*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Колосок» Красноармейского муниципального округа Чувашской Республики*

Утверждено приказом

Муниципального бюджетного

дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Колосок»

Красноармейского муниципального округа

Чувашской Республики

№ 23051 от 23.05.2023 года.

**Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста на летний период**

**с 10,5 часовым пребыванием на 2023 год**

**Сезон: лето**

**1день (с 3 до 7 лет)**

**Первый день: понедельник неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| **Каша гречневая №1** | Крупа гречневая | 30 | 30 | |  | 3,1 | 0,3 | 20,38 | | 98,4 |  |
| молоко | 150 | 150 | |  | 4,5 | 5,25 | 7,05 | | 79,5 |  |
| Масло слив | 5 | 5 | |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | | 33,1 |  |
| сахар | 5 | 5 | |  | **-** | **-** | 4,99 | | 18,95 |  |
|  |  |  |  | | **200** | **7,65** | **9,15** | **32,49** | | **229,95** |  |
| **Какао с молоком №14** | молоко | 120 | 120 | |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | | 63,61 |  |
| Сахар | 15 | 15 | |  | - | - | 14,3 | | 58,5 |  |
| какао | 1,5 | 1,5 | |  | 0,36 | 0,2 | 0,15 | | 5,25 |  |
|  |  |  | | **200** | **3,96** | **3,2** | **20,09** | | **127,36** |  |
| **Батон с маслом №3** | батон | 50 | 50 | |  | 3,8 | 0,4 | 24,6 | | 117,5 |  |
| масло | 10 | 10 | | **50/10** | 0,1 | 7,2 | 0,04 | | 58,72 |  |
| **3,9** | **7,6** | **24,64** | | **176,22** |
| **Всего за завтрак:** |  |  |  | |  | **15,51** | **19,95** | **77,22** | | **533,53** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| **Сок№4** | сок | 200 | 200 | |  | **-** | **-** | 24,3 | | 97,2 |  |
|  |  |  | |  | **-** | **-** | **24,3** | | **97,2** |  |
| **Всего за второй завтрак:** |  |  |  | |  | **-** | **-** | **24,3** | | **97,2** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| **Салат из соленых огурцов** | огурцы | 40 | 40 | |  | 0,7 | 0,1 | 2,9 | | 15,1 |  |
| Масло растит | 3 | 3 | |  | - | 3,0 | - | | 26,9 |  |
|  |  |  | | **40** | **0,7** | **3,1** | **2,9** | | **42,0** |  |
| **Суп с клёцками со сметаной на курином бульоне №6** | куры | 30 | 25 | |  | 3,7 | 3,68 | 0,14 | | 48,2 |  |
| картофель | 80 | 70 | |  | 0,98 | - | 11,9 | | 52,5 |  |
| лук | 15 | 12 | |  | 0,17 | - | 1,1 | | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 | |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | | 5,44 |  |
| мука | 20 | 20 | |  | 2,0 | 0,22 | 13,8 | | 66,8 |  |
| яйцо | 1/10 | 3,48 | |  | 0,6 | 0,58 | 0,04 | | 7,85 |  |
| Масло раст | 3 | 3 | |  | - | 4,0 | - | | 35,96 |  |
| Масло слив | 3 | 3 | |  | 0,03 | 2,17 | 0,04 | | 19,85 |  |
| сметана | 10 | 10 | |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | | 20,4 |  |
| Том. паста | 3 | 3 | |  | 0,14 | - | 0,57 | | 2,97 |  |
|  |  |  | | **250** | **8,08** | **12,67** | **29,27** | | **264,89** |  |
| **Жаркое по-домашнему№19** | куры | 115 | 70,15 | |  | 12,8 | 12,9 | 0,49 | | 169,06 |  |
| картофель | 220 | 158,4 | |  | 3,17 | 0,6 | 27,4 | | 126,72 |  |
| лук | 15 | 12 | |  | 0,17 | - | 1,1 | | 4,92 |  |
| морковь | 15 | 12 | |  | 0,1 | 0,01 | 1,0 | | 4,08 |  |
| Томат.паста | 3 | 3 | |  | 0,14 | - | 0,57 | | 2,97 |  |
| Масло раст | 4 | 4 | |  | - | 4,0 | - | | 35,96 |  |
| Масло слив | 6 | 6 | |  | 0,06 | 4,35 | 0,08 | | 39,7 |  |
|  |  |  | | **200** | **16,44** | **21,26** | **30,64** | | **383,41** |  |
| **Компот из сухо- фруктов витаминизир.№8** | сухофрукты | 13 | 13 | |  | 0,38 | - | | 7,24 | 30,29 |  |
| сахар | 15 | 15 | |  | - | - | | 14,97 | 56,85 | **0,035** |
|  |  |  |  | | **200** | **0,38** | **-** | | **22,21** | **87,14** |  |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 | |  | 2,95 | 0,6 | | 26,9 | 126,0 |  |
|  | | | **60** | | **2,95** | **0,6** | | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  |  |  | |  | **28,55** | **37,63** | | **111,92** | **903,44** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Творожная запеканка со сгущенкой №5** | творог | 100 | 100 | |  | 12,0 | 8,0 | | 3,0 | 141,0 |  |
| манка | 10 | 10 | |  | 0,95 | 0,07 | | 6,8 | 32,8 |  |
| Масло слив | 5 | 5 | |  | 0,05 | 3,6 | | 0,02 | 29,36 |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 | |  | 0,72 | 0,77 | | 0,02 | 10,16 |  |
| Масло раст | 3 | 3 | |  | - | 4,0 | | - | 35,96 |  |
| сахар | 10 | 10 | |  | - | - | | 9,98 | 37,9 |  |
| сгущенка | 20 | 20 | |  | 1,36 | 1,66 | | 15,5 | 64,8 |  |
| мука | 4 | 4 | |  | 0,4 | 0,04 | | 2,76 | 13,36 |  |
|  | **100/20** | | | | **15,48** | **18,11** | | **38,05** | **365,34** |  |
| **Чай сладкий№12** | чай | 0,7 | 0,7 | |  | - | - | | - | - |  |
| сахар | 15 | 15 | **200** | | - | - | | 14,3 | 58,5 |  |
|  |  |  |  | | - | - | | **14,3** | **58,5** |  |
| **Всего за**  **полдник** |  | | | | | **15,48** | **18,11** | | **52,35** | **423,84** |  |
| **Итого за день:** |  | | | | | **59,54** | **75,69** | | **265,79** | **1958,01** |  |
| **Соль йодированная** | соль | 6 | 6 | |  |  |  | |  |  |  |

**Сезон: лето**

**2день (с 3 до 7 лет)**

**Второй день: вторник первая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **Продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **Нетто** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная манная №45** | Крупа манная | 30 | 30 |  | 5,04 | 1,42 | 24,96 | 134,0 |  |
| молоко | 120 | 120 |  | 3,36 | 3,0 | 5,64 | 63,61 |  |
| Масло сливоч | 6 | 6 |  | 0,06 | 4,35 | 0,08 | 39,7 |  |
| сахар | 5 | 5 | **200** | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
|  | | | | **8,46** | **8,77** | **35,67** | **256,26** |  |
| **Кофейный напиток с молоком№23** | молоко | 120 | 120 |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,61 |  |
| сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
| кофе | 2,0 | 2,0 | **200** | 0,12 | 0,04 | 1,72 | 7,4 |  |
|  | | | | **3,72** | **3,04** | **22,33** | **127,86** |  |
| **Батон с джемом №3** | Батон | 50 | 50 |  | 4,0 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  |
| джем | 10 | 10 |  | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,2 |  |
| **50/10** | | | | **4,1** | **7,65** | **25,09** | **183,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **16,28** | **19,46** | **83,09** | **567,82** |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 |  | - | - | 19,6 | 80,0 |  |
|  |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **80,0** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый на мясном бульоне№47** | говядина | 13 | 8,9 |  | 1,66 | 1,4 | - | 19,4 |  |
| картофель | 80 | 70 |  | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  |
| лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| горох | 30 | 25 |  | 4,6 | 0,32 | 3,96 | 62,8 |  |
| масло растит | 3 | 3 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| сметана 20% | 10 | 10 |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,40 |  |
| Томат паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| Масло слив | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  |
| **250** | | | | **8,04** | **9,9** | **19,22** | **222,0** |  |
| **Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе№91** | говядина | 120 | 90 |  | 16,74 | 14,4 | - | 196,2 |  |
| Масло слив. | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  |
| Масло растит | 4 | 4 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| сметана | 8 | 8 |  | 0,2 | 1,6 | 0,27 | 16,32 |  |
| лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| батон | 10 | 10 |  | 0,08 | 0,09 | 2,9 | 23,5 |  |
| Мука | 4 | 4 |  | 0,4 | 0,04 | 2,76 | 13,36 |  |
| Томат паста | 10 | 10 |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,40 |  |
| Яйцо | 1/10 | 3,48 |  | 0,6 | 0,58 | 0,04 | 7,85 |  |
| **200** | | | | **19,68** | **23,38** | **27,0** | **374,37** |  |
| **Макароны отварные№46** | Макароны | 60 | 60 |  | 5,58 | 0,48 | 42,54 | 201,6 |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
| **180** | | | | **5,63** | **4,08** | **42,61** | **234,7** |  |
| **Компот из сухофруктов №8** | сухофрукты | 15 | 15 |  | 0,41 | - | 8,35 | 34,15 |  |
| сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
|  |  |  | **200** | **0,41** | **-** | **23,32** | **91,0** |  |
| **Хлеб ржаной№9** | хлеб | 60 | 60 |  | 3,55 | 0,6 | 26,9 | 126,0 |  |
|  |  |  |  | **3,55** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **38,36** | **41,02** | **144,38** | **1100,17** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пирожки с творогом** | мука | 50 | 50 |  | 5,15 | 0,55 | 34,5 | 167,0 |  |
| молоко | 20 | 20 |  | 0,6 | 0,5 | 0,94 | 10,6 |  |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| Масло слив | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,2 | 0,04 | 17,98 |  |
| Мало раст | 4 | 4 |  | - | 3,99 | - | 35,96 |  |
| яйцо | 1/8 | 1/8 |  | 0,79 | 0,72 | 0,05 | 9,8 |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  | 0,39 | 0,09 | 0,2 | 2,13 |  |
| творог | 60 | 60 |  | 906 | 3,0 | 1,8 | 72,6 |  |
|  | 70 | 65 |  | 7,24 | 12,53 | 0,28 | 140,0 |
|  |  |  | **100** | **14,2** | **20,58** | **41,0** | **402,42** |  |
| **Чай сладкий№12** | чай | 0,7 | 0,7 |  | - | - | - | - |  |
|  | сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |  |
|  |  |  |  |  | **-** | **-** | **14,35** | **58,5** |  |
| **Всего за полдник** |  | | | | **14,2** | **20,58** | **55,35** | **460,92** |  |
| **Итого за день:** | **ИТОГО:** | | | | **69,64** | **81,86** | **302,42** | **2224,91** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**Сезон: лето**

**3 день (с 3 до 7 лет)**

**Третий день: среда неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамин С** |
| **брутто** | **нетто** | | |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшённая №50** | Масло сливоч | 5 | 5 | | |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |  |
| молоко | 150 | 150 | | |  | 4,5 | 3,75 | 7,05 | 79,5 |  |
| пшено | 30 | 30 | | |  | 3,45 | 0,99 | 19,95 | 104,4 |  |
| сахар | 5 | 5 | | |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| **200** | | | | | | **8,0** | **8,34** | **32,06** | **235,95** |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком №14** | молоко | 120 | 120 | | |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  |
| Сахар | 15 | 15 | | |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
| Какао | 1,5 | 1,5 | | |  | 0,36 | 0,2 | 0,15 | 5,25 |  |
| **200** | | | | | | **3,96** | **3,2** | **20,76** | **125,7** |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом №3** | Батон | 50 | 50 | | |  | 4,0 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  |
| Масло сливоч | 10 | 10 | | | **50/10** | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,2 |  |
|  |  | | | | | **4,1** | **7,65** | **25,09** | **183,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  | | | | | | **16,06** | **19,19** | **77,91** | **545,35** |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 | | |  | - | - | 19,6 | 80,0 |  |
|  |  |  | | | **200** |  |  |  |  |  |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  | | | | | |  |  |  | **0,8** | **0,8** |
| **ОБЕД** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с вермишелью со сметаной на мясном бульоне№82** | Куры | 14 | 9,8 | | |  | 1,78 | 1,8 | 0,07 | 23,62 |  |
| Масло растит | 3 | 3 | | |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| сметана | 10 | 10 | | |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,4 |  |
| картофель | 80 | 70 | | |  | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  |
| вермишель | 15 | 15 | | |  | 1,56 | 0,17 | 10,46 | 50,55 |  |
| Лук | 15 | 12 | | |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 | | |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| Масло слив | 3 | 3 | | |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  |
| Томат паста | 3 | 3 | | |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| **250** | | | | | | **5,12** | **10,15** | **25,79** | **213,97** |  |
| **Картофельная запеканка с мясом с томатно-сметанным соусом№10** | Говядина | 120 | 90 | | |  | 16,74 | 14,4 | - | 196,2 |  |
| картофель | 220 | 165 | | |  | 3,3 | 0,66 | 28,54 | 132,0 |  |
| Масло слив. | 5 | 5 | | |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |  |
| Масло раст. | 3 | 3 | | |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| молоко | 50 | 50 | | |  | 1,5 | 1,75 | 2,35 | 26,5 |  |
| яйцо | 1/4 | 8,7 | | |  | 1,58 | 1,44 | 0,09 | 19,6 |  |
| Мука | 4 | 4 | | |  | 0,4 | 0,04 | 2,76 | 13,36 |  |
| Лук | 15 | 12 | | |  | 0,17 | - | 1,09 | 4,92 |  |
| сметана | 10 | 10 | | |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,40 |  |
| Томат-паста | 3 | 3 | | |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
|  |  |  | | | **200/20** | **24,13** | **27,89** | **35,81** | **485,01** |  |
| **Компот из сухофруктов витаминизированный №28** | сухофрукты | 22 | 19 | | |  | 0,08 | 0,08 | 1,89 | 8,69 |  |
| сахар | 15 | 15 | | |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
|  |  |  |  | | | **200** | **0,08** | **0,08** | **16,86** | **65,54** | **1,57** |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 | | |  | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 |  |
|  | | | | | | **2,9** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  | | | | | | **33,19** | **41,77** | **113,35** | **950,27** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая №69** | рис | 30 | 30 | | |  | 1,89 | 0,27 | 21,33 | 97,08 |  |
| молоко | 120 | 120 | | |  | 3,36 | 3,0 | 5,4 | 63,6 |  |
| сахар | 5 | 5 | | |  | - | - | 4,76 | 19,5 |  |
| Масло слив | 5 | 5 | | |  | 0,05 | 3,60 | 0,02 | 29,36 |  |
|  |  |  | | | **200** | **5,3** | **6,87** | **31,51** | **210,26** |  |
| **Чай сладкий №21** | сахар | 15 | 15 | | |  | **-** | **-** | **14,35** | **58,5** |  |
| **чай** | **0,8** | | **0,8** |  | | **-** | **-** | **-** | **-** |  |
| **лимон** | **5** | | **3,5** |  | | **-** | **-** | **-** | **-** | **1,57** |
| **Батон №11** |  |  |  | | | **200** | **-** | **-** | **14,35** | **58,5** |  |
| батон | 50 | 50 | | |  | **3,8** | **0,4** | 24,6 | 117,5 |  |
|  |  |  | | |  | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за**  **полдник** |  |  |  | | |  | **10,4** | **12,87** | **82,66** | **490,66** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  | | |  | **60,45** | **74,63** | **293,52** | **2082,28** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 | | |  |  |  |  |  |  |

**Сезон: лето**

**4 день (с 3 до 7 лет)**

**Четвертый день: четверг неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |  | |
| **брутто** | **нетто** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Каша пшеничная№60** | молоко | 120 | 120 |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  | |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  | |
| Масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |  | |
| пшеничная | 30 | 30 |  | 3,3 | 0,36 | 17,49 | 100,5 |  | |
| **200** | | | | **6,95** | **6,96** | **28,19** | **216,15** |  | |
| **Какао с молоком №14** | молоко | 120 | 120 |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  | |
| сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  | |
| Какао-порошок | 1,5 | 1,5 |  | 0,36 | 0,23 | 0,15 | 5,25 |  | |
| **200** | | | | **3,96** | **3,23** | **20,76** | **125,7** |  | |
| **Батон с джемом №3** | Батон | 50 | 50 |  | 4,0 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  | |
| джем | 10 | 10 |  | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,2 |  | |
|  |  |  | **50/10** | **4,1** | **7,65** | **25,09** | **183,7** |  | |
| **Всего за завтрак** |  | | | | **17,67** | **14,12** | **73,90** | **502,55** |  | |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 |  | - | - | 19,0 | 80,0 |  | |
|  |  |  | **200** |  |  |  |  |  | |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  | | | |  |  | **19,0** | **80,0** | |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Борщ из свежей капусты со сметаной на кур.бульоне№34** | Куры | 14 | 9,8 |  | 1,78 | 1,8 | 0,07 | 23,62 |  | |
| капуста | 60 | 48 |  | 0,86 | 0,05 | 2,26 | 12,96 |  | |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  | |
| картофель | 80 | 70 |  | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  | |
| Лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  | |
| Масло растит | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  | |
| сметана | 10 | 10 |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,40 |  | |
| свекла | 60 | 48 |  | 0,72 | 0,05 | 4,8 | 20,16 |  | |
| Томат паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  | |
|  |  |  |  | **250** | **5,14** | **6,08** | **22,39** | **160,58** |  | |
| **Картофельное пюре№35** | картофель | 200 | 150 |  | 3,0 | 0,6 | 25,95 | 120,0 |  | |
| Масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  | |
| молоко | 50 | 50 |  | 1,5 | 1,75 | 2,35 | 26,5 |  | |
|  |  |  | **150** | **4,55** | **5,95** | **28,37** | **179,6** |  | |
| **Рыбные биточки№36** | Масло сливоч | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  | |
| Масло растит. | 3 | 3 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  | |
| Томат паста | 10 | 10 |  | 0,04 | - | 0,34 | 14,0 |  | |
| молоко | 20 | 20 |  | 0,6 | 0,5 | 0,94 | 10,6 |  | |
| рыба | 120 | 92,4 |  | 15,3 | 2,03 | - | 79,46 |  | |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  | 0,79 | 0,72 | 0,05 | 9,8 |  | |
| Лук репчатый | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  | |
| батон | 10 | 10 |  | 0,8 | 0,09 | 2,9 | 23,5 |  | |
|  | | | **70** | **17,73** | **9,5** | **5,34** | **195,85** |  | |
| **Кисель витаминизированный№37** | кисель | 20 | 20 |  | 0,06 | - | 18,46 | 73,6 |  | |
| сахар | 10 | 10 |  | **-** | **-** | 9,98 | 37,9 |  | |
| **200** | | | | **0,06** | **-** | **28,44** | **115,5** | **0,035** | |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 |  | 3,55 | 0,6 | 26,9 | 126,0 |  | |
|  | | | | **3,55** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  | |
| **Всего за обед** |  | | | | **31,6** | **24,94** | **117,9** | **832,13** |  | |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Отварная вермишель с маслом** | Масло сливоч | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,02 | 29,36 |  | |
| вермишель | 60 | 60 | **120** | 5,58 | 0,54 | 42,54 | 201,6 |  | |
|  |  |  |  | **11,98** | **9,89** | **42,91** | **309,46** |  | |
| **Чай сладкий №2** | чай | 0,8 | 0,8 |  | - | - | - | - |  | |
| сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,35 | 58,58 |  | |
|  | | | | **2,8** | **2,5** | **18,40** | **111,5** |  | |
| **Всего за**  **полдник** |  |  |  |  | **18,58** | **12,79** | **85,91** | **538,46** |  | |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **68,34** | **52,34** | **289,72** | **1928,58** |  | |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  | |

**Сезон: лето**

**5 день (с 3 до 7 лет)**

**Пятый день: пятница первая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая №50** | молоко | 120 | 120 |  | 3,36 | 3,0 | 5,4 | 63,6 |  |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| рис | 30 | 30 |  | 2,4 | 0,3 | 21,42 | 99,0 |  |
| масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |  |
| **200** | | | | **5,81** | **6,9** | **31,88** | **214,65** |  |
| **Кофейный напиток с молоком №23** | молоко | 120 | 120 |  | 3,36 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
| Кофе | 2,0 | 2,0 |  | 0,12 | 0,04 | 1,7 | 7,4 |  |
| **200** | | | | **3,48** | **3,04** | **22,31** | **127,85** |  |
| **Батон с маслом №15** | Батон | 50 | 50 |  | 4,0 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  |
| сыр | 12 | 12 |  | 2,76 | 3,48 | - | 43,20 |  |
|  |  |  | **50/12** | **6,76** | **3,93** | **24,95** | **160,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **16,05** | **13,87** | **79,14** | **503,20** |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 |  | - | - | 19,0 | 80,0 |  |
|  |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  | **19,0** | **80,0** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №42** | куры | 14 | 9,8 |  | **1,78** | **1,8** | **0,07** | **23,62** |  |
| картофель | 80 | 70 |  | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  |
| капуста | 60 | 48 |  | 0,86 | 0,05 | 2,26 | 12,96 |  |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| Масло растит | 3 | 3 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| Сметана 20% | 10 | 10 |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,40 |  |
| Томат паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| **250** | | | | **4,39** | **7,87** | **17,58** | **158,77** |  |
| **Гуляш из говядины№53** | говядина | 100 | 75 |  | 13,95 | 12,0 | - | 180,5 |  |
| Масло слив | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  |
| Масло растит | 3 | 3 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| мука | 4 | 4 |  | 0,4 | 0,04 | 2,76 | 13,36 |  |
| Томат паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| Лук репчат | 20 | 16 |  | 0,2 | - | 1,82 | 8,2 |  |
| морковь | 30 | 24 |  | 0,31 | 0,2 | 2,0 | 8,16 |  |
|  |  |  | **70** | **15,03** | **18,4** | **7,16** | **266,76** |  |
| **Отварная гречка№54** | **гречка** | **60** | **60** |  | **6,3** | **0,78** | **26,28** | **139,2** |  |
| **Масло слив** | **5** | **5** |  | **0,05** | **3,6** | **0,07** | **33,10** |  |
|  |  |  | **120** | **6,35** | **4,38** | **26,35** | **172,30** |  |
| **Компот из сухофруктов№8** | сухофрукты | 13 | 13 |  | 0,38 | - | 7,24 | 30,29 |  |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,57 | 56,85 |  |
| **200** | | | | **0,38** | **-** | **21,81** | **87,14** | 0,035 |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 |  | 2,95 | 0,6 | 26,9 | 126,0 |  |
| **60** | | | | **2,95** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **29,94** | **35,31** | **107,39** | **878,03** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье**  **( пряники) №78** | Печенье  (пряники) | 60 | 60 |  | 6,07 | 6,37 | 31,59 | 207,74 |  |
| **Чай сладкий №12** | Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |  |
| Чай | 0,8 | 0,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |
|  |  |  | **200** | **-** | **-** | **14,35** | **58,5** |  |
| **Всего за**  **полдник** |  | | | | **7,97** | **10,84** | **39,59** | **283,55** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **54,46** | **63,52** | **239,02** | **1724,18** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**Сезон: лето**

**6 день (с 3 до 7 лет)**

**Шестой день: понедельник вторая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Каша гречневая №45** | гречка | 40 | 40 |  | 5,04 | 1,32 | | 24,96 | 134,0 |  |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | | 4,99 | 18,95 |  |
| Масло слив | 6 | 6 |  | 0,06 | 4,35 | | 0,08 | 39,7 |  |
| молоко | 120 | 120 |  | 3,36 | 3,0 | | 5,64 | 63,6 |  |
|  | | | **200** | **8,46** | **8,67** | | **35,67** | **256,25** |  |
| **Какао с молоком№14** | молоко | 120 | 120 |  | 3,6 | 3,0 | | 5,64 | 63,6 |  |
| сахар | 15 | 15 |  | - | - | | 14,97 | 56,85 |  |
| какао | 2,0 | 2,0 |  | 0,5 | 0,3 | | 0,2 | 5,8 |  |
|  | | | **200** | **4,1** | **3,3** | | **20,81** | **126,25** |  |
| **Батон с джемом №3** | батон | 50 | 50 |  | 4,0 | 0,45 | | 24,95 | 117,5 |  |
| джем | 10 | 10 |  | 0,1 | 7,2 | | 0,14 | 66,2 |  |
|  |  |  | **40/5** | **4,1** | **7,65** | | **25,09** | **183,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **16,66** | **19,62** | | **81,57** | **566,20** |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 |  | - | - | | 19,0 | 80,0 |  |
|  |  |  | **200** |  |  | |  |  |  |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  | | **19,0** | **80,0** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Бульон куриный с гренками№70** | куры | 14 | 9,8 |  | 1,78 | 1,8 | | 0,07 | 23,62 |  |
| Масло растит | 3 | 3 |  | - | 1,99 | | - | 17,98 |  |
| Масло слив | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | | 0,01 | 17,61 |  |
| лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | | 1,1 | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | | 1,34 | 5,44 |  |
| батон | 15 | 15 |  | 1,2 | 0,14 | | 7,49 | 35,25 |  |
| Томат паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | | 0,57 | 2,97 |  |
|  | **250** | | | | **3,53** | **6,11** | | **10,58** | **107,79** |  |
| **Голубцы №67** | куры | 115 | 70,15 |  | 12,8 | 12,9 | | 0,49 | 169,0 |  |
| Масло слив. | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,16 | | 0,01 | 17,61 |  |
| Масло раст. | 3 | 3 |  | - | 4,0 | | - | 35,96 |  |
| Рис | 20 | 20,0 |  | 0,1 | - | | 0,22 | 1,81 |  |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | | 1,34 | 5,44 |  |
| Лук репчатый | 20 | 16 |  | 0,2 | - | | 1,82 | 8,2 |  |
| Капуста | 80 | 60 |  | 0,4 | 0,04 | | 2,76 | 13,36 |  |
| Томат паста | 3 | 3 | **70** | **0,14** | **-** | | **0,57** | **2,97** |  |
|  |  |  |  | **13,88** | **19,12** | | **7,21** | **254,35** |  |
| **Макароны отварные№38** | макароны | 60 | 60 |  | 5,58 | 0,48 | | 42,54 | 201,6 |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | | 0,07 | 33,10 |  |
|  |  |  | **180** | **5,63** | **4,08** | | **42,61** | **234,7** |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов№8** | сухофрукты | 13 | 13 |  | 0,38 | - | | 7,24 | 30,29 |  |
| Сахар | 15 | 15 |  | **-** | **-** | | 14,57 | 56,85 |  |
| **200** | | | | **0,38** | **-** | | **21,81** | **87,14** | **0,035** |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 |  | 2,95 | 0,6 | | 26,9 | 126,0 |  |
|  |  |  |  | **2,95** | **0,6** | | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** | **60** | | | | **27,5** | **34,05** | | **117,14** | **883,83** |  |
| **ПОЛДНИК** |  | | | | | | | | | |
| **Творожно-манная запеканка со сгущенкой №49** | Масло слив. | 2 | 2 |  | 0,02 | 1,45 | | 0,03 | 13,24 |  |
| Масло раст. | 3 | 3 |  | - | 4,0 | | - | 35,96 |  |
| творог | 120 | 120 |  | 19,2 | 6,0 | | 3,6 | 145,2 |  |
| яйцо | 1/4 | 8,7 |  | 1,58 | 1,44 | | 0,08 | 19,6 |  |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | | 4,99 | 18,95 |  |
| молоко | 40 | 40 |  | 1,2 | 1,0 | | 1,88 | 21,2 |  |
| манка | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,1 | | 6,79 | 32,8 |  |
| сметана | 4 | 4 |  | 0,1 | 0,8 | | 0,14 | 8,16 |  |
| сгущенка | 20 | 20 |  | 1,36 | 1,66 | | 15,5 | 64,8 |  |
| **150/20** | | | | **24,49** | **16,45** | **33,01** | | **359,91** |  |
| **Чай сладкий№121** | Сахар | 15 | 15 |  | - | - | | 14,35 | 58,5 |  |
| Чай | 0,8 | 0,8 |  | **-** | **-** | | **-** | **-** |  |
| **200** | | | | **-** | **-** | | **14,35** | **58,5** |  |
| **Всего за**  **полдник** |  | | | | **24,49** | **16,45** | | **47,36** | **418,41** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **69,07** | **70,54** | | **256,26** | **1915,24** |  |

**Сезон: лето**

**7 день (с 3 до 7 лет)**

**Седьмой день: вторник вторая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | | **Кол-во**  **продуктов** | | | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** | | |
| **ЗАВТРАК** |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная№50** | пшено | | 30 | 30 | | |  | 3,45 | 0,99 | 19,95 | 104,4 |  |
| Молоко | | 150 | 150 | | |  | 4,5 | 5,25 | 7,05 | 79,5 |  |
| Масло слив | | 5 | 5 | | |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
| Сахар | | 5 | 5 | | |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| **200** | | | | | | | **8,0** | **9,84** | **32,06** | **235,95** |  |
| **Кофейный напиток с молоком№23** | молоко | | 120 | 120 | | |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  |
| Сахар | | 15 | 15 | | |  | - | - | 14,3 | 58,5 |  |
| кофе | | 1,6 | 1,6 | | |  | 0,04 | - | - | - |  |
| **200** | | | | | | | **3,64** | **3,0** | **19,94** | **122,10** |  |
| **Батон с джемом №3** | Батон | | 50 | 50 | | |  | 4,0 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  |
| Джем | | 10 | 10 | | |  | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,2 |  |
| **50/10** | | | | | | | **4,1** | **7,65** | **25,09** | **183,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  | |  |  | | |  | **15,74** | **20,49** | **77,09** | **541,75** |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | | 200 | 200 | | |  | - | - | 19,0 | 80,0 |  |
| **Всего за второй завтрак** |  | |  |  | | | **200** |  |  | **19,0** | **80,0** |  |
| **ОБЕД** |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной на мясном бульоне№57** | картофель | | 80 | 70 | | |  | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  |
| Масло раст.. | | 3 | 3 | | |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| Масло слив | | 3 | 3 | | |  | 0,03 | 2,16 | 0,01 | 17,61 |  |
| Лук репч | | 20 | 16 | | |  | 0,2 | - | 1,82 | 8,2 |  |
| Морковь | | 20 | 16 | | |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| говядина | | 30 | 25 | | |  | 3,48 | 8,75 | - | 87,25 |  |
| Огурцы сол | | 15 | 13,95 | | |  | 0,1 | - | 0,22 | 1,81 |  |
| рис | | 10 | 10 | | |  | 0,7 | 0,1 | 7,14 | 33,0 |  |
| сметана | | 10 | 10 | | |  | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,4 |  |
| Томат паста | | 3 | 3 | | |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| **250** | | | | | | | **6,09** | **17,03** | **23,34** | **265,14** |  |
| **Гуляш № 53** | Говядина | | 115 | 80,05 | | |  | 14,56 | 14,73 | 0,56 | 192,92 |  |
| Масло слив | | 3 | 3 | | |  | 0,03 | 2,17 | 0,04 | 19,85 |  |
| Масло раст | | 4 | 4 | | |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| мука | | 4 | 4 | | |  | 0,4 | 0,44 | 2,76 | 13,36 |  |
| Лук репч. | | 20 | 16 | | |  | 0,2 | - | 1,82 | 8,2 |  |
| Томат паста | | 3 | 3 | | |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
|  |  | | |  | **80** | | **20,41** | **23,88** | **27,86** | **406,63** |  |
| **Картофельное пюре№35** | картофель | | 220 | 165 | | |  | 3,3 | 0,66 | 28,54 | 132,0 |  |
| Масло слив. | | 5 | 5 | | |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |  |
| молоко | | 50 | 50 | | |  | 1,5 | 1,75 | 2,35 | 26,5 |  |
| **200** | | | | | | | **4,85** | **6,01** | **30,96** | **191,6** |  |
| **Кисель №37** | кисель | | 25 | 25 | | |  | 1,3 | - | 16,09 | 66,2 |  |
| сахар | | 10 | 10 | | |  | - | - | 9,98 | 37,9 |  |
| **200** | | | | | | | **1,3** | **-** | **26,07** | **104,10** |  |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | | 60 | 60 | | |  | 3,35 | 0,6 | 26,9 | 126,0 |  |
|  | |  |  | | |  | **3,35** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  | | | | | | | **36,61** | **50,37** | **145,95** | **1156,28** |  |
| **ПОЛДНИК** |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Сдоба домашняя №20** | Масло слив. | | 2 | 2 | | |  | 0,02 | 1,29 | 0,01 | 10,54 |  |
| молоко | | 30 | 30 | | |  | 0,84 | 0,75 | 1,35 | 15,9 |  |
| Масло раст | | 3 | 3 | | |  | - | 2,81 | - | 26,16 |  |
| яйцо | | 1/8 | 4,35 | | |  | 0,36 | 0,38 | 0,01 | 5,08 |
| мука | | 50 | 50 | | |  | 4,65 | 0,50 | 34,85 | 62,0 |  |
| дрожи | | 3 | 3 | | |  | - | - | - | - |
| сахар | | 5 | 5 | | |  | - | - | 4,76 | 19,5 |  |
| **100/25** | | | | | | | **8,87** | **6,98** | **41,73** | **142,43** |  |
| **Чай сладкий №21** | сахар | | 15 | 15 | | |  | - | - | 14,35 | 58,5 |  |
| Чай | | 0,8 | 0,8 | | |  | - | - | - | - |  |
|  | | |  | | |  |  |  | **14,35** | **58,5** |  |
| **Всего за**  **полдник** |  | |  |  | | |  | **8,87** | **6,98** | **56,08** | **200,93** |  |
| **Итого за день:** |  | |  |  | | |  | **61,64** | **78,15** | **289,0** | **1942,64** |  |
| **Соль йодированная** |  | | 6 | 6 | | |  |  |  |  |  |  |

**Сезон: лето**

**8 день (с 3 до 7лет)**

**Восьмой день: среда неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая №69** | рис | 30 | 30 |  | 2,1 | 0,3 | 21,42 | 99,0 |  |
| молоко | 120 | 120 |  | 3,36 | 3,0 | 5,4 | 63,6 |  |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
| **200** | | | | **5,75** | **6,9** | **32,88** | **214,65** |  |
| **Кофейный напиток с молоком №23** | молоко | 120 | 120 |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
| Кофе | 2,0 | 2,0 |  | 0,12 | 0,004 | 1,7 | 7,4 |  |
| **200** | | | | **3,72** | **3,0** | **22,33** | **127,85** |  |
| **Батон с маслом №3** | батон | 50 | 50 |  | 4,0 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  |
| масло | 10 | 10 |  | 2,76 | 2,9 | 0,18 | 43,2 |  |
|  |  |  | **50/12** | **6,76** | **3,35** | **25,13** | **160,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **16,23** | **13,25** | **80,34** | **503,2** |  |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 |  | - | - | 19,0 | 80,0 |  |
| **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **200** |  |  | **19,0** | **80,0** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочно-полевой №71** | молоко | 100 | 100 |  | 3,0 | 2,5 | 4,7 | 53,0 |  |
| Масло растит | 3 | 3 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,02 | 29,36 |  |
| картофель | 80 | 70 |  | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  |
| пшено | 10 | 10 |  | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33,0 |  |
| лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| Томат-паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| **250** | | | | **5,55** | **10,34** | **26,17** | **217,15** |  |
| **Азу из курицы № 67** | куры | 115 | 70,45 |  | 12,8 | 12,9 | 0,49 | 169,0 |  |
| Мука | 4,0 | 4,0 |  | **0,4** | **00,4** | **2,76** | **13,36** |  |
| Масло растит | 3 | 3 |  | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| лук | 15 | 12 |  | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| Томат-паста | 3 | 3 |  | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| Огурцы солёные | 15 | 13,95 |  | **0,4** | **-** | **0,22** | **1,81** |  |
|  | Масло слив. | 3 | 3 |  | 0,03 | 4,35 | 0,08 | 39,7 |  |
|  |  |  |  |  | **7,21** | **12,53** | **0,28** | **140,0** |  |
| **Рассыпчатая отварная гречка № 54** | Крупа гречневая | 60 | 60 |  | **6,3** | **0,78** | **26,28** | **139,2** |  |
| Масло слив. | 6 | 6 |  | 0,06 | 4,35 | 0,08 | 39,7 |  |
| . |  |  | **180** | **6,36** | **5,13** | **26,36** | **178,9** |  |
| **Компот из сухофруктов№8** | Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,57 | 56,85 |  |
| сухофрукты | 13 | 13 |  | 0,38 | - | 7,24 | 30,29 |  |
|  |  |  | **200** | **0,38** | **-** | **21,81** | **87,14** |  |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 |  | **3,55** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
|  |  | **60** | **3,55** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  | | | | **24,01** | **31,66** | **109,51** | **808,94** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная №50** | пшено | 30 | 30 |  | 3,45 | 0,99 | 19,95 | 104,4 |  |
| Молоко | 120 | 120 |  | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  |
| .масло слив | 5 | 5 |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
| сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| **200** | | | | **7,1** | **7,59** | **30,65** | **220,05** |  |
| **Чай сладкий №70** | сахар | 10 | 10 |  | - | - | 9,98 | 37,9 |  |
| Чай | 0,8 | 0,8 |  | - | - | - | - |  |
| сок | 50 | 50 |  | - | - | 6,75 | 27,0 |  |
| **200** | | | | **-** | **-** | **16,73** | **64,90** |  |
| **Всего за**  **полдник** |  |  |  |  | **10,9** | **7,99** | **71,98** | **402,45** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **51,56** | **53,21** | **271,71** | **1758,27** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**Сезон: лето**

**9 день (с 3 до 7 лет)**

**Девятый день: четверг вторая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | **Выход блюда, г** | | **Б** | **Ж** | | **У** | | **ККАЛ** | |  |
| **брутто** | **нетто** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша пшеничная№60** | пшеничная | 30 | 30 |  | | 3,3 | 0,36 | | 17,49 | | 100,5 | |  |
| молоко | 120 | 120 |  | | 3,6 | 3,0 | | 5,64 | | 63,6 | |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  | | 0,05 | 3,6 | | 0,07 | | 36,7 | |  |
| сахар | 5 | 5 |  | | - | - | | 4,99 | | 18,95 | |  |
| **200** | | | | | **6,95** | **6,96** | | **28,19** | | **219,75** | |  |
| **Какао с молоком№14** | молоко | 120 | 120 |  | | 3,6 | 3,0 | | 5,64 | | 63,61 | |  |
| сахар | 15 | 15 |  | | - | - | | 14,97 | | 58,5 | |  |
| Какао | 2 | 2 |  | | 0,5 | 0,3 | | 0,2 | | 5,8 | |  |
|  |  |  | **200** | | **4,10** | **3,3** | | **20,81** | | **127,91** | |  |
| **Батон маслом №3** | Батон | 50 | 50 |  | | 4,0 | 0,45 | | 24,95 | | 117,5 | |  |
| масло | 10 | 10 |  | | 2,76 | 2,9 | | 0,18 | | 43,2 | |  |
|  |  |  |  | **50/12** | | **6,76** | **3,35** | | **25,13** | | **160,7** | |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | | **17,81** | **13,61** | | **74,13** | | **508,36** | |  |
| **Сок витаминизированный** | сок | 200 | 200 |  | | - | - | | 19,0 | | 80,0 | |  |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  |  | |  |  | | **19,0** | | **80,0** | |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп рыбный№62** | рыба | 30 | 30 |  | 3,48 | | 0,09 | - | | 15,0 | |  | |
| Масло раст. | 3 | 3 |  | - | | 4,0 | - | | 35,96 | |  | |
| Масло слив | 3 | 3 |  | 0,03 | | 2,16 | 0,01 | | 17,61 | |  | |
| сметана | 10 | 10 |  | 0,25 | | 2,0 | 0,34 | | 20,40 | |  | |
| картофель | 80 | 70 |  | 0,98 | | - | 11,9 | | 52,5 | |  | |
| Лук репчатый | 15 | 12 |  | 0,17 | | - | 1,1 | | 4,92 | |  | |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,21 | | 0,02 | 1,34 | | 5,44 | |  | |
| Томат паста | 3 | 3 |  | 0,14 | | - | 0,57 | | 2,97 | |  | |
| рис | 10 | 10 |  | 0,6 | | 0,08 | 5,53 | | 26,0 | |  | |
|  |  |  | **250** | **5,86** | | **8,35** | **20,79** | | **180,8** | |  | |
| **Картофельно-рыбная запеканка№63** | рыба | 130 | 100 |  | 15,9 | | 0,9 | - | | 72,0 | |  | |
| картофель | 220 | 158,4 |  | 3,17 | | 0,6 | 27,4 | | 126,72 | |  | |
| молоко | 50 | 50 |  | 1,5 | | 1,75 | 2,35 | | 26,5 | |  | |
| Масло слив. | 5 | 5 |  | 0,05 | | 3,6 | 0,07 | | 33,10 | |  | |
| Масло раст. | 4 | 4 |  | - | | 4,0 | - | | 35,96 | |  | |
| сметана | 3 | 3 |  | 0,08 | | 0,6 | 0,1 | | 6,12 | |  | |
| морковь | 20 | 16 |  | 0,2 | | 0,02 | 1,68 | | 6,8 | |  | |
| Лук репчатый | 20 | 16 |  | 0,2 | | - | 1,4 | | 6,56 | |  | |
| мука | 4 | 4 |  | 0,4 | | 0,04 | 2,76 | | 13,36 | |  | |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  | 0,79 | | 0,72 | 0,05 | | 9,8 | |  | |
| Томат-паста | 3 | 3 |  | 0,14 | | - | 0,57 | | 2,97 | |  | |
| **200/20** | | | | **22,43** | | **12,23** | **36,38** | | **339,89** | |  | |
| **Компот из сухофруктов витаминизированный№8** | сухофрукты | 13 | 13 |  | 0,38 | | - | 7,24 | | 30,29 | |  | |
| сахар | 15 | 15 |  | - | | - | 11,98 | | 45,48 | |  | |
|  |  |  | **200** | **0,38** | | **-** | **19,22** | | **75,77** | |  | |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | 60 |  | 3,55 | | 0,6 | 26,9 | | 126,0 | |  | |
|  |  |  | **60** | **3,55** | | **0,6** | **26,9** | | **126,0** | |  | |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **33,35** | | **25,31** | **111,38** | | **792,19** | |  | |
| **Уплотненный****ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп молочный с вермишелью№13** | вермишель | 30 | 30 |  | | 27,9 | 0,24 | | 21,27 | | 100,8 | |  |
| молоко | 150 | 150 |  | | 4,5 | 5,25 | | 7,05 | | 79,5 | |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  | | 0,05 | 3,6 | | 0,02 | | 29,36 | |  |
| сахар | 5 | 5 |  | | - | - | | 4,99 | | 19,95 | |  |
|  |  |  | **200** | | **32,45** | **9,09** | | **33,33** | | **229,61** | |  |
| **Чай сладкий№12** | чай | 0,8 | 0,8 |  | | - | - | | - | | - | |  |
| сахар | 15 | 15 |  | | - | - | | 14,35 | | 58,5 | |  |
|  |  |  | **200** | | **-** | **-** | | **14,35** | | **58,5** | |  |
| **Всего за полдник** |  |  |  |  | | **34,85** | **9,36** | | **62,65** | | **335,11** | |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | | **86,43** | **48,59** | | **258,04** | | **1679,34** | |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  | |  |  | |  | |  | |  |

**Сезон: лето**

**10день (с 3 до 7 лет)**

**Десятый день: пятница вторая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | | **Выход блюда, г** | | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Каша геркулесовая№40** | молоко | 120 | 120 | |  | | 3,6 | 3,0 | 7,05 | 79,5 |  |
| геркулес | 30 | 30 | |  | | 3,3 | 1,86 | 15,03 | 91,5 |  |
| Масло слив. | 5 | 5 | |  | | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
| сахар | 5 | 5 | |  | | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| **200** | | | | | | **6,95** | **8,46** | **27,14** | **223,05** |  |
| **Кофейный напиток с молоком№23** | молоко | 120 | 120 | |  | | 3,6 | 3,0 | 5,64 | 63,6 |  |
| Сахар | 15 | 15 | |  | | - | - | 14,97 | 56,85 |  |
| кофе | 2,0 | 2,0 | |  | | 0,12 | 0,04 | 1,7 | 7,4 |  |
|  |  |  | | **200** | | **3,72** | **3,04** | **22,31** | **127,85** |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом №3** | Батон | 50 | 50 | |  | | 4,02 | 0,45 | 24,95 | 117,5 |  |
| масло | 10 | 10 | |  | | 2,76 | 3,48 | - | 43,2 |  |
|  |  |  | | **50/5** | | **6,78** | **3,93** | **24,95** | **160,7** |  |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | |  | | **17,45** | **15,43** | **74,40** | **511,60** |  |
| **Сок витаминизированный № 507** | сок | 200 | 200 | |  | | - | - | 19,0 | 80,0 |  |
| **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  | |  | |  |  | **19,0** | **80,0** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Суп свекольник со сметаной на курином бульоне№ 66** | картофель | 80 | 70 | |  | | 0,98 | - | 11,9 | 52,5 |  |
| свекла | 70 | 56 | |  | | 0,84 | 0,06 | 5,6 | 23,52 |  |
| лук | 15 | 12 | |  | | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 |  |
| морковь | 20 | 16 | |  | | 0,21 | 0,02 | 1,34 | 5,44 |  |
| Мясо кур | 30 | 25 | |  | | 3,7 | 3,68 | 0,14 | 48,2 |  |
| Сметана 20% | 10 | 10 | |  | | 0,25 | 2,0 | 0,34 | 20,4 |  |
| Масло растит | 3 | 3 | |  | | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| Томат паста | 3 | 3 | |  | | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
| **250** | | | | | | **6,29** | **9,76** | **20,99** | **193,91** |  |
| **Куринная котлета№76** | Мясо куры | 100 | | 75 |  | | 12,74 | 12,88 | 0,49 | 168,7 |  |
| Масло слив | 5 | | 5 |  | | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
| Масло растит | 3 | | 3 |  | | - | 4,0 | - | 35,96 |  |
| молоко | 20 | | 20 |  | | 0,6 | 0,5 | 0,94 | 10,6 |  |
| батон | 10 | | 10 |  | | 0,8 | 0,09 | 4,99 | 23,5 |  |
| мука | 4 | | 4 |  | | 0,4 | 0,04 | 2,76 | 13,36 |  |
| яйцо | 1/8 | | 4,35 |  | | 0,79 | 0,72 | 0,05 | 9,8 |  |
| Лук репчатый | 20 | | 16 |  | | 0,2 | - | 1,82 | 8,2 |  |
| Томат-паста | 3 | | 3 |  | | 0,14 | - | 0,57 | 2,97 |  |
|  | **70** | | | | | **15,72** | **21,83** | **11,69** | **306,19** |  |
| **Отварной рис№77** | рис | 60 | | 60 | |  | 4,2 | 0,6 | 42,84 | 198,0 |  |
| Масло слив | 5 | | 5 | |  | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,10 |  |
|  |  | |  | | **120** | **4,25** | **4,2** | **42,91** | **231,10** |  |
| **Компот из сухофруктов витаминизированный №28** | яблоки | 22 | | 19,3 | |  | 0,08 | 0,08 | 1,89 | 8,69 |  |
| сахар | 15 | | 15 | |  | **-** | **-** | 14,97 | 56,85 |  |
|  |  | |  | |  | **0,08** | **0,08** | **16,86** | **65,54** | 0,035 |
| **Хлеб ржаной №9** | хлеб | 60 | | 60 | |  | 3,55 | 0,6 | 26,9 | 126,0 |  |
|  |  | |  | | **60** | **3,55** | **0,6** | **26,9** | **126,0** |  |
| **Всего за обед** |  | | | | | | **30,62** | **39,53** | **126,04** | **976,29** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье (пряники) №78** | печенье | 60 | 60 |  | 6,07 | 6,37 | 31,59 | 207,74 |  |
|  |  |  | **60** | **6,07** | **6,37** | **31,59** | **207,74** |  |
| **Чай сладкий №2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0,8 | 0,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |
| сахар | 15 | 15 |  | **-** | **-** | 14,97 | 56,85 |  |
|  |  |  | **200** | **3,0** | **2,5** | **19,67** | **109,85** |  |
| **Всего за**  **полдник** |  |  |  |  | **9,56** | **9,36** | **63,33** | **373,03** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **57,63** | **64,32** | **263,77** | **1860,92** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |