

Утверждаю  
Заведующий  
 О.В. Мочалова  
Приказ №08-ОД от 01.09.2023



**Примерные 10-дневные рационы питания (меню) для  
организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-и лет в  
МБДОУ «Кугесьский детский сад «Крепыш» Чебоксарского  
муниципального округа Чувашской Республики с 12-часовым  
пребыванием детей**

**День 1**  
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	объем порций (г.) 1-2/2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Макароны отварные с тертым сыром /№ 98</b>	<b>110/160-10</b>			<b>7,48</b>	<b>7,71</b>	<b>34,93</b>	<b>243,08</b>
макароны		50	50				
сыр		10,7	10				
масло сливочное		6	6				
<b>Чай с лимоном /№ 149</b>	<b>150\180</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>10,03</b>	<b>40,62</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
<b>Хлебпшеничный с маслом/№ 134</b>	<b>30/5</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>9,82</b>	<b>11,58</b>	<b>59,61</b>	<b>386,35</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>9,23</b>	<b>10,19</b>	<b>54,24</b>	<b>345,59</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты (груша) /№ 87</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>6,84</b>	<b>30,24</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: свекольный с яблоками /№ 184</b>	<b>30/45</b>			<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>5,92</b>	<b>52,93</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		15	13				
свекла		37	27,2				
<b>Суп гороховый с гречками/№ 190</b>	<b>150/200</b>			<b>3,76</b>	<b>2,81</b>	<b>16,49</b>	<b>107,04</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
горох		10	10				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		16	12,8				
хлеб пшеничный		14	14				
петрушка		2	1,6				
<b>Колбаса отварная /№ 58</b>	<b>50/60</b>			<b>5,85</b>	<b>11,4</b>	<b>-</b>	<b>126</b>
<b>Пюре картофельное/№ 6</b>	<b>100/150</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				
<b>Напиток из свежих фруктов витаминизированный /№ 144</b>	<b>150/180</b>			<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>12,74</b>	<b>51,99</b>
сахар		11	11				
фрукты		20	18				
витамин С		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной /№ 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,04</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>15,5</b>	<b>22</b>	<b>75,2</b>	<b>559,08</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>14,16</b>	<b>19,47</b>	<b>67,73</b>	<b>539,59</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Пирожки с яблоками, изюмом /№ 36</b>	<b>80</b>			<b>5,22</b>	<b>7,55</b>	<b>37,73</b>	<b>239,05</b>
масло сливочное		3	3				
масло растительное /для противня		2	2				
молоко 2,5%		20	20				
яйцо		1/15	2,6				
мука		40	40				
сахар		2/4	2/4				
фрукты		36	32				
дрожжи		1	1				
масса теста		70					
<b>Молоко кипяченое 2,5% /№ 157</b>	<b>150/180</b>	<b>150/180</b>	<b>150/180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Итого за полдник</b>				<b>10,26</b>	<b>12,05</b>	<b>46,19</b>	<b>333,91</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>9,64</b>	<b>10,6</b>	<b>42,03</b>	<b>302</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Омлет натуральный /№ 124</b>	<b>40</b>			<b>2,91</b>	<b>5,54</b>	<b>1,35</b>	<b>66,81</b>

молоко 2,5%		28	28				
яйцо		1,2	17,4				
масло сливочное		1	1				
<b>Капуста тушеная в сметанном соусе /№ 112</b>	<b>80/160</b>			<b>3,07</b>	<b>4,65</b>	<b>14,37</b>	<b>111,83</b>
капуста белокочанная		170	136				
морковь		24	19				
лук		10	8				
томат		2	2				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
мука		2	2				
сметана		4	4				
масса соуса		15					
<b>Сок натуральный для детского питания /№ 160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Хлеб пшеничный /№ 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>8,63</b>	<b>10,39</b>	<b>41,52</b>	<b>293,64</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>8,11</b>	<b>9,14</b>	<b>37,78</b>	<b>265,82</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>41,41</b>	<b>49,62</b>	<b>208,62</b>	<b>1483,24</b>

**День 1**  
с 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Макароньы отварные с тертым сыром/ № 98</b>	<b>180/200-15</b>			<b>9,56</b>	<b>9,17</b>	<b>42,09</b>	<b>290,4</b>
макароньы		60	60				
сыр		16,05	15				
масло сливочное		6	6				
<b>Чай с лимоном /№ 149</b>	<b>180\200</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>13,36</b>	<b>53,67</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
лимон		6	4				
<b>Хлеб пшеничный с маслом /№ 134</b>	<b>40/7</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>12,68</b>	<b>14,57</b>	<b>74,97</b>	<b>483,14</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>11,94</b>	<b>12,82</b>	<b>68,22</b>	<b>436,02</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты (груша) /№ 87</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>6,84</b>	<b>30,24</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: свекольный с яблоками /№ 184</b>	<b>60</b>			<b>0,67</b>	<b>4,11</b>	<b>8,35</b>	<b>72,65</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
свекла		50	36,8				
<b>Суп гороховый с гречками /№ 190</b>	<b>250</b>			<b>3,94</b>	<b>3,33</b>	<b>25,04</b>	<b>143,66</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
горох		13	13				
картофель		*	35				
лук		12,5	10,1				
морковь		20	16				
хлеб пшеничный		18	18				
петрушка		2,5	2				
<b>Колбаса отварная /№ 58</b>	<b>70/80</b>			<b>8,19</b>	<b>15,96</b>	<b>-</b>	<b>176,4</b>
<b>Пюре картофельное /№ 6</b>	<b>150/180</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,4</b>	<b>163,49</b>
масло сливочное		5	5				
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
<b>Напиток из свежих фруктов витаминизированный /№ 144</b>	<b>180/200</b>			<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>15,91</b>	<b>64,97</b>
сахар		13	13				
фрукты		25	22				
витамин С		0,05	0,05				

Хлеб ржаной /№ 130	50			2,45	0,05	23	102,5
<b>Всего за обед</b>				<b>19,28</b>	<b>28,64</b>	<b>97,7</b>	<b>723,67</b>
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				16,58	24,54	89,24	643,39
<b><u>Полдник</u></b>							
Пирожки с яблоками, изюмом /№36	100			6,53	8,98	47,63	296,85
масло сливочное		3	3				
масло растительное /для противня		3/2	3/2				
молоко 2,5%		25	25				
яйцо		1/10	4				
мука		50	50				
сахар		3\5	3\5				
фрукты		45	40				
дрожжи		1,5	1,5				
масса теста		87					
Молоко кипяченое 2,5% /№ 157	180/200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
<b>Итого за полдник</b>				<b>12,13</b>	<b>13,98</b>	<b>57,03</b>	<b>401,25</b>
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,4	12,3	51,89	364
<b><u>Ужин</u></b>							
Омлет натуральный /№ 124	60			4,58	5,6	2,19	77,53
молоко 2,5%		42	42				
яйцо		3/4	30				
масло сливочное		1	1				
Капуста тушеная /№ 112	160/180			3,93	5,4	13,21	120,94
капуста белокочанная		230	184				
морковь		28	22				
лук		11	10				
томат		3	3				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
мука		3	3				
Сок натуральный для детского питания /№ 160	180	180	180	0,9		16,38	68,4
Хлеб пшеничный /№ 133	40	40	40	3,04	0,32	19,4	92,8
<b>Всего за ужин</b>				<b>12,45</b>	<b>11,32</b>	<b>51,18</b>	<b>359,67</b>
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,7	9,96	46,57	322,73
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				51,9	59,84	262,76	1796,38

**День 2**  
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2 / 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом / № 23,77	90 / 150 - 30			20,65	14,8	33,29	348,97
масло сливочное		3	3				
масло растительное		1	1				
молоко		35	35				
творог		100	100				
яйцо		1/3	13				
манка		7	7				
сахар		6	6				
изюм		8	8				
повидло		10	10				
крахмал картофельный		1,5	1,5				
Какао с молоком / № 135	150 / 180			3,52	3,1	15,74	104,68
молоко		115	115				
сахар		10	10				
какао		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129	30 / 5 / 5			3,44	5,28	14,65	120,11
масло сливочное		5,0	5				
сыр		5,4	5				
хлеб пшеничный		30	30				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>27,61</b>	<b>23,18</b>	<b>63,68</b>	<b>573,76</b>
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				25,95	20,4	57,95	519,2

<b>Второй завтрак:</b> фрукты (банан) / № 86	60	80	60	0,89		13,26	56,6
<b>Обед</b>							
Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками / № 176	30 - 45			0,47	3,08	5,92	52,93
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		15	13				
капуста белокочанная		37	30				
<b>Борщ со сметаной / № 186</b>	<b>150 / 200</b>			<b>2,1</b>	<b>4,02</b>	<b>11,42</b>	<b>89,58</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
капуста		40	32				
томат		2	2				
сахар - песок		1	1				
зелень		2	1,5				
свекла		40	32				
<b>Суфле из отварной рыбы / № 72</b>	<b>60 / 90</b>			<b>12,66</b>	<b>4,83</b>	<b>3,66</b>	<b>107,83</b>
рыба (минтай) (с гол.не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	80 / 65				
хлеб пшеничный		5	5				
молоко		24	24				
яйцо		1 / 5	8				
масло растительное		1	1				
масло сливочное несоленое		2	2				
<b>Рис отварной с томатным соусом / № 110,76</b>	<b>70 / 110 - 40</b>						
на соус:				0,49	1,49	4,07	31,65
мука		4	4				
томат		4	4				
масло сливочное		2	2				
сахар		1	1				
<b>гарнир</b>				<b>3,83</b>	<b>3,73</b>	<b>22,89</b>	<b>140,62</b>
рис		35	35				
масло сливочное		4	4				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>150 / 180</b>			<b>0,18</b>		<b>17,58</b>	<b>70,99</b>
сахар		11	11				
с / фрукты		10	10				
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>21</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>575</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>18,16</b>	<b>21,22</b>	<b>77,1</b>	<b>577,38</b>
<b>Полдник</b>							
<b>Сок натуральный для детского питания / № 160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Печенье</b>	<b>15</b>			<b>1,13</b>	<b>1,77</b>	<b>11,16</b>	<b>65,1</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>1,88</b>	<b>1,77</b>	<b>24,81</b>	<b>122,1</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Сосиски отварные (х / о 2%) / № 58</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>5,79</b>	<b>11,29</b>		<b>124,74</b>
<b>Картофель отварной в молоке / № 2</b>	<b>100 / 150</b>			<b>3,72</b>	<b>4,19</b>	<b>24,23</b>	<b>149,67</b>
картофель		*	127				
молоко		30	30				
мука пшеничная		3	3				
масло сливочное		4	4				
<b>Чай с сахаром / № 148</b>	<b>150 / 180</b>					<b>9,98</b>	<b>39,9</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>25</b>			<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>11,41</b>	<b>15,7</b>	<b>46,37</b>	<b>372,31</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>11,15</b>	<b>13,97</b>	<b>45,38</b>	<b>351,95</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т / о</b>				<b>58,03</b>	<b>57,36</b>	<b>218,5</b>	<b>1627,23</b>

День 2  
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом / № 23,77</b>	<b>150 / 200-40</b>			<b>24,27</b>	<b>18,37</b>	<b>37,07</b>	<b>411,43</b>
масло сливочное		4	4				
масло растительное		1	1				
молоко		43	43				
творог		120	120				
яйцо		1/2	20				
манка		12	12				
сахар		8	8				
изюм		10	10				
повидло		14	14				
крахмал картофельный		2	2				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180/200</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
какао		2	2				
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129</b>	<b>40 / 7 / 8</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>
масло сливочное		7	7				
сыр		8,6	8				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>33,32</b>	<b>29,62</b>	<b>75,25</b>	<b>701,78</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>31,32</b>	<b>26,07</b>	<b>68,48</b>	<b>633,63</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b> <b>фрукты (банан) / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,6</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками / № 176</b>	<b>60</b>			<b>0,59</b>	<b>4,11</b>	<b>7,59</b>	<b>69,05</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
капуста белокочанная		50	40				
<b>Борщ со сметаной на курином бульоне / № 186</b>	<b>250</b>			<b>2,88</b>	<b>4,69</b>	<b>14,9</b>	<b>112,86</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель		*	35				
лук		10	8,4				
морковь		15	12				
капуста		55	44				
томат		3	3				
сахар - песок		1	1				
зелень		4	3				
свекла		50	40				
<b>Суфле из отварной рыбы / № 72</b>	<b>100</b>			<b>17,1</b>	<b>5,01</b>	<b>4,42</b>	<b>131,31</b>
рыба с/г (минтай)–54% б/г потр.–14% х.о. (филе – 6%) (припускание 18%)		*	93 / 76				
хлеб пшеничный		8	8				
молоко, 2,5%		30	30				
яйцо		1 / 5	8				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		2	2				
<b>Рис отварной с томатным соусом / № 76, 110</b>	<b>120 / 150 - 40</b>						
на соус:				<b>0,49</b>	<b>1,49</b>	<b>4,07</b>	<b>31,65</b>
мука		4	4				
томат		4	4				
масло сливочное		2	2				
сахар		1	1				
гарнир				<b>5,85</b>	<b>4,82</b>	<b>32,74</b>	<b>196,4</b>
рис		50	50				
масло сливочное		5	5				
<b>Компот из с/ф, витаминизированный / № 154</b>	<b>180 / 200</b>			<b>0,2</b>		<b>20,89</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13				

с / фрукты		12	12				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед				29	20	107	728
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				23,28	25,9	99,3	723,45
<b>Полдник</b>							
Сок натуральный для детского питания / № 160	180	180	180	0,9		16,38	68,4
Печенье / № 128	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за полдник				3,15	3,54	38,7	198,6
<b>Ужин</b>							
Сосиски отварные (х / о 2%) / № 58	69	70	69	8,1	15,8		174,64
Картофель отварной в молоке / № 2	150 / 180			4,77	5,32	30,79	190,17
картофель		*	160				
молоко		40	40				
мука пшеничная		4	4				
масло сливочное		5	5				
Чай с молоком / № 161	180 / 200			4,06	3,6	18,82	123,57
чай		0,8	0,8				
сахар		12	12				
молоко		145	145				
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				19,97	25,04	69,05	581,18
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				19,06	22,06	64,72	533,66
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т / о				77,7	77,57	2я,46	2145,91

**День3**  
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная / №104	120-200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшено		24	24				
сахар		4	4				
Какао с молоком / № 135	150-180			3,52	3,1	15,74	104,68
молоко		115	115				
какао		1,5	1,5				
сахар		10	10				
Булка с маслом, с сыром / № 129	30/5/5			3,44	5,28	14,65	120,11
масло сливочное		5	5				
булка		30	30				
сыр		5,4	5				
Всего за завтрак				13,01	16,31	55,94	422,25
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				12,23	14,35	50,91	381,71
<b>Второй завтрак:</b> апельсин №88	64	92	64	0,57	0,13	5,19	24,19

<b>Обед</b>							
Салат овощной: из свеклы с изюмом / №172	30-45			0,66	3,03	10,84	73,25
масло растительное		3	3				
изюм		9	9				
Свекла(т/о8%)		45	36				
Суп с клёцками/№207	150-200			3,11	3,04	19,38	116,62
масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
яйцо		1/10	4				
мука		20	20				
картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		16	12,8				
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45	150-220			15,44	13,86	22,3	275,94

мясо		80	58,9/42,4				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
яйцо		1/4	10				
рис/масса отв.риса		12	12/36				
капуста/масса припущ.капусты		162	130/117				
лук		9	7,6				
томат		2	2				
На соус	20						
мука		3	3				
сметана		5	5				
масса соуса		20					
<b>Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный/№139</b>	<b>150-180</b>			<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>13,7</b>	<b>55,8</b>
сахар		11	11				
яблоки		21	18,5				
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>21,24</b>	<b>20,04</b>	<b>84,62</b>	<b>603,61</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				<b>19,96</b>	<b>17,63</b>	<b>77</b>	<b>546,43</b>

Полдник

<b>Молоко/№157</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Булка/№133</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,58</b>	<b>69,6</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>7,32</b>	<b>4,74</b>	<b>23,04</b>	<b>163,56</b>

Ужин

<b>Запеканка морковная с творогом со сладкой подливой/№14, №81</b>	<b>100-20 150-50</b>			<b>12,33</b>	<b>12,07</b>	<b>28,59</b>	<b>272,58</b>
морковь		95	76				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		20	20				
манка		8	8				
творог		50	50				
сахар		6	6				
сметана		4	4				
яйцо		1/4	10				
на соус							
сахар		5	5				
яблоки		15	13,2				
крахмал		3	3				
<b>Сок натуральный для детского питания/№160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Булка / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>58</b>
<b>Всего на ужин</b>				<b>14,98</b>	<b>12,27</b>	<b>54,73</b>	<b>387,58</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>14,44</b>	<b>10,83</b>	<b>51,52</b>	<b>361,31</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки</b>				<b>57,99</b>	<b>52,83</b>	<b>228,61</b>	<b>1621,74</b>

День 3  
с 3-7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
<b>Каша пшённая молочная /№104</b>	<b>200-250</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5%		130	130				
пшено		30	30				
сахар		5	5				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180-200</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		130	130				
какао		2	2				
сахар		12	12				
<b>Булка с маслом,с сыром/ № 129</b>	<b>40/7/8</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>



масло сливочное		7	7				
булка		40	40				
сыр		8,6	8				
<b>Всего за завтрак</b>				15,99	19,57	69,16	466,86
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				15,03	19,57	62,94	466,86
<b>Второй завтрак: апельсин №88</b>	56	80	56	0,57	0,13	5,19	24,19

<b>Обед</b>							
<b>Салат овощной: из свеклы с изюмом / №172</b>	60			0,9	4,05	10,95	83,85
масло растительное		4	4				
изюм		10	10				
свекла(т/о8%)		60	48				
<b>Суп с клёцками/№207</b>	250			4,07	3,29	27,92	145,14
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/10	4				
мука		25	25				
картофель		*	35				
лук		12	10				
морковь		20	16				
<b>Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№45</b>	220-250			15,82	14,05	24,01	285,95
мясо		80	58,9/42,4				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
яйцо		1/4	10				
рис/масса отв.риса		14	14/38				
капуста/масса припущ.капусты		190	152/136,8				
лук		10	8,4				
томат		2	2				
на соус:	20						
мука		3	3				
сметана		6	6				
масса соуса		25					
<b>Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный/№139</b>	180-200			0,09	0,09	15,13	61,77
сахар		13	13				
яблоки		24	21,12				
витамин «С»		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
<b>Всего за обед</b>				23,33	21,53	98,01	679,39
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				21,93	18,95	89,19	615,12

<b>Полдник</b>							
<b>Молоко/№157</b>	180-200	180-200	180-200	5,06	5	9,4	104,4
<b>Булка/№133</b>	30	30	30	2,28	0,24	14,58	69,6
<b>Всего за полдник</b>				7,34	5,24	23,98	174,0

<b>Ужин</b>							
<b>Запеканка морковная с творогом со сладкой подливой/№14, №81</b>	150-200-50			17,59	16,38	39,59	376,47
морковь		126	100				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		4	4				
молоко		26	26				
манка		13	13				
творог		70	70				
сахар		8	8				
сметана		5	5				
яйцо		1/4	10				
на соус							
сахар		5	5				
яблоки		15	13,2				
крахмал		3	3				
<b>Чай с соком и шокол.конфетой / №162</b>	180-200			0,25		11,45	46,93
чай		0,6	0,6				
сахар		7	7				
сок		50	50				

Булка/№133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Конфета шоколадная/№127	25	25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
<b>Всего на ужин</b>				<b>21,61</b>	<b>19,31</b>	<b>89,63</b>	<b>619,7</b>
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				20,31	17,05	81,56	560,95
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки				74,24	66	287,28	2040,21

**День 4**  
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша рисовая молочная / № 95</b>	<b>200 / 250</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко 2,5%		130	130				
рис		30	30				
сахар		5	5				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>180 / 200</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатный		2	2				
<b>Хлеб пшеничный с маслом / № 134</b>	<b>40 / 8</b>			<b>3,1</b>	<b>6,12</b>	<b>19,54</b>	<b>145,68</b>
масло сливочное		8	8				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>13,74</b>	<b>17,69</b>	<b>68,6</b>	<b>487,89</b>
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				12,92	15,57	62,43	441,53
<b>Второй завтрак: фрукты(яблоко)/№ 89</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>39,6</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов с луком / № 179</b>	<b>60</b>			<b>0,88</b>	<b>3,06</b>	<b>4,09</b>	<b>47,41</b>
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
лук		10	8,4				
<b>Щи со сметаной / № 208</b>	<b>250</b>			<b>2,15</b>	<b>4,66</b>	<b>10,01</b>	<b>89,9</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель			35				
лук		12,5	10,5				
морковь		15	12				
капуста		65	52				
томат		2	2				
<b>Рулет мясной с яйцом / № 52</b>	<b>70 / 80</b>			<b>14,46</b>	<b>11,78</b>	<b>8,06</b>	<b>195,74</b>
говядина I категории		90	66,24				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
яйцо		1 / 10	4				
молоко 2,5%		12	12				
лук репчатый		10	8,4				
хлеб пшеничный		10	10				
начинка							
яйцо		1 / 4	10				
лук репчатый		10	8,4				
<b>Пюре картофельное / № 6</b>	<b>150 / 180</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,1</b>	<b>163,49</b>
масло сливочное		5	5				
молоко		36	36				
картофель		*	145				
<b>Лимонный напиток / № 142</b>	<b>180 / 200</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>14,69</b>	<b>59,37</b>
сахар		14	14				
лимон		14	8,4				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>50</b>			<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>23,75</b>	<b>24,69</b>	<b>85,38</b>	<b>657,23</b>
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				22,19	21,73	77,7	595,13
<b><u>Полдник</u></b>							

Кефир или кисломолочный продукт / № 136	180 / 200			5,6	6,4	14,19	135,94
кефир		180 - 200	180-200				
сахар		6	6				
Хлеб пшеничный / № 133	30	30	30	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего за полдник				7,88	6,64	28,77	205,54
<b>Ужин</b>							
Рыба запеченная с овощами / № 67	100			12,91	4,19	4,81	108,81
рыба (минтай) (с гол.непотр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	93 / 76				
лук		20	16				
морковь		45	36				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
томат		2	2				
сахар		1	1				
Вермишель отварная / № 106	100 / 110			3,67	3,29	24,45	141,94
вермишель		35	35				
масло сливочное		4	4				
Кисель из яблок сушеных / № 137	180 / 200			0,22	-	23,9	96,7
яблоки сушеные		12	12				
сахар		12	12				
крахмал картофельный		5	5				
Хлеб пшеничный / № 133	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин				19,84	7,8	72,6	440,25
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				18,65	6,86	66,07	400,62
Соль йодированная на целый день		6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				61,99	51,15	243,59	1682,42

**День 5**  
с 1-3 лет

Наименование блюда / № техн.карты	объем порций (г) 1-2/2-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» молочная/№102	120-200			6,05	7,93	25,55	197,46
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшено		12	12				
рис		12	12				
сахар		4	4				
Кофейный напиток с мол./№155	150-180			3,22	2,88	15,39	99,93
молоко		115	115				
кофе суррогатное		1,5	1,5				
сахар		10	10				
Булка с маслом / № 134	30/5			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		5	5				
булка		30	30				
Всего за завтрак				11,59	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				10,89	12,92	50,58	362,16
Второй завтрак: груша / №87	70	80	70	0,27	0,22	6,84	30,24

<b>Обед</b>							
Салат витаминный/№175	30-45			0,45	3,08	5,2	50,45
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12				
капуста		25	20				
морковь		11	9				
Суп свекольный со сметаной/№196	150-200			1,58	3,99	9,49	79,38
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
свекла		54	43				

картофель		*	25				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
томат		2	2				
<b>Кнели говяжьи или кнели куриные / № 48</b>	<b>50-70</b>			<b>11,46</b>	<b>9,8</b>	<b>4,76</b>	<b>152,68</b>
говядина 1 кат.		80	58,9				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/4	10				
рис		5	5				
молоко		10	10				
яйцо		1/10	4				
<b>Капуста тушённая в сметанном соусе/№123</b>	<b>100-150</b>			<b>3,09</b>	<b>4,26</b>	<b>14,58</b>	<b>109,08</b>
капуста		175	140				
морковь		22	18				
лук репчатый		18	14,4				
масло растит.		2	2				
масло сливочное		3	3				
томат-паста		2	2				
масса соуса	15						
сметана		4	4				
мука		2	2				
<b>Напиток из изюма витаминизированный/№146</b>	<b>150-180</b>			<b>0,22</b>		<b>18,9</b>	<b>76,41</b>
сахар		11	11				
с/ф, изюм		12	12				
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>18,78</b>	<b>21,17</b>	<b>72,05</b>	<b>552,48</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				<b>17,78</b>	<b>18,65</b>	<b>65,51</b>	<b>500,93</b>

<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Кефир или кисломолочные продукты / № 136</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>11,37</b>	<b>116,76</b>
кефир		150-180	150-180				
сахар		4	4				
<b>Булочка сдобная (т/о 15%) /№ 34</b>	<b>50-70</b>			<b>6,44</b>	<b>6,74</b>	<b>39,88</b>	<b>245,01</b>
мука		52	52				
яйцо		1/10	4				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		20	20				
сахар		3	3				
дрожжи		1	1				
<b>Всего за полдник</b>				<b>10,79</b>	<b>11</b>	<b>46,63</b>	<b>328,68</b>

<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%) /№64, №80</b>	<b>100-20 150-40</b>			<b>16,83</b>	<b>10,76</b>	<b>14,6</b>	<b>221,28</b>
рыба (минтай) (с гол.не пот.54%) (б/г потрош.14%х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	80/65,6				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		30	30				
рис/масса отв.риса		16	16/48				
лук		13	10,4				
сыр		5,4	5				
яйцо		1/3	13				
на соус							
сметана		6	6				
мука		4	4				
томат		4	4				
<b>Чай с лимоном/№146</b>	<b>150-180</b>						
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		4	2				
<b>Булка / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>58,4</b>

<b>Всего на ужин</b>				<b>18,76</b>	<b>10,96</b>	<b>37,14</b>	<b>320,24</b>
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				17,3	9,66	34,34	293,5
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с учетом тепловой обработки				<b>51,46</b>	<b>46,63</b>	<b>170,43</b>	<b>1307,76</b>

**День 5**  
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша «Дружба» молочная/№102</b>	<b>200-250</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
пшено		15	15				
рис		15	15				
сахар		5	5				
<b>Кофейный напиток с мол./№155</b>	<b>180-200</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		130	130				
кофе суррогатное		2	2				
сахар		12	12				
<b>Булка с маслом /№ 134</b>	<b>40/8</b>			<b>3,1</b>	<b>6,12</b>	<b>19,54</b>	<b>145,68</b>
масло сливочное		8	8				
булка		40	40				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>13,73</b>	<b>17,69</b>	<b>68,6</b>	<b>487,89</b>
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				12,9	15,56	62,43	441,36
<b><u>Второй завтрак:</u> груша №87</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>6,84</b>	<b>30,24</b>

<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат витаминный/№175</b>	<b>60</b>			<b>0,59</b>	<b>4,11</b>	<b>7,59</b>	<b>67,87</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		18	15,8				
капуста		33	26,4				
морковь		15	12				
<b>Суп свекольный со сметаной/№196</b>	<b>150-200</b>			<b>1,58</b>	<b>3,99</b>	<b>9,49</b>	<b>79,38</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
свекла		70	56				
картофель		*	35				
лук		12	10				
морковь		15	15				
томат		2	2				
<b>Кнели говяжьи или кнели куриные / № 48</b>	<b>70-80</b>			<b>13,07</b>	<b>10,81</b>	<b>6,16</b>	<b>174,05</b>
говядина I кат.		90	66,24				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
яйцо		1/4	10				
рис		7	7				
молоко		12	12				
яйцо		1/10	4				
<b>Капуста тушённая /№112</b>	<b>150-180</b>			<b>3,58</b>	<b>4,65</b>	<b>12,67</b>	<b>106,43</b>
капуста		220	176				
морковь		25	20				
лук репчатый		20	17				
масло растит.		2	2				
масло сливочное		3	3				
томат-паста		2	2				
мука		2	2				
<b>Напиток из изюма витаминизированный/№146</b>	<b>180-200</b>			<b>0,21</b>		<b>20,89</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13				
с/ф, изюм		12	12				
витамин «С»		0,05	0,05				

Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
<b>Всего за обед</b>				<b>23,15</b>	<b>24,29</b>	<b>82,4</b>	<b>640,98</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом обработки</b>				<b>21,76</b>	<b>21,37</b>	<b>74,98</b>	<b>579,3</b>

**Полдник**

<b>Кефир или кисломолочные продукты/№136</b>	<b>180-200</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>14,19</b>	<b>135,94</b>
кефир		180-200	180-200				
сахар		6	6				
<b>Булочка сдобная (т/о 15%)/№34</b>	<b>80</b>			<b>7,16</b>	<b>6,88</b>	<b>46,22</b>	<b>273,84</b>
мука		58	58				
яйцо		1/10	4				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
молоко		24	24				
сахар		4	4				
дрожжи		1,5	1,5				
<b>Всего за полдник</b>				<b>11,99</b>	<b>11,68</b>	<b>54,97</b>	<b>372,96</b>

**Ужин**

<b>Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом (запекание 15%)/№64, №80</b>	<b>150-200-40</b>			<b>19,08</b>	<b>12,63</b>	<b>15,58</b>	<b>251,5</b>
рыба (минтай) (с гол.не пот.54%) (б/г потр.14%х.о.) (филе 6%) (припускание 18%)		*	93/76,26				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		4	4				
молоко		40	40				
рис/масса отв.риса		22	22/66				
лук		16	13,44				
сыр		6,4	6				
яйцо		2/5	16				
на соус				0,62	0,94	3,09	23,34
сметана		6	6				
мука		4	4				
томат		4	4				
<b>Чай с лимоном/№146</b>	<b>150-180</b>						
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
лимон		6	4				
<b>Булка / № 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего на ужин</b>				<b>22,78</b>	<b>13,89</b>	<b>51,46</b>	<b>423,83</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>21,41</b>	<b>12,22</b>	<b>46,83</b>	<b>382,9</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с учётом тепловой обработки</b>				<b>63,49</b>	<b>55,42</b>	<b>220,97</b>	<b>1657,1</b>

День 6  
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша гречневаяп/в / № 101</b>	<b>120-200</b>			<b>4,45</b>	<b>5,31</b>	<b>26,48</b>	<b>171,66</b>
масло сливочное		6	6				
гречка		40	40				
<b>Чай с сахаром / № 148</b>	<b>150/180</b>					<b>9,98</b>	<b>39,9</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129</b>	<b>30/5/5</b>						
сыр		5,4	5	3,44	5,28	14,65	120,11
масло сливочное		5	5				
хлеб пшеничный		30	30				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>7,89</b>	<b>10,59</b>	<b>51,11</b>	<b>331,67</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>7,42</b>	<b>9,32</b>	<b>46,51</b>	<b>299,6</b>
<b>Второй завтрак:</b>	<b>70</b>			<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>7,29</b>	<b>28</b>

<b>Фрукты (мандарин) / № 88</b>							
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из моркови с яблоками / № 167</b>	<b>30/45</b>			<b>0,48</b>	<b>3,08</b>	<b>5,22</b>	<b>50,57</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12,13				
морковь		36	28,8				
<b>Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204</b>	<b>150/200</b>			<b>2,11</b>	<b>3,81</b>	<b>11,62</b>	<b>89,28</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупка перловая или рисовая, или овсяная или пшеничная		8	8				
картофель		*	24				
лук		10	8,4				
морковь		10	8				
капуста		30	24				
сметана 15%		7	7				
зелень		2	1,5				
<b>Сосиски отварные / № 58</b>	<b>50/60</b>			<b>5,85</b>	<b>11,4</b>	<b>-</b>	<b>126</b>
<b>Сложный гарнир: пюре картофельное / капуста тушеная / № 6, 112</b>	<b>50/100</b>			<b>2,3</b>	<b>3,02</b>	<b>15</b>	<b>96,47</b>
масло сливочное		3	3				
молоко 2,5%		20	20				
картофель		*	86				
капуста тушеная	<b>50-50</b>			<b>0,99</b>	<b>1,8</b>	<b>4,82</b>	<b>39,48</b>
капуста белокочанная		63	50				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
лук		3	2,5				
морковь		8	6,4				
мука		1	1				
томат		1	1				
<b>Напиток из свежих фруктов витаминизированный / № 144</b>	<b>150/180</b>			<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>12,7</b>	<b>51,81</b>
сахар		11	11				
фрукты		20	17,6				
витамин С		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,04</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>13,76</b>	<b>23,22</b>	<b>67,4</b>	<b>535,61</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>12,56</b>	<b>20,62</b>	<b>60,47</b>	<b>509,33</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко кипяченое 2,5% / № 157</b>	<b>150/180</b>	<b>150/180</b>	<b>150/180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,72</b>	<b>46,4</b>
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,56</b>	<b>4,66</b>	<b>18,18</b>	<b>140,36</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>6,17</b>	<b>4,1</b>	<b>16,54</b>	<b>127,74</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Пудинг овощной с молочным соусом / № 120, 74</b>	<b>80/40 150/50</b>			<b>7,99</b>	<b>8,02</b>	<b>21,04</b>	<b>188,04</b>
морковь		61	49				
капуста белокочанная		68	54				
молоко		23	23				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
зеленый горошек		30	30				
сметана		3	3				
яйцо		2/5	16				
крупка манная		8	8				
соус							
молоко		46	46				
мука		4	4				
<b>Чай с фруктовым соком / № 162</b>	<b>150-180</b>			<b>0,25</b>		<b>10,54</b>	<b>42,94</b>
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
сахар		6	6				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>10,14</b>	<b>8,22</b>	<b>43,73</b>	<b>289</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>9,53</b>	<b>7,23</b>	<b>39,79</b>	<b>262,35</b>

Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				36,31	41,41	170,6	1227,02

**День 6**  
с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша гречневая/п / № 101</b>	<b>200-250</b>			<b>5,5</b>	<b>6,27</b>	<b>3,75</b>	<b>209,62</b>
масло сливочное		7	7				
гречка		50	50				
<b>Чай с шоколадной конфетой / № 148, 127</b>	<b>180/200/25</b>					<b>7,98</b>	<b>31,9</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		8	8				
конфета шоколадная		25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
<b>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром / № 129</b>	<b>40/7/8</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>
сыр		8,6	8				
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего на завтрак</b>				<b>11,11</b>	<b>16,6</b>	<b>79,41</b>	<b>512,03</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>10,44</b>	<b>14,61</b>	<b>72,26</b>	<b>462,29</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> фрукты (мандарин) / № 88</b>	<b>70</b>			<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>7,29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из моркови с яблоками / № 167</b>	<b>60</b>			<b>0,67</b>	<b>4,11</b>	<b>8,35</b>	<b>72,65</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
яблоко		20	17,6				
морковь		48	38				
<b>Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204</b>	<b>250</b>			<b>2,69</b>	<b>4,34</b>	<b>14,73</b>	<b>108,7</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
крупя перловая или рисовая, или овсяная или пшеничная		10	10				
картофель		*	25				
лук		12	10,4				
морковь		12	9,6				
капуста		38	30,4				
сметана 15%		10	10				
зелень		3	2				
<b>Сосиски отварные / № 58</b>	<b>70/80</b>			<b>8,19</b>	<b>15,96</b>	<b>-</b>	<b>176,4</b>
<b>Сложный гарнир: пюре картофельное / капуста тушеная / № 6, 112</b>	<b>50/100</b>			<b>2,3</b>	<b>3,02</b>	<b>15</b>	<b>96,47</b>
масло сливочное		3	3				
молоко 2,5%		20	20				
картофель		*	86				
капуста тушеная	<b>50/80</b>			<b>1,61</b>	<b>3,56</b>	<b>7,85</b>	<b>69,92</b>
капуста белокочанная		95	76				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
лук		5	4				
морковь		12	10				
мука		2	2				
томат		2	2				
<b>Напиток из свежих фруктов витаминизированный / № 144</b>	<b>180-200</b>			<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>15,13</b>	<b>61,77</b>
сахар		13	13				
фрукты		24	21				
витамин С		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>18</b>	<b>31,13</b>	<b>84,06</b>	<b>688,41</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>16,59</b>	<b>28</b>	<b>75,68</b>	<b>621,26</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко кипяченое 2,5%</b>	<b>180/200</b>			<b>56</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>104,4</b>
<b>Хлеб пшеничный или батон / № 133</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,58</b>	<b>69,6</b>
<b>Итого за полдник</b>				<b>7,88</b>	<b>5,24</b>	<b>23,98</b>	<b>174</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>7,41</b>	<b>4,61</b>	<b>21,82</b>	<b>158,41</b>



<b>Ужин</b>							
<b>Пудинг овощной с молочным соусом / № 120, 74</b>	<b>150/50 200/50</b>			<b>8,94</b>	<b>10,74</b>	<b>21,5</b>	<b>218,36</b>
морковь		<b>81</b>	<b>65</b>				
капуста белокочанная		<b>90</b>	<b>72</b>				
молоко		<b>30</b>	<b>30</b>				
масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
зеленый горошек		<b>38</b>	<b>38</b>				
сметана		<b>5</b>	<b>5</b>				
яйцо		<b>1/2</b>	<b>20</b>				
крупа манная		<b>11</b>	<b>11</b>				
соус							
молоко		<b>46</b>	<b>46</b>				
мука		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Кисель из/фруктов / № 137</b>	<b>180-200</b>			<b>0,22</b>		<b>23,9</b>	<b>96,7</b>
<b>с/фрукты</b>		<b>12</b>	<b>12</b>				
<b>сахар</b>		<b>12</b>	<b>12</b>				
<b>крахмал картофельный</b>		<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>12,2</b>	<b>11,06</b>	<b>64,84</b>	<b>407,86</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>11,97</b>	<b>9,73</b>	<b>59</b>	<b>371,45</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>47,04</b>	<b>57,09</b>	<b>236,05</b>	<b>1641,41</b>

**День 7  
с 1 - 3 лет**

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b>Завтрак</b>							
<b>Запеканка творожная со сладким соусом/ № 15,78</b>	<b>90/150/30</b>			<b>20,9</b>	<b>15,17</b>	<b>24</b>	<b>316,27</b>
масло сливочное		<b>3</b>	<b>3</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
молоко 2,5%		<b>35</b>	<b>35</b>				
творог		<b>100</b>	<b>100</b>				
яйцо		<b>1/3</b>	<b>13</b>				
манка		<b>7</b>	<b>7</b>				
сахар		<b>7/4</b>	<b>7/4</b>				
повидло, джем		<b>13</b>	<b>13</b>				
крахмал		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Кофейный напиток с молоком/№155</b>	<b>150-180</b>			<b>3,24</b>	<b>2,88</b>	<b>15,35</b>	<b>99,93</b>
молоко		<b>115</b>	<b>115</b>				
сахар		<b>10</b>	<b>10</b>				
кофе суррогатное		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>				
<b>Булка с маслом/№134</b>	<b>30/5</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		<b>5</b>	<b>5</b>				
булка		<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>26,44</b>	<b>21,84</b>	<b>54</b>	<b>518,85</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>24,85</b>	<b>19,22</b>	<b>49,14</b>	<b>468,9</b>
<b>Второй завтрак: яблоко / № 89</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>39,6</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат свекольный/№174</b>	<b>30/45</b>			<b>0,65</b>	<b>3</b>	<b>5,05</b>	<b>50,18</b>
масло растительное		<b>3</b>	<b>3</b>				
сахар		<b>2</b>	<b>2</b>				
свекла (т/о8%)		<b>54</b>	<b>43,5</b>				
<b>Суп картофельный с гречками со сметаной/№203</b>	<b>150_200</b>			<b>2,9</b>	<b>3,84</b>	<b>18,18</b>	<b>119,01</b>
масло сливочное		<b>2</b>	<b>2</b>				
масло растительное		<b>1</b>	<b>1</b>				
сметана		<b>7</b>	<b>7</b>				
картофель		<b>*</b>	<b>40</b>				
лук		<b>10</b>	<b>8,4</b>				
морковь		<b>16</b>	<b>12,8</b>				
булка		<b>20</b>	<b>20</b>				
<b>Суфле из отварной рыбы/№72</b>	<b>50-70</b>			<b>9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>	<b>65,4</b>

рыба свежая потр.б/г-14%,филе 6% /припускание18%		*	85/66,3				
булка		5	5				
молоко 2,5%		20	20				
яйцо куриное		1/5	8				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		2	2				
<b>Овощное рагу /№119</b>	<b>100-150</b>			<b>3,53</b>	<b>5,94</b>	<b>15,62</b>	<b>130,1</b>
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
молоко		30	30				
картофель		*	50				
капуста		80	64				
лук		10	8,4				
морковь		30	24				
<b>Напиток ассорти витаминизированный/№143</b>	<b>150-180</b>			<b>0,22</b>		<b>18,9</b>	<b>76,41</b>
сахар		11	11				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		12	12				
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего на обед:</b>				<b>18,26</b>	<b>15,32</b>	<b>78,35</b>	<b>523,1</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>17,02</b>	<b>14,2</b>	<b>73,53</b>	<b>500</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Блины с повидлом или джемом/№33</b>	<b>80/15</b>			<b>5,82</b>	<b>5,25</b>	<b>41,34</b>	<b>236,04</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
молоко		40	40				
яйцо		1/10	4				
мука		40	40				
сахар		2	2				
повидло или джем		15	15				
дрожжи		1	1				
<b>Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136</b>	<b>150-180</b>			<b>5,04</b>	<b>5,7</b>	<b>11,37</b>	<b>116,76</b>
кефир		150-180	150-180				
сахар		4	4				
<b>Всего за полдник</b>				<b>1081</b>	<b>11,04</b>	<b>52,71</b>	<b>352,8</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>10,21</b>	<b>9,69</b>	<b>47,06</b>	<b>319,89</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Рис или вермишель в молоке/№100</b>	<b>120-200</b>			<b>4,93</b>	<b>6,97</b>	<b>18,93</b>	<b>157,85</b>
рис или вермишель		14	14				
молоко		120	120				
сахар		4	4				
масло сливочное		5	5				
<b>Сок натуральный для детского питания/№160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Булка/№133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>7,58</b>	<b>7,17</b>	<b>44,43</b>	<b>272,84</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>7,65</b>	<b>6,75</b>	<b>41,56</b>	<b>257,59</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т.о.</b>				<b>62,49</b>	<b>55,37</b>	<b>229,49</b>	<b>1667,59</b>

День 7  
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Запеканка</u></b>							
<b>Запеканка творожная со сладким соусом/ № 15,78</b>	<b>150/200 50</b>			<b>25,16</b>	<b>18,37</b>	<b>28,27</b>	<b>379,75</b>
масло сливочное		4	4				
масло растительное		1	1				
молоко 2,5%		43	43				
творог		120	120				
яйцо		1/2	20				
манка		12	12				
сахар		8/4	8/4				
повидло, джем		16	16				

крахмал		2,5	2,5				
<b>Кофейный напиток с молоком/№155</b>	<b>180-200</b>			<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>18,08</b>	<b>115,74</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатное		2	2				
<b>Булкас маслом/№134</b>	<b>40/8</b>			<b>3,1</b>	<b>6,12</b>	<b>19,54</b>	<b>145,68</b>
масло сливочное		8	8				
булка		40	40				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>31,9</b>	<b>27,74</b>	<b>65,89</b>	<b>641,17</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>29,99</b>	<b>24,41</b>	<b>59,96</b>	<b>578,9</b>
<b>Второй завтрак:яблоко/ № 89</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>39,6</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат свекольный/№174</b>	<b>60</b>			<b>0,84</b>	<b>4,06</b>	<b>6,9</b>	<b>67,53</b>
масло растительное		4	4				
сахар		3	3				
свекла (т/о8%)		73	58				
<b>Суп картофельный с гречками со сметаной/№203</b>	<b>250</b>			<b>3,65</b>	<b>4,88</b>	<b>22,91</b>	<b>150,3</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель		*	50				
лук		12	10				
морковь		20	16				
булка		25	25				
<b>Суфле из отварной рыбы/№72</b>	<b>70/80</b>			<b>17,1</b>	<b>5,01</b>	<b>4,42</b>	<b>131,31</b>
рыба свежая потр.б/г-14%,филе 6% /припускание18%		*	93/76,3				
булка		8	8				
молоко 2,5%		30	30				
яйцо куриное		1/5	8				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		2	2				
<b>Овощное рагу /№119</b>	<b>150-180</b>			<b>4,1</b>	<b>6,57</b>	<b>20,2</b>	<b>156,46</b>
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
молоко		36	36				
картофель		*	59				
капуста		95	76				
лук		12	10,58				
морковь		36	29				
<b>Напиток ассорти витаминизированный/№143</b>	<b>180/200</b>			<b>0,22</b>		<b>20,98</b>	<b>84,39</b>
сахар		13	13				
смесь фруктовая(курага, чернослив, изюмом)		14	14				
витамин «С»		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>130,2</b>
<b>Всего на обед:</b>				<b>28,36</b>	<b>24,06</b>	<b>97,73</b>	<b>720,01</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>27,09</b>	<b>34,04</b>	<b>96,04</b>	<b>719,88</b>
<b>Полдник</b>							
<b>Блины с повидлом или джемом/№33</b>	<b>100/20</b>			<b>7,33</b>	<b>7,44</b>	<b>52,97</b>	<b>306,55</b>
масло сливочное		3	3				
масло растительное		3	3				
молоко		50	50				
яйцо		1/10	3,48				
мука		50	50				
сахар		3	3				
повидло или джем		20	20				
дрожжи		1,5	1,5				
<b>Кефир с сахаром или кисломолочный продукт*/№136</b>	<b>180/200</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>14,19</b>	<b>135,94</b>
кефир		180-200	180-200				
сахар		6	6				
<b>Всего за полдник</b>				<b>12,93</b>	<b>13,84</b>	<b>67,16</b>	<b>442,49</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>12,15</b>	<b>12,18</b>	<b>61,12</b>	<b>402,7</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Рис или вермишель в молоке/№100</b>	<b>200-250</b>			<b>6,11</b>	<b>7,79</b>	<b>23,32</b>	<b>188,4</b>
рис или вермишель		17	17				
молоко		150	150				
сахар		5	5				

масло сливочное		5	5				
<b>Сок натуральный для детского питания/№160</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>16,38</b>	<b>68,4</b>
<b>Булка/№133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>10,05</b>	<b>8,11</b>	<b>59,14</b>	<b>349,6</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки</b>				<b>9,45</b>	<b>7,14</b>	<b>53,82</b>	<b>317,34</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т.о.</b>				<b>83,24</b>	<b>73,75</b>	<b>289,93</b>	<b>2153,27</b>

День 8  
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2/2-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша пшеничная молочная/№94</b>	<b>120-200</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
пшеничная крупа		24	24				
сахар		4	4				
<b>Какао с молоком/№135</b>	<b>150/180</b>			<b>3,52</b>	<b>3,1</b>	<b>15,74</b>	<b>104,68</b>
молоко		115	115				
какао		1,5	1,5				
сахар		10	10				
<b>Булка с маслом, с сыром/№129</b>	<b>30/5/5</b>			<b>3,44</b>	<b>5,28</b>	<b>14,65</b>	<b>120,11</b>
масло сливочное		5	5				
булка		30	30				
сыр		5,4	5				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>13,01</b>	<b>16,31</b>	<b>55,94</b>	<b>422,25</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки</b>				<b>12,22</b>	<b>14,35</b>	<b>50,9</b>	<b>381,63</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> апельсин/№88</b>	<b>64</b>			<b>0,57</b>	<b>0,13</b>	<b>5,19</b>	<b>24,19</b>
апельсин(х/о30%)		92	64				
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат из квашеной капусты/№165</b>	<b>30-45</b>			<b>0,59</b>	<b>4,04</b>	<b>3,74</b>	<b>53,67</b>
масло растительное		4	4				
сахар		1	1				
капуста квашеная		50	35				
лук		5	4,2				
<b>Рассольник со сметаной/№165</b>	<b>150-200</b>			<b>1,97</b>	<b>3,78</b>	<b>11,04</b>	<b>85,94</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
рис или перловка		6	6				
картофель		*	25				
лук		8	6,7				
морковь		15	12				
огурец соленый		24	19				
<b>Биточки мясные или пюре мясное/№50, №60</b>	<b>50-70</b>			<b>11,7</b>	<b>10,24</b>	<b>2,54</b>	<b>149,25</b>
говядина		85	62,56				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
молоко		10	10				
яйцо		1/8	4,35				
лук репчатый		8	6,7				
булка		7	7				
<b>Макароны отварные с маслом/№107</b>	<b>100-150</b>			<b>3,62</b>	<b>2,53</b>	<b>25,24</b>	<b>138,63</b>
макароны		36	36				
масло сливочное		3	3				
<b>Компот из кураги витаминизированный/№152</b>	<b>15/180</b>			<b>0,62</b>		<b>17,58</b>	<b>71,97</b>
сахар		11	11				
курага		12	12				
витамин «С»		0,035	0,035				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>20,46</b>	<b>20,59</b>	<b>78,54</b>	<b>581,46</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом т.о.</b>				<b>19,01</b>	<b>19,59</b>	<b>77,29</b>	<b>565,83</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко/№157</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>150-180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Хлеб пшеничный/№133</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,76</b>	<b>46,4</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>6,56</b>	<b>4,66</b>	<b>18,22</b>	<b>140,36</b>

Энергетическая ценность с учетом т.о.				6,17	4,1	16,58	127,9
<b>Ужин</b>							
<b>Печень говяжья по-строгановски №51</b>	<b>70-90</b>			<b>17,15</b>	<b>6,75</b>	<b>2,28</b>	<b>141,59</b>
печень говяжья х/о 7%		100	85				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		1	1				
масса жареной печени			60				
сметана		5	5				
мука		3	3				
вода		20	20				
<b>Картофельное пюре/№6</b>	<b>80/130</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,1</b>	<b>163,49</b>
картофель		*	115				
молоко		20	20				
масло сливочное		3	3				
<b>Чай с соком/№162</b>	<b>150-180</b>			<b>0,25</b>		<b>10,48</b>	<b>42,64</b>
сахар		6	6				
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
<b>Булка/№133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>58</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>23,25</b>	<b>12,06</b>	<b>50,00</b>	<b>405,72</b>
Энергетическая ценность с учетом т.о.				22,37	11,79	48,5	403,59
Энергетическая ценность с учетом т.о.				63,85	53,75	207,89	1573,98
Соль йодированная на целый день		4	4				

День 8  
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша пшеничная молочная/№94</b>	<b>200-250</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>30,98</b>	<b>226,47</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
пшеничная крупа		30	30				
сахар		5	5				
<b>Какао с молоком/№135</b>	<b>180/200</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		130	130				
какао		2	2				
сахар		12	12				
<b>Булка с маслом, с сыром/№129</b>	<b>40/7/7</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>
масло сливочное		7	7				
булка		40	40				
сыр		7,5	7				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>15,99</b>	<b>19,57</b>	<b>69,16</b>	<b>516,82</b>
Энергетическая ценность с учетом т.о.				15	17,22	62,93	466,7
<b>Второй завтрак: апельсин/№88</b>	<b>70</b>			<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>7,29</b>	<b>28</b>
апельсин(х/о30%)		100	70				
<b>Обед</b>							
<b>Салат из квашеной капусты/№165</b>	<b>60</b>			<b>0,98</b>	<b>5</b>	<b>4,01</b>	<b>64,81</b>
масло растительное		5	5				
сахар		2	2				
капуста квашеная		67	47				
лук		7	6				
<b>Рассольник со сметаной/№ 187</b>	<b>250</b>			<b>2,85</b>	<b>4,38</b>	<b>16,15</b>	<b>115,23</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
рис или перловка		10	10				
картофель		*	35				
лук		10	8,4				
морковь		20	16				
огурец соленый		30	24				
<b>Гуляш с томатным соусом/№55</b>	<b>70/80</b>			<b>13,58</b>	<b>11,32</b>	<b>5,32</b>	<b>177,04</b>
говядина		103	75,8				
масло растительное		2	2				
томат		4	4				

мука		4	4				
лук репчатый		10	8,4				
морковь		12	9,6				
<b>Макароньы отварные с маслом/№107</b>	<b>150/180</b>			<b>5,4</b>	<b>3,78</b>	<b>37,36</b>	<b>207,9</b>
макароньы		54\64	54/64				
масло сливочное		5	5				
<b>Компот из кураги витаминизированный/№152</b>	<b>180/200</b>			<b>0,68</b>		<b>20,12</b>	<b>82,29</b>
сахар		13	13				
курага		13	13				
витамин «С»		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной/№130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>25,94</b>	<b>24,53</b>	<b>105,96</b>	<b>749,77</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки</b>				<b>23,02</b>	<b>22,75</b>	<b>89,54</b>	<b>738,37</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
молоко/№157	180/200	180/200	180/200	5,6	5	9,4	104,4
булка/№133	50	50	50	2,28	0,24	14,58	69,6
<b>Всего за полдник</b>				<b>7,88</b>	<b>5,24</b>	<b>23,98</b>	<b>174</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки</b>				<b>7,4</b>	<b>4,61</b>	<b>21,82</b>	<b>158,37</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Печень говяжья по-строгановски.№51</b>	<b>90</b>			<b>17,15</b>	<b>6,75</b>	<b>2,28</b>	<b>141,59</b>
печень говяжья х/о 7%		106	90				
масло сливочное		1,5	1,5				
масло растительное		1,5	1,5				
масса жареной печени			60				
сметана		6	6				
мука		3	3				
вода		25	25				
<b>Картофельное пюре/№6</b>	<b>100/150</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,1</b>	<b>163,49</b>
картофель		*	125				
молоко		30	30				
масло сливочное		5	5				
<b>Чай с соком / № 162, шоколадная конфета / № 127</b>	<b>180/200</b>			<b>0,25</b>		<b>11,52</b>	<b>46,93</b>
сахар		7	7				
чай		0,5	0,5				
сок		50	50				
конфета шоколадная	25	25	25	0,75	2,68	19,15	103,5
<b>Булка/№133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>25,141</b>	<b>14,86</b>	<b>77,49</b>	<b>548,31</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки</b>				<b>24,5</b>	<b>13,56</b>	<b>76,43</b>	<b>532,5</b>
<b>Энергетическая ценность с учетом тепл.обработки</b>				<b>75,84</b>	<b>64,34</b>	<b>283,88</b>	<b>2016,9</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				

**День 9**  
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша манная молочная / № 103</b>	<b>120\200</b>			<b>5,59</b>	<b>7,83</b>	<b>22,91</b>	<b>184,26</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
манка		20	20				
сахар		4	4				
<b>Кофейный напиток с молоком / № 155</b>	<b>150\180</b>			<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>15,39</b>	<b>99,93</b>
молоко		115	115				
сахар		10	10				
кофе суррогатный		1,5	1,5				
<b>Батон с маслом/ № 134</b>	<b>30\5</b>			<b>2,32</b>	<b>3,87</b>	<b>14,65</b>	<b>102,65</b>
масло сливочное		5	5				
батон		30	30				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,13</b>	<b>14,58</b>	<b>52,95</b>	<b>386,84</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>10,6</b>	<b>13,62</b>	<b>48,35</b>	<b>361,26</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>							
<b>Банан / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>		<b>13,26</b>	<b>56,65</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат овощной: из огурцов с луком /№171</b>	<b>30-45</b>			<b>0,73</b>	<b>3,05</b>	<b>3,41</b>	<b>44,02</b>

масло растительное		3	3				
огурцы		39	36				
лук		8	6,72				
<b>Суп овощной со сметаной / № 206</b>	<b>150\200</b>			<b>1,43</b>	<b>3,99</b>	<b>7,92</b>	<b>73,96</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
томат		2	2				
картофель		*	25				
капуста свежая		40	32				
лук		10	8,4				
морковь		12	9,6				
зелень		2	1,5				
зелёный горошек		10	10				
<b>Мясо, тушённое с картофелем / №56</b>	<b>150\200</b>			<b>13,08</b>	<b>12,72</b>	<b>23,76</b>	<b>261,33</b>
говядина 1 категории		80	58,8				
картофель		*	145				
лук		12	10				
морковь		20	16				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
томат		3	3				
<b>Компот из свежих фруктов, витаминизированный/ № 138</b>	<b>150\180</b>			<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>12,7</b>	<b>51,8</b>
сахар		11	11				
фрукты		20	17,6				
витамин «С»		0,035	0,35				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>17,27</b>	<b>19,87</b>	<b>66,19</b>	<b>513,12</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>16,35</b>	<b>18,08</b>	<b>61,88</b>	<b>474,32</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Молоко / № 157</b>	<b>150\180</b>	<b>150\180</b>	<b>150\180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>
<b>Печенье / № 128</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,13</b>	<b>1,77</b>	<b>11,16</b>	<b>65,1</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>6,17</b>	<b>6,27</b>	<b>19,62</b>	<b>159,06</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>5,87</b>	<b>5,87</b>	<b>18,6</b>	<b>150,6</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Лапшевник с творогом с яблочным соусом / № 22</b>	<b>100\20 150\50</b>			<b>13,2</b>	<b>9,8</b>	<b>32,96</b>	<b>272,93</b>
лапша, вермишель		25	25				
творог		50	50				
молоко		25	25				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		1	1				
сметана		2	2				
яйцо		1\6	7				
сахар		5	5				
соус							
яблоко		15	13,2				
сахар		5	5				
крахмал картофельный		3	3				
<b>Чай сладкий с молоком / № 161</b>	<b>110\180</b>			<b>3,6</b>	<b>5,4</b>	<b>18,0</b>	<b>129,6</b>
чай		0,4	0,4				
сахар		11,7	11,7				
молоко		130,0	130,0				
<b>Батон / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>59,4</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>15,12</b>	<b>10</b>	<b>55,14</b>	<b>461,93</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>14,33</b>	<b>10</b>	<b>49,98</b>	<b>434,64</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>48,04</b>	<b>42,57</b>	<b>192,07</b>	<b>1477,47</b>

День 9  
с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
--------------------------------------	------------------	--------	-------	-------	------	----------	---------

	3-5/5-7 л						
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша манная молочная / № 103	200\250			6,99	8,32	30,98	226,47
масло сливочное		6	6				
молоко		130	130				
манка		30	30				
сахар		5	5				
Кофейный напиток с молок. /№ 155	180\200			3,64	3,25	18,08	115,74
молоко		130	130				
сахар		12	12				
кофе суррогатный		2	2				
Батон с маслом/ № 134	40\7			2,32	3,87	14,65	102,65
масло сливочное		7	7				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,95</b>	<b>15,44</b>	<b>63,71</b>	<b>444,86</b>
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				12,31	14,39	57,82	414,06
<b>Второй завтрак: банан / № 86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>	<b>-</b>	<b>13,26</b>	<b>56,65</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Салат овощной: из огурцов с луком / № 171	60			0,88	3,06	4,09	47,41
масло растительное		3	3				
огурцы		57	50				
лук		10	8,4				
Суп овощной со сметаной / № 206	250			2,15	4,27	10,6	89,43
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
томат		2	2				
картофель		*	35				
капуста свежая		60	48				
лук		12	10				
морковь		15	12				
зелень		4	3				
зелёный горошек		13	13				
Мясо, тушённое с картофелем /№56	200\220			15,02	14,73	28,2	305,49
говядина 1 категории		90	66,24				
картофель		*	160				
лук		18	14,4				
морковь		25	20				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		3	3				
томат		3	3				
Компот из свежих фруктов, витаминизированный/ № 138	180\200			0,09	0,09	15,13	61,77
сахар		13	13				
фрукты		24	21				
витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной / № 130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
<b>Всего за обед</b>				<b>20,59</b>	<b>22,2</b>	<b>81,02</b>	<b>606,6</b>
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				19,5	20,2	74,06	561,23
<b><u>Полдник</u></b>							
Молоко / № 157	180\200	180\200	180\200	5,6	5	9,4	104,4
Печенье / № 128	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
<b>Всего за полдник</b>				<b>7,85</b>	<b>8,54</b>	<b>31,72</b>	<b>234,6</b>
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				7,51	8,09	30,59	225,2
<b><u>Ужин</u></b>							
Лапшевник с творогом с яблочным соусом	150\200\50			15,21	12,26	42,34	340,07
лапша, вермишель		30	30				
творог		60	60				
молоко		30	30				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		1	1				
сметана		3	3				
яйцо		1\4	10				
сахар		6	6				
соус							



яблоко		15	13,2				
сахар		5	5				
крахмал картофельный		3	3				
<b>Чай сладкий с молоком / № 161</b>	<b>180/200</b>			<b>4,0</b>	<b>6,0</b>	<b>20,0</b>	<b>144,0</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
молоко		144,0	144,0				
<b>Батон / № 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>21,37</b>	<b>17,98</b>	<b>94,67</b>	<b>576,87</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>20,46</b>	<b>16,87</b>	<b>87,99</b>	<b>540,87</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>				<b>60,67</b>	<b>59,55</b>	<b>263,72</b>	<b>1798,01</b>

**День 10**  
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-2\ 2-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93</b>	<b>120\200</b>			<b>6,05</b>	<b>7,93</b>	<b>25,55</b>	<b>197,46</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		120	120				
«Геркулес»		24	24				
сахар		4	4				
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>150\180</b>			<b>3,52</b>	<b>3,1</b>	<b>15,74</b>	<b>104,68</b>
молоко		115	115				
сахар		10	10				
какао		1,5	1,5				
<b>Батон с маслом сыром / № 129</b>	<b>30\5\5</b>			<b>3,44</b>	<b>5,28</b>	<b>14,65</b>	<b>102,11</b>
масло сливочное		5	5				
сыр		5,4	5				
батон		30	30				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>13,01</b>	<b>16,31</b>	<b>55,94</b>	<b>404,25</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>12,43</b>	<b>15,31</b>	<b>50,99</b>	<b>377,06</b>
<b><u>Второй завтрак:</u> мандарин / № 88</b>	<b>64</b>	<b>92</b>	<b>64</b>	<b>0,51</b>	<b>-</b>	<b>5,5</b>	<b>27,52</b>
<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат витаминный / № 175</b>	<b>30-45</b>			<b>0,45</b>	<b>3,08</b>	<b>5,2</b>	<b>50,45</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12				
капуста		25	20				
морковь		11	9				
<b>Суп картофельный с гречками со сметаной на курином бульоне / № 203</b>	<b>150/200</b>			<b>2,9</b>	<b>3,84</b>	<b>18,18</b>	<b>119,01</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		7	7				
картофель		*	40				
лук репчатый		10	8,4				
морковь		16	12,8				
хлеб пшеничный		20	20				
<b>Суфле из отварной курицы / № 10</b>	<b>50\70</b>			<b>14,07</b>	<b>18,03</b>	<b>4,65</b>	<b>238,4</b>
курица 1 категории		115	101\72,8\39 г.				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		2	2				
молоко 2,5%		22	22				
яйцо		1\4	10				
мука		4	4				
<b>Картофельное пюре/ № 6</b>	<b>100\150</b>			<b>3,39</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>139,12</b>
масло сливочное		4	4				
молоко 2,5%		30	30				
картофель		*	126				

<b>Компот из чернослива витаминизированный / № 140</b>	<b>150\180</b>			<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>17,94</b>	<b>72,93</b>
сахар		11	11				
фрукты		12	12				
витамин «С»		0,035	0,35				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>18,4</b>	<b>82</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>22,85</b>	<b>28,56</b>	<b>84,83</b>	<b>701,55</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>20,97</b>	<b>25,99</b>	<b>76,86</b>	<b>670,32</b>
<b>Полдник</b>							
<b>Сок фруктовый д / дет.пит./ № 160</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>13,65</b>	<b>57</b>
<b>Печенье / № 128</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,13</b>	<b>1,77</b>	<b>11,16</b>	<b>65,1</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>1,88</b>	<b>1,77</b>	<b>24,81</b>	<b>122,1</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>1,88</b>	<b>1,77</b>	<b>24,81</b>	<b>122,1</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Суфле из отварной рыбы/ № 72</b>	<b>60-90</b>			<b>12,66</b>	<b>4,83</b>	<b>3,66</b>	<b>107,83</b>
рыба (минтай)		*	80\65				
молоко		24	24				
яйцо		1\5	8				
хлеб пшеничный		5	5				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
<b>Овощи, тушёные в сметанном соусе</b>	<b>60\110</b>			<b>2,7</b>	<b>3,08</b>	<b>10,4</b>	<b>80,05</b>
капуста		73	59				
морковь		40	32				
лук		12	10				
зелёный горошек		28	28				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
соус	20						
мука		3	3				
сметана		4	4				
<b>Чай с лимоном / № 149</b>	<b>150\180</b>			<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>10,03</b>	<b>40,62</b>
чай		0,6	0,6				
сахар		10	10				
лимон		5	3				
<b>Батон / № 133</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,15</b>	<b>59,4</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>17,28</b>	<b>8,11</b>	<b>36,24</b>	<b>287,9</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>16,35</b>	<b>7,4</b>	<b>33,35</b>	<b>267,34</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т\о</b>				<b>52,02</b>	<b>50,47</b>	<b>191,51</b>	<b>1464,34</b>

День 10  
с 3-7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-5/5-7 л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93</b>	<b>180\230</b>			<b>5,44</b>	<b>7,09</b>	<b>23,0</b>	<b>177,7</b>
масло сливочное		6	6				
молоко		125	125				
«Геркулес»		30	30				
сахар		5	5				
<b>Яйцо отварное / № 125</b>	<b>1\2</b>	<b>1\2</b>	<b>20</b>	<b>6,4</b>	<b>5,7</b>	<b>0,35</b>	<b>78,0</b>
<b>Какао с молоком / № 135</b>	<b>180\200</b>			<b>4,12</b>	<b>3,6</b>	<b>18,65</b>	<b>123,34</b>
молоко		130	130				
сахар		12	12				
какао		2	2				
<b>Хлеб пшеничный с маслом с сыром / № 129</b>	<b>40\7\8</b>			<b>4,88</b>	<b>7,65</b>	<b>19,53</b>	<b>167,01</b>
масло сливочное		7	7				
сыр		8,6	8				
хлеб пшеничный		40	40				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>20,84</b>	<b>24,04</b>	<b>61,53</b>	<b>546,05</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>17,54</b>	<b>20,48</b>	<b>63,13</b>	<b>539,88</b>
<b>Второй завтрак: мандарин / № 88</b>	<b>64</b>	<b>92</b>	<b>64</b>	<b>0,51</b>	<b>-</b>	<b>5,5</b>	<b>27,52</b>

<b><u>Обед</u></b>							
<b>Салат витаминный</b>	<b>30-45</b>			<b>0,45</b>	<b>3,08</b>	<b>5,2</b>	<b>50,45</b>
масло растительное		3	3				
сахар		2	2				
яблоко		14	12				
капуста		25	20				
морковь		11	9				
<b>Суп картофельный с гречками со сметаной на курином бульоне/№203</b>	<b>250\15</b>			<b>3,65</b>	<b>4,88</b>	<b>22,91</b>	<b>150,3</b>
масло сливочное		2	2				
масло растительное		1	1				
сметана		10	10				
картофель		*	50				
лук репчатый		12	10				
морковь		20	16				
хлеб пшеничный		25	25				
<b>Курица отварная / № 11</b>	<b>70\80</b>			<b>7,51</b>	<b>2,6</b>	<b>6,43</b>	<b>304,56</b>
курица 1 категории		114\130	70\80				
морковь		2,3	1,8				
лук		8	6,4				
<b>Картофельное пюре / № 6</b>	<b>150\180</b>			<b>3,95</b>	<b>5,11</b>	<b>25,4</b>	<b>163,49</b>
масло сливочное		5					
молоко 2,5%		36	36				
картофель		*	145				
<b>Компот из чернослива витаминизированный / № 140</b>	<b>180\200</b>			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>20,51</b>	<b>83,33</b>
сахар		13	13				
фрукты		13	13				
витамин «С»		0,05	0,05				
<b>Хлеб ржаной / № 130</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>23</b>	<b>102,5</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>17,36</b>	<b>14,09</b>	<b>97,17</b>	<b>854,63</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>16,47</b>	<b>12,82</b>	<b>88,27</b>	<b>754,64</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>Сок / № 160</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>16,38</b>	<b>68,4</b>
<b>Печенье / № 128</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,13</b>	<b>1,77</b>	<b>11,16</b>	<b>65,1</b>
<b>Всего за полдник</b>				<b>2,03</b>	<b>1,77</b>	<b>27,54</b>	<b>133,5</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>2,03</b>	<b>1,77</b>	<b>27,54</b>	<b>133,5</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>Рыба, запеченная с овощами / № 67</b>	<b>100</b>			<b>12,91</b>	<b>4,19</b>	<b>4,81</b>	<b>108,81</b>
рыба (минтай) (с гол. не потр. 54%) (б/г потрошенная 14% х.о.) (филе 6%) (припускание)		*	93\76				
лук		20	16				
морковь		45	36				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
томат		2	2				
сахар		1	1				
<b>Овощи, тушёные в сметанном соусе / № 116</b>	<b>110\150</b>			<b>3,61</b>	<b>4,14</b>	<b>13,85</b>	<b>107,04</b>
капуста		100	80				
морковь		55	43				
лук		16	13				
зелёный горошек		38	38				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
соус	20						
мука		3	3				
сметана		4	4				
<b>Чай с лимоном / № 149</b>	<b>180\200</b>			<b>0,02</b>		<b>13,36</b>	<b>53,67</b>
чай		0,8	0,8				
сахар		13	13				
лимон		6	4	3,1	5,4	19,53	139,07
<b>Хлеб пшеничный / № 133</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,44</b>	<b>92,8</b>
<b>Всего за ужин</b>				<b>22,68</b>	<b>14,05</b>	<b>70,99</b>	<b>501,39</b>
<b>Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки</b>				<b>21,5</b>	<b>12,81</b>	<b>64,8</b>	<b>464,62</b>
<b>Соль йодированная на целый день</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Энергетическая ценность за день с т\о</b>				<b>58,05</b>	<b>47,88</b>	<b>249,24</b>	<b>1920,16</b>