

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Ишлейский
д/с «Буратино»

\

Приказ от _____ г. № _____

**Примерный 10 – дневный рацион
питания (меню) для организации питания
детей от 3-х до 7-ми лет
в МБДОУ «Ишлейский д/с «Буратино» Чебоксарского
муниципального округа
Чувашской Республики
с 10,5-12 – часовым пребыванием детей**

1-ый день

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
<u>Завтрак</u>									
<u>Рожки или вермишель</u>	№100	200,0			7,16	9,04	20,6	186,36	
<u>молочные</u>									
Макаронные изделия			30,0	30,0					
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0					
Молоко			100,0	100,0					
Сахар			4,0	4,0					
<u>Кофейный напиток с</u>	№148	200,0					130,0	86,0	
<u>молоком</u>									
Чай			0,6	0,6					
Сахарный песок	№133	40	12,0	12,0	3,47	6,74	23,9	174,3	
<u>Хлеб пшеничный</u>									
Хлеб пшеничный			40,0						
					10,63	15,78	174,5	446,66	
<u>II завтрак</u>									
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0	
Сок			100,0	100,0					
<u>Обед</u>									
<u>Суп гороховый</u>	№190	200,0			3,27	3,8	18,67	125,1	
Горох			10,0	10,0					
Картофель			100,0	50,0					
Морковь			20,0	15,0					
Масло растительное			2,0	2,0					
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0					
Лук репчатый			20,0	10,0					
<u>Котлеты мясные с</u>			80/150						
<u>гречневой кашей</u>	№149	70-80			16,1	11,7	5,48	198,5	
<u>Котлета мясная рубленая</u>									
Говядина			100,0	71,0					
Хлеб пшеничный			10,0	10,0					
Молоко			12,0	12,0					
Лук репчатый			9,6	7,6					
Яйцо			1/7	1/7(5,7)					
Масло растительное	1,0	1,0							
Масло сливочное н/сол.	1,0	1,0							
<u>Каша гречневая</u>	№101	150,0			4,02	4,21	28,53	172,3	
Крупа гречневая			45,0	45,0					
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0					
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	200,0			0,22		20,90	84,4	
С/фрукты			11,0	11,0					
Сахарный песок			12,0	12,0					
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0	
Хлеб ржаной			50,0	50,0					
					26,06	20,21	96,58	683,3	
<u>Полдник</u>									
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			6,52	7,04	8,82	129,4	
Молоко			200,0	200,0					
<u>Булка «Дорожная»</u>	№26	60,0			4,61	6,09	35,12	213,28	

Мука			39,4	39,4				
Яйцо			1/20	1/20				
Масло сливочное н/сол.			4,2	4,2				
Сахарный песок			7,0	7,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			19,0	19,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
					11,13	13,13	43,94	342,68
<u>Ужин</u>								
<u>Омлет натуральный</u>	№124	150,0			11,13	12,3	5,43	177,06
Яйцо			1,5шт	1,5шт				
Молоко			105,0	105,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кисель</u>	№151	200,0			0,12		2,42	69,0
Повидло			32,0	32,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Крахмал			7,0	7,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			3,04	0,32	19,44	92,8
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					14,29	12,62	27,29	338,86
Всего на 1-ый день					62,61	61,74	372,01	1849,5

2-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	№129	40/8	12,0	12,0	5,73	9,99	24,79	211,72
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			8,0	8,0				
					15,41	21,13	68,43	524,9
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>					1,4	6,1	11,51	106,99
Свекла			80	50				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№208	200,0			2,1	2,49	7,5	57,0
<u>Щи со сметаной</u>			45,0	38,0				
Капуста			80,0	60,0				
Картофель			20,0	7,0				
Морковь			20,0	7,0				
Лук репчатый			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			9,0	9,0				
Сметана 15%			2,0	2,0				
Томатная паста			№59	100/ 150				
<u>Беф-строганов с картофельным пюре</u>	70,0	53,6						
Говядина			10,0	7,0				
Лук репчатый			20,0	13,0				
Морковь			2,2	2,2				
Томатная паста			6,0	6,0				
Сметана 15%			2,0	2,0				
Мука			1,1	1,1				
Масло сливочное н/сол.			1,1	1,1				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			180,0	150,0				
Картофель			20,0	20,0				
Молоко			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.	№144	200,0			0,09		24,96	100,41
<u>Напиток из сухофруктов витаминизированный</u>			12,0	12,0				

Сухофрукты			6,0	6,0				
Сахарный песок			0,050	0,050				
Витамин С	№130	50,0			2,45	0,05	23,0	102,15
<u>Хлеб ржаной</u>			50,0	50,0				
<u>Хлеб ржаной</u>								
					18,04	19,76	85,26	546,53
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157	200,0			5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				
					6,74	6,77	20,56	169,5
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	150			13,66	9,04	9,92	281,0
Творог		/30	110,0	110,0				
Крупа рисовая			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Молоко			30,0	30,0				
Сахарный песок			15,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Соус молочный сладкий</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			26,0	26,0				
Мука			4,5	4,5				
Сахар			3,5	3,5				
<u>Чай сладкий</u>	№161	200,0			3,0	4,5	15,0	108,0
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			12,0	12,0				
					17,86	14,54	27,32	424,38
Всего на 2-ой день					60,31	68,3	222,18	1959,66

3-ий ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа манная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,1	1,1				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок	№134	40/8	10,0	10,0	2,15	4,33	16,18	101,6
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>								
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			8,0	8,0				
					10,28	14,93	55,99	388,97
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный с рыбой</u>	№201	200,0			13,17	4,09	6,7	116,23
Рыба			63,0	45,0				
Картофель			120,0,	90,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Морковь			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			2,5	2,5				
<u>Котлеты рыбные паровые с отварным рисом и соусом</u>	№65	70/ 80			10,36	2,01	4,39	77,33
Рыба			*	70,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			12,0	12,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Рис отварной</u>	№110	150,0			3,2	2,91	32,2	176,0
Рис			45,0	45,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Соус на рыбном бульоне</u>	№83	30,0			0,19	1,23	1,17	16,51
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Компот из кураги</u>	№153	200,0			0,68		20,16	82,10
Курага			13,0	13,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					30,05	10,74	87,62	571,17
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
Молоко			200,0	200,0				

<u>Вафли</u>	№128	16,0			1,15	1,88	11,26	66,1
Вафли			26,0	26,0				
					6,75	8,28	20,66	183,1
<u>Ужин</u>								
<u>Мясные ёжики в томатном соусе с картофельным пюре</u>	№46	60/130/30			6,33	5,54	10,15	115,63
Говядина			50	40				
Лук репчатый			20	10				
Рис			12	12				
Яйцо			1/4	¼				
Мука пшеничная			2	2				
Томатная паста			2	2				
Масло растительное			2	2				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			150,0	120,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	200,0			0,22	0,17	14,0	52,0
Чай			0,8	0,8				
Лимон			6,0	6,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			3,04	0,32	19,44	92,8
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					13,04	10,55	66,09	405,13
Всего на 3-ий день					60,62	44,5	239,01	1897,78

4-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша рисовая молочная</u>	№95	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа рисовая			25,0	25,0				
Молоко			130,0	130,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>	№133	40/8/10			2,3	8,35	0,38	88,5
Хлеб пшеничный								
Масло			40,0	40,0				
Сыр			8,0	8,0				
			10,0	10,0				
					11,98	19,49	44,02	401,68
<u>II завтрак</u>								
<u>Яблоко</u>	№89	100,0			0,35	0,35	8,62	36,6
Яблоко			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат «Витаминный»</u>					1,34	6,09	11,26	105,25
<u>Капуста</u>			80	50				
<u>Морковь</u>			20	10				
<u>Сахар</u>			2	2				
<u>Масло растительное</u>			2	2				
<u>Суп куриный с гречками</u>	№203	200,0			3,63	4,75	22,72	148,77
Курица			35,0	12,0				
Картофель			75,0	50,0				
Морковь			20,0	20,0				
Лук репчатый			20,0	13,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Хлеб пшеничный			25,0	25,0				
<u>Курица отварная</u>	№10	80,0			24,6	27,87	1,1	340,7
Курица			123,0	80,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,4	4,52	22,5	144,7
Картофель			180,0	140,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	200,0			0,10		29,62	136,90
Сухофрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					35,04	40,03	111,69	955,87
<u>Полдник</u>								

<u>Сок фруктовый</u>	№160	150,0			0,7		13,7	57,0
Сок			150,0	150,0				
<u>Булка «Веснушка»</u>	№32	50,0			4,99	3,68	31,78	181,13
Мука			38,0	38,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Изюм			3,0	3,0				
					5,69	3,68	45,48	238,13
<u>Ужин</u>								
<u>Рыбная запеканка</u>	№67	150/ 30	*	93,0	21,13	8,49	31,04	292,0
Рыба								
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			50,0	36,0				
<u>Соус сметанный</u>	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	200,0					97,564, 5	
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№133	30	30	30	3,04	0,32	19,44	92,8
					21,43	9,69	131,04	381,30
Всего на 4-ый день					62,76	84,4	298,5	2206,85

5-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№104	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Пшено			30,0	30,0				
Молоко			130	130				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,5	1,5				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>	№133	40/10/8			2,3	8,35	0,38	88,5
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Сыр			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			8,0	8,0				
					13,49	20,75	49,7	430,81
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Борщ со сметаной</u>	№186	200,0			2,43	3,9	14,42	105,0
Картофель			80,0	50,0				
Капуста			65,0	40,0				
Морковь			20,0	12,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,0	1,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Томатная паста			1,5	1,5				
Сахарный песок			1,0	1,0				
Свекла			50,0	40,0				
<u>Мясо тушеное с картофелем</u>	№56	180			14,43	13,24	24,48	274,95
Говядина			85,0	63,0				
Картофель			*	140,0				
Масло сливочное			4,0	4,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Лук репчатый			20,0	15,0				
Морковь			20,0	14,0				
Томат- паста			4,0	4,0				
<u>Напиток из сухофруктов витаминизированный</u>	№144	200,0			0,17		15,68	63,3
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Витамин С			0,050	0,050				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,05	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				

					19,48	17,15	77,58	546,25
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Пряники или печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Пряники			16,0	16,0				
					6,74	6,77	20,56	169,5
<u>Ужин</u>								
<u>Пудинг творожный запеченный с молочным соусом</u>	№17	150/ 30			20,14	14,5	15,6	273,87
Творог			135,0	135,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Сахар			15,0	15,0				
Молоко			30,0	30,0				
Крупа манная			10,0	10,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Соус молочный</u>	№74	30,0			1,3	1,1	1,7	30,5
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
<u>Чай сладкий с лимоном</u>	№147	200,0			0,54	0,22	15,6	68,0
Чай			0,6	0,6				
Сахар			12,0	12,0				
Лимон			4,0	4,0				
					21,98	15,82	32,9	372,37
Всего на 5-ый день					62,19	60,49	189,84	1856,93

6-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Гречневая каша полувязкая</u>	№101	200,0			6,96	10,4	24,98	222,36
Греча			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№148	200,0					130,0	86,0
Чай			0,8	0,8				
Сахарный песок			13,0	13,0	5,73	9,9		
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	40	40,0	40,0			24,8	211,72
Хлеб пшеничный								
					12,65	20,3	179,78	520,08
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№206	200,0			2,25	4,82	12,4	102,0
Зеленый горошек			12,5	12,5				
Морковь			15,0	13,0				
Капуста			60,0	50,0				
Картофель			70,0	50,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Томатная паста			2,5	2,5				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,5	1,5				
<u>Плов из отварного мяса</u>	№61	180,0			16,89	12,98	29,09	300,89
Говядина			85,0	63,0				
Морковь			30,0	18,0				
Лук			18,0	15,0				
Рис			40,0	40,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
<u>Кисель из варенья или повидла</u>	№151	200,0			0,12		33,28	133,86
Повидло или джем			32,0	32,0				
Сахарный песок			6,0	6,0				
Крахмал			6,0	6,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					21,71	18,3	97,77	639,75
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157				5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко или кисломолочный продукт		200,0	200,0	200,0				
<u>Булочка домашняя</u>	№33	60,0			1,15	1,88	11,26	66,1

Мука			40,0	40,0				
Молоко			30,0	30,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Дрожжи			1,0	1,0				
					6,75	6,88	20,66	170,5
<u>Ужин</u>								
<u>Рагу овощное</u>	№119	150,0			4,56	7,3	22,44	173,84
Картофель			130,0	67,0				
Капуста			150,0	68,0				
Морковь			40,0	32,0				
Лук			20,0	15,0				
Молоко			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
<u>Яйцо варенное</u>	№125	40,0			12,7	11,5	0,7	157,0
Яйцо			40,0	40,0				
<u>Напиток из с/фруктов</u>	№159	200,0			0,22		20,9	84,4
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			2,5	0,3	16,2	77,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					19,98	19,1	60,24	492,54
Всего на 6-ой день					61,63	64,58	367,55	1860,87

7-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша «Дружба» молочная</u>	№102	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Пшено			15,0	15,0				
Рис			15,0	15,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	№134	40/8	12,0	12,0	3,22	6,45	24,28	152,5
Хлеб пшеничный								
Масло сливочное н/сол.			40,0	40,0				
					12,9	17,59	67,92	465,68
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№89	88,0	100	100	0,35	0,35	8,62	36,6
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>	№204	200,0			1,4	6,1	11,51	106,99
Свекла			80	50				
<u>Масло растительное</u>			2	2				
<u>Суп крестьянский со сметаной</u>								
Картофель			70,0	50,0				
Капуста	50,0	30,0						
Морковь	15,0	10,0						
Лук репчатый	15,0	10,0						
Пшено	10,0	10,0						
Масло сливочное н/сол.	2,5	2,5						
Масло растительное	1,0	1,0						
Сметана 15%	10,0	10,0						
<u>Котлеты мясные с картофельным пюре</u>	№50	80,0			9,41	8,0	3,6	126,73
Говядина			90,0	66,24				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Лук			20,0	16,8				
Яйцо			1/10	4,0				
Молоко			12,0	12,0				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
<u>Картофельное пюре</u>								
Картофель			190,0	150,0				
Масло сливочное н/сол.	4,5	4,5						
Молоко	30,0	30,0						
<u>Компот из изюма</u>	№146	200,0	12,0	12,0	0,26		21,24	85,82
Изюм								

Сахарный песок <u>Хлеб ржаной</u> Хлеб ржаной	№130	50,0	12,0 50,0	12,0 50,0	2,45	0,5	23,0	103,0
					21,35	26,05	112,04	764,57
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				
					6,74	8,17	20,56	182,7
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	170/ 30			58,81	38,97	1,33	299,8
Творог			130,0	130,0				
Крупа рисовая			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Сахар			15,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Соус молочный</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
Сахарный песок			3,5	3,5				
<u>Чай</u>	№143	200,0			0,29		16,85	68,37
Сахарный песок			12,0	12,0				
Чай			0,5	0,5				
					60,3	39,97	20,58	403,45
Всего на 7-ой день					103,0 4	104,2 2	240,55	2198,8

8-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша овсяная молочная жидкая</u>	№93	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№129	40/10			6,06	2,04	24,64	220,2
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Сыр			10,0	10,0				
					17,25	14,44	73,96	562,33
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп рыбный со сметаной</u>	№201	200,0			6,16	7,24	9,19	125,94
Рыба			39,0	27,0				
Картофель			80,0	60,0				
Лук репчатый			20,0	10,0				
Морковь			25,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			12,0	12,0				
<u>Биточки рыбные с картофельным пюре</u>	№68	80/150			27,29	2,12	3,77	145,34
Рыба			110,0	75,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Молоко			16,0	16,0				
Мука			3,0	3,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			190,0	150,0				
Масло сливочное			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из свежих яблок</u>	№139	200,0			7,74	7,74	17,86	69,36
Яблоко			24,0	20,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					47,09	22,12	76,32	588,34
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко</u>	№157	200,0			5,16	5,0	9,4	104,4

Молоко			200,0	200,0				
<u>Ватрушка с творогом</u>	№34	80,0			8,82	9,43	29,09	237,75
Мука			36,0	36,0				
Яйцо			1/12	1/12				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Творог жирный			30,0	3,0				
					14,42	14,43	38,49	342,15
<u>Ужин</u>								
<u>Капуста тушенная с мясом</u>	№57	160,0			13,01	11,95	13,9	215,21
Говядина			50,0	35,0				
Капуста			207,0	162,0				
Морковь			30,0	24,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Лук			22,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	200,0			0,22	0,22	14,0	53,67
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Лимон			6,0	6,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			3,04	0,32	19,4	92,8
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					16,27	12,49	47,3	361,68
Всего на 8-ой день					95,53	63,48	245,17	1892,5

9-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	200,0			6,04	7,88	25,54	157,44
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	86,8
Кофейный напиток								
Молоко			3,0	3,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>			12,0	12,0				
Хлеб пшеничный	№134	40/8			3,22	6,45	24,28	152,5
Масло сливочное н/сол.			40,0	40,0				
			8,0	8,0				
					12,9	17,59	67,92	436,74
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>					1,4	6,09	11,26	106,99
Свекла			80	50				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп куриный с клецками</u>	№195	200,0			2,59	2,46	14,91	92,01
Картофель			80,0	50,0				
Морковь			25,0	15,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Мука			30,0	30,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,5	1,5				
<u>Курица отварная</u>	№10	80,0			16,38	18,7	4,21	249,88
Курица			135,0	119,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			200,0	150,0				
Масло сливочное			2,0	2,0				
Молоко			25,0	25,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	200,0			0,22		20,90	84,4
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					25,93	29,78	92,42	738,18
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,83	5,48	9,25	109,40
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				

					6,97	7,25	20,41	174,50
<u>Ужин</u>								
<u>Рыбная запеканка</u>	№67	150/ 30	*	93,0	21,13	8,49	31,04	292,0
Рыба								
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			50,0	36,0				
<u>Соус сметанный</u>	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	200,0					130,0	86
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№133	30	30	30	3,04	0,32	19,4	92,8
					21,43	9,69	163,54	402,1
Всего на 9-ый день					69,07	70,4	364,65	1923,33

10-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа манная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,5	1,5				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>	№129	40/8/ 10			5,29	8,97	24,62	202,42
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			8,0	8,0				
Сыр			10,0	10,0				
					16,48	21,37	73,94	544,73
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,7		13,7	57,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Свекольник со сметаной</u>	№196	200,0			2,22	4,8	13,3	104,35
Свекла			80,0	50,0				
Картофель			70,0	50,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			17,0	12,0				
Томатная паста			2,5	2,5				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			1,5	1,5				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Гуляш мясной с макаронами изделиями</u>	№55	100/ 150			16,98	14,15	6,65	221,3
Говядина			128,0	94,0				
Морковь			15,0	12,0				
Лук			13,0	11,0				
Мука			5,0	5,0				
Масло растительное			2,5	2,5				
Томатная паста			5,0	5,0				
<u>Макароны отварные</u>	№107	150,0			5,43	3,79	37,86	207,93
Макароны			65,0	65,0				
Масло сливочное н/сол.			4,5	4,5				
<u>Кисель из джема</u>	№137	200,0			0,23		33,48	134,76
Джем			25,0	10,0				
Сахарный песок			12,0	10,0				
Крахмал			7,0	7,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					27,61	24,76	120,95	812,24

<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				
					6,74	8,17	20,56	182,70
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка картофельная с овощами и мясом</u>	№1	160,0			12,44	13,13	32,43	302,8
Говядина			45,0	45,0				
Картофель			*	150,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Молоко			10,0	10,0				
<u>на фарш</u>								
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Морковь			30,0	24,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Капуста			50,0	28,0				
Лук			20,0	15,0				
<u>Напиток лимонный</u>	№142	200,0					11,49	43,5
Лимон			10,0	10,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
					12,44	13,13	43,92	346,30
Всего на 10-ый день					63,97	67,43	273,07	1942,97