u>	№10	80,0			16,38	18,7	4,21	249,88
Курица			135,0	119,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			200,0	150,0				
Масло сливочное			2,0	2,0				
Молоко			25,0	25,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	200,0			0,22		20,90	84,4
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					25,93	29,78	92,42	738,18
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,83	5,48	9,25	109,40
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№119	30,0			2,25	3,54	22,47	125,13
Печенье			30,0	30,0				
					6,97	7,25	20,41	174,50

<u>Ужин</u>								
<u>Рыбная запеканка</u>	№67	150/ 30			21,13	8,49	31,04	292,0
Рыба			*	93,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
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	200,0					130,0	86
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Батон	№5	30	30	30	2,27	0,27	14,01	64,08
					21,43	9,69	163,54	402,1
Всего на 9-ый день					67,73	64,31	353,39	1818,08

День 10
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа манная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,5	1,5				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Батон с маслом</u>	№5	40/5			3,04	0,36	18,68	85,44
Батон								
Масло сливочное н/сол.	№6		40,0	40,0	0,02	4,12	0,04	37,37
			5,0	5,0				
					16,48	21,37	73,94	544,73
<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	200,0			2,22	4,8	13,3	104,35
Свекла			80,0	50,0				
Картофель			70,0	50,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			17,0	12,0				
Томатная паста			2,5	2,5				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			1,5	1,5				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Гуляш мясной с макаронами изделиями</u>			№55	100/ 150				
Говядина	128,0	94,0						
Морковь	15,0	12,0						
Лук	13,0	11,0						
Мука	5,0	5,0						
Масло растительное	2,5	2,5						
Томатная паста	5,0	5,0			5,43	3,79	37,86	207,93
<u>Макароны отварные</u>	№107	150,0						
Макароны			65,0	65,0				
Масло сливочное н/сол.			4,5	4,5				
<u>Кисель</u>	№34	200,0			0,03	0	10,82	43,54
Кисель			15,0	15,0				
Сахарный песок			8,0	8,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				

					27,61	24,76	120,95	812,24
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№119	30,0			2,25	3,54	22,47	125,13
Печенье			30,0	30,0				
					6,74	8,17	20,56	182,70
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка картофельная с овощами и мясом</u>	№1	160,0			12,44	13,13	32,43	302,8
Говядина			45,0	45,0				
Картофель			*	150,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Молоко			10,0	10,0				
<u>на фарш</u>								
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Морковь			30,0	24,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Капуста			50,0	28,0				
Лук			20,0	15,0				
<u>Напиток лимонный</u>	№142	200,0					11,49	43,5
Лимон			10,0	10,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
					12,44	13,13	43,92	346,30
Всего на 10-ый день					63,97	67,43	273,07	1942,97