

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад к «Ёлочка» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики.

Приказ № 11

03.03.2025

п. Опытный

« Об утверждении
10-дневного меню»

1. С целью организации сбалансированного рационального питания детей ДОУ в работе 10- часовой группы, круглосуточной группы с 24- часовым режимом и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

ПРИКАЗЫВАЮ:

2. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет, 3-7 лет (в круглосуточном режиме) на осенний период с 1 сентября 2024 года..
 1. Утвердить график приема пищи детьми:

завтрак -	8.00 – 8.30;
второй завтрак	9.45 – 10.09;
обед -	11.45 – 12.45;
уплотненный полдник -	16.00 – 16.45.
ужин –	17.30
2 ужин-	21.00
 3. Утвердить технологические карточки для организации питания детей с 10- часовым и 24- часовым пребыванием детей на осенний период
 4. Бракеражной комиссии: Прокопьевой Р.В., Петровой С.Н., Филипповой И.В., Мучуковой Н.В.:
 - 4.1. Усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
 5. Кладовщику Филипповой И.В.:
 - 5.1.Своевременно оформлять договора с поставщиками;
 - 5.2.Усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых из магазина продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню;
 - 5.3.Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
 6. Поварам Александровой Л.В., кухонному работнику Матвеевой А.В.:
 - 6.1.Работать строго в соответствии с технологическими карточками и по меню-требованию на каждый день.
 7. Медицинской сестре Петровой С.Н.:
 - 7.1.Осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока.
 8. Педагогам ДОУ:
 - 8.1.Усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом во время приёма пищи.
 9. Старшему воспитателю Мучуковой Н.В.:
 - 9.1. Усилить контроль за организацией питания в группах.
 10. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ « Детский сад «Ёлочка»

Р.В. Прокопьева

ДЕНЬ 1

С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порци й (г)	брутто	нетто	белк и	жир ы	углевод ы	калора ж
ЗАВТРАК	1-3 лет						
Макароны отварные с тертым сыром /№57	150/10			7,48	7,71	34,93	268,08
Макароны		50	50				
Сыр		10,7	10				
Масло сливочное		6	6				
Чай с лимоном/№116	180			0,02		10,03	51,32
Чай		0,6	0,6				
Сахар		10	10				
Лимон		5	3				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	20/5			2,32	3,87	14,65	106,95
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		20	20				
Всего за завтрак	365			9,82	11,58	59,61	426,35
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				9,23	10,19	54,24	384,67
Второй завтрак: фрукты (груша)/№85	100	110	100	0,64	1,54	14,68	100,48
ОБЕД							
Венигрет/№134	40			0,6	3,08	6,09	50,2
Масло растительное		2	2				
Огурцы соленые		10	8				
Картофель		15	10				
Морковь		10	8				
Свекла		10	8				
Лук		5	4				
Суп гороховый с грёнками/№91	150			3,76	2,81	16,49	107,04
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				
Тефтели из говядины под сметанным соусом/№107	60/20			12,66	10,9	7,44	178,24
Говядина 1 категории		85	62,56				
Молоко 2,5%		10	10				
Яйцо		1/10	4				

Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Хлеб пшеничный		7	7				
Мука		2	2				
Сметана		3	3				
Лук репчатый		17	15				
Пюре картофельное/№17	150			3,39	4,16	22,01	139,12
Масло сливочное		4	4				
Молоко 2,5%		30	30				
Картофель		*	126				
Напиток из св.фруктов витаминизированный / №64	180			0,07	0,07	12,74	51,99
Сахар		11	11				
Фрукты		20	18				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,04	82
Всего за обед	640			22,31	21,06	83	611,44
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				20,97	18,53	75,53	529,40
ПОЛДНИК							
Пирожки с яблоками или изюмом* или овощным фаршем* (т/о15%)/№70	80			5,22	7,55	37,73	239,05
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное/для противня		2	2				
		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					
Масса фарша (25% т/о)		27					
Рис или вермишель в молоке/ № 10	150			6,11	7,79	21,42	176,4
Рис или вермишель		15	15				
Молоко		150	150				
Сахар		4	4				
Масло слив.		5	5				
Молоко кипяченое 2,5%/№59	180	180	180	5,04	4,5	8,46	93,36
Итого за полдник	410			16,37	19,84	67,61	333,91
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				15,64	17,56	63,75	510,31
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				46,48	47,82	208,2	1524,57

ДЕНЬ 1

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порции (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Макароны отварные с тертым сыром /№57	200/15			9,56	9,17	42,09	320,4
Макароны		60	60				
Сыр		16,05	15				
Масло сливочное		6	6				
Чай с лимоном/№116	200			0,02	-	13,36	61,67
Чай		0,8	0,8				
Сахар		13	13				
Лимон		6	4				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	5,4	19,53	141,07
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	455			12,68	14,57	74,97	523,14
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,94	12,82	68,22	485,89
Второй завтрак: фрукты (груша)/№85	210	220	210	1,84	2,66	20,52	150,24
ОБЕД							
Венигрет/№134	60			0,67	4,11	8,35	72,65
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		15	12				
Картофель		20	14				
Морковь		15	12				
Свекла		15	12				
Лук		9	7				
Суп гороховый с гренками/№91	200			39,4	3,33	25,04	143,66
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				
Тефтели из говядины под сметанным соусом/№107	70/20			14,67	11,27	8,13	192,47
Говядина 1 категории		90	66,24				
Молоко 2,5%		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				

Хлеб пшеничный		10	10				
Мука		2	2				
Сметана		3	3				
Лук репчатый		20	16,8				
Пюре картофельное/№17	150			3,95	5,11	25,4	163,49
Масло сливочное		5	5				
Молоко 2,5%		36	36				
Картофель		*	145				
Напиток из св.фруктоввывитаминизирован н./ №64	200			0,08	0,08	15,91	64,97
Сахар		13	13				
Фрукты		25	22				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	750			25,76	23,95	105,83	739,74
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				23,06	19,94	97,37	639,46
ПОЛДНИК							
Пирожки с яблоками или изюмом* или овощным фаршем* (т/о15%)/№ 70	100			6,53	8,98	47,63	327,85
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное/для противня		3	3				
		2	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					
Масса фарша (25% т/о)		33					
Рис или вермишель в молоке/ № 10	200			6,11	7,79	23,32	188,4
Рис или вермишель		17	17				
Молоко		150	150				
Сахар		5	5				
Масло слив.		5	5				
Молоко кипяченое 2,5%/№59	180	180	180	5,6	5	9,4	106,4
Итого за полдник	480			18,13	23,98	106,03	703,25
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				17,51	21,77	97,07	622,65
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				54,24	60,19	338,37	1838,24

ДЕНЬ 1(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порции (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калор ж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Макароны отварные с тертым сыром /№57	200/15			9,56	9,17	42,09	320,4
Макароны		60	60				
Сыр		16,05	15				
Масло сливочное		6	6				
Чай с лимоном/№116	200			0,02	-	13,36	61,67
Чай		0,8	0,8				
Сахар		13	13				
Лимон		6	4				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	5,4	19,53	141,07
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	455			12,68	14,57	74,97	523,14
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,94	12,82	68,22	485,89
Второй завтрак: фрукты (груша)/№85	210	220	210	1,84	2,66	20,52	150,24
ОБЕД							
Венигрет/№ 134	60			0,67	4,11	8,35	72,65
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		15	12				
Картофель		20	14				
Морковь		15	12				
Свекла		15	12				
Лук		9	7				
Суп гороховый с гречками/№190	200			39,4	3,33	25,04	143,66
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				
Тефтели из говядины под сметанным соусом/№63	70/20			14,67	11,27	8,13	192,47
Говядина 1 категории		90	66,24				
Молоко 2,5%		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Хлеб пшеничный		10	10				

Мука		2	2				
Сметана		3	3				
Лук репчатый		20	16,8				
Пюре картофельное/№6	150			3,95	5,11	25,4	163,69
Масло сливочное		5	5				
Молоко 2,5%		37	36				
Картофель		*	145				
Напиток из св.фруктоввитаминизирован н./ №144	200			0,08	0,08	15,91	64,97
Сахар		13	13				
Фрукты		25	22				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	750			25,76	23,95	105,83	739,94
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				23,06	19,94	97,37	642,63
ПОЛДНИК							
Пирожки с яблоками или изюмом* или овощным фаршем* (т/о15%)/№70	100			6,53	8,98	47,63	296,85
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное/для противня		3	3				
		2	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					
Масса фарша (25% т/о)		33					
Молоко кипяченое 2,5%/№59	200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Итого за полдник	300			12,13	13,98	57,03	401,25
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				11,4	12,3	51,98	383,83
УЖИН1							
Рис или вермишель в молоке/ № 10	200			6,11	7,79	23,32	188,4
Рис или вермишель		17	17				
Молоко		150	150				
Сахар		5	5				
Масло слив.		5	5				
Рыба, запечённая с овощами / № 67	80			12,91	4,19	4,81	108,81
Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) (б/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %)		*	93/76				

Лук		20	16				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Морковь		45	36				
Томат		2	2				
Сахар		1	1				
Сок натуральный для детского питания/№ 125	180	180	180	0,9		16,38	64,8
Хлеб пшеничный/№112	40	40	40	3,04	0,32	19,4	92,8
Итого за ужин	500			10,05	8,11	58,74	454,81
УЖИН 2							
Кефир/ № 39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Хлеб пшеничный /№112	30	30	30	3,04	0,32	19,4	92,8
Итого за ужин	210			8,64	6,72	33,59	228,74
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				-	-	-	-
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				64,81	63,47	325,60	2262,94

ДЕНЬ 2
С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 года						
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом/№ 72	150/15			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		15	15				
Крахмал картофельный		1,5	1,5				
Какао с молоком/№ 23	180			3,52	3,1	15,74	104,68
Молоко		115	115				
Сахар		10	10				
Какао		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№7	20/5/5			3,44	5,28	14,65	120,11
Масло сливочное		5,0	5				
Сыр		5,4	5				
Хлеб пшеничный		20	20				
Всего за завтрак	375			27,61	23,18	63,68	573,76
Энергетическая ценность с учетом т/о				25,95	20,4	57,95	519,2
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	130	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат зимний № 135	40			1,52	3,2,11	5,24	44,82
Масло растительное		2	2				
Огурцы соленые		4,4	4				
Картофель		20,6	12				
Морковь		10	8				
Зеленый горошек		7	5				
Борщ со сметаной на /№5	150			2,1	4,02	11,42	89,58
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				
Котлета рыбная паровая/ № 49	60			10,36	2,01	4,39	77,33

Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) (6/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %)		*	80/65				
Масло сливочное		1	1				
Молоко 2,5%		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Хлеб пшеничный		8	8				
Рис отварной или гречка с томатным соусом	100/20			0,49	1,49	4,07	31,65
На соус:/ № 123							
Мука		4	4				
Томат		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		1	1				
Гарнир:/№77				3,83	3,73	22,89	140,62
Рис или гречка		35	35				
Масло сливочное		4	4				
Компот из с/фр.витаминизиров./ № 46	180			0,18		17,58	70,99
Сахар		11	11				
с/фрукты		10	10				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	590			19,39	14,37	84,67	546,58
Энергетическая ценность с учетом т/о				18,18	12,24	77,18	507,28
ПОЛДНИК							
Оладьи из печени № 133	60						
Мука		15	15				
Печень говяжья		50	40				
Яйцо		1/8	4,35				
Масло растительное		1	1				
Лук репчатый		13	11				
Картофель отварной в молоке/№ 27	120	140	120	3,72	4,19	24,23	149,67
Картофель		*	127				
Молоко		30	30				
Масло сливочное		4	4				
Мука		3	3				
Молоко/№59	180	180	180	5,04	4,5	8,46	93,96
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за полдник	400			16,51	19,92	32,69	429,63
Энергетическая ценность с учетом т/о				12,79	16,89	51,9	408,67
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				104	50,3	296,09	1538,6

ДЕНЬ 2

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом/№72	200/20			24,27	18,37	37,07	411,43
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		1	1				
Молоко		43	43				
Творог		120	120				
Яйцо		½	20				
Манка		12	12				
Сахар		8	8				
Изюм		10	10				
Повидло		14	14				
Крахмал картофельный		2	2				
Какао с молоком/№ 23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Какао		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Сыр		5,6	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	465			33,32	29,62	75,25	701,78
Энергетическая ценность с учетом т/о				31,32	26,07	68,48	633,63
Второй завтрак – фрукты (банан)/ №2	100	130	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат зимний № 135	60			2,5	3,2	8,94	72,38
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		6,7	6				
Картофель		40	23				
Морковь		15	12				
Зеленый горошек		11,2	8				
Борщ со сметаной /№5	200			2,88	4,69	14,9	112,86
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				

Рыба, запечённая с овощами / № 49	80			12,91	4,19	4,81	108,81
Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) (6/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %)		*	93/76				
Лук		20	16				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Морковь		45	36				
Томат		2	2				
Сахар		1	1				
Рис отварной или гречка с томатным соусом	150/20			0,49	1,49	4,07	31,65
На соус:/№123							
Мука		4	4				
Томат		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		1	1				
Гарнир:/№77				5,85	4,82	32,74	196,4
Рис или гречка		50	50				
Масло сливочное		5	5				
Компот из с/фр.витаминизиров./ №46	200			0,2		20,89	84,39
Сахар		13	13				
с/фрукты		12	12				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№46	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	760			25,37	19,35	108,0	705,66
Энергетическая ценность с учетом т/о				24,28	16,91	103,6	685,42
ПОЛДНИК							
Оладьи из печени/ № 133	80	90	80	9,16	2,95	10,87	114,5
Мука		15	15				
Печень говяжья		70	60				
Яйцо		1/8	4,35				
Масло растительное		1	1				
Лук репчатый		13	11				
Картофель отварной в молоке/№27	150			4,77	5,32	30,79	190,17
Картофель		*	160				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Мука		4	4				
Молоко/№59	200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Хлеб пшеничный № 130	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за полдник	470			22,57	13,59	70,5	501,87
Энергетическая ценность с учетом т/о				19,67	11,26	66,56	489,65
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				70,96	54,26	267,08	1918,3

ДЕНЬ 2(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	Нетто	белк и	жир ы	углевод ы	калора ж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом/№ 72	200/20			24,27	18,37	37,07	411,43
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		1	1				
Молоко		43	43				
Творог		120	120				
Яйцо		½	20				
Манка		12	12				
Сахар		8	8				
Изюм		10	10				
Повидло		14	14				
Крахмал картофельный		2	2				
Какао с молоком/№23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Какао		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Сыр		5,6	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	465			33,32	29,62	75,25	701,78
Энергетическая ценность с учетом т/о				31,32	26,07	68,48	633,63
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	130	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат зимний № 135	60			2,5	3,2	8,94	72,38
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		6,7	6				
Картофель		40	23				
Морковь		15	12				
Зеленый горошек		11,2	8				
Борщ со сметаной /№5	200			2,88	4,69	14,9	112,86
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				
Рыба, запечённая с овощами / № 48	80			12,91	4,19	4,81	108,81
Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) (6/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %)		*	93/76				
Лук		20	16				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Морковь		45	36				
Томат		2	2				
Сахар		1	1				
Рис отварной или гречка с томатным соусом	150/20			0,49	1,49	4,07	31,65
На соус:/№123							
Мука		4	4				
Томат		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		1	1				
Гарнир:/№77				5,85	4,82	32,74	196,4
Рис или гречка		50	50				
Масло сливочное		5	5				
Компот из с/фр.витаминизиров./№ 46	200			0,2		20,89	84,39
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	760			25,37	19,32	108	705,66
Энергетическая ценность с учетом т/о				24,28	17,9	99,3	685,42
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная т/о15%/№ 6	80			7,16	6,88	46,22	273,84
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				
Молоко/№59	200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Всего за полдник	280			12,74	11,88	55,62	414,94
Энергетическая ценность с учетом т/о				11,47	10,0	50,06	378,24
УЖИН 1							

Оладьи из печени / №133	80	90	80	9,16	2,95	10,87	114,5
Мука		15	15				
Печень говяжья		70	60				
Яйцо		1/8	4,35				
Масло растительное		1	1				
Лук репчатый		13	11				
Картофель отварной в молоке /№27	150			4,77	5,32	30,79	190,17
Картофель		*	160				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Мука		4	4				
Чай с молоком/№ 114	180			4,06	3,6	18,82	123,57
Чай		0,8	0,8				
Сахар		12	12				
Молоко		145	145				
Хлеб пшеничный/№130	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин	450			29,25	25,0 4	79,92	521,04
Энергетическая ценность с учетом т/о				23,06	13,0 6	62,72	508,24
УЖИН 2							
Кефир /№ 39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/ № 68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	210			7,85	9,94	36,51	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				98,23 8	79,07	353,48	2582,27

ДЕНЬ 3
С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 года						
Каша рисовая молочная/№36	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Рис		24	24				
Сахар		4	4				
Кофейный напиток с молоком/№50	180			3,22	2,88	15,39	99,93
Молоко		115	115				
Кофе суррогатный		1,5	1,5				
Сахар		10	10				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	20/5			2,32	3,87	14,65	102,65
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		20	20				
Всего за завтрак	355			11,59	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность за день с т/о				10,89	12,92	50,59	362,2
Второй завтрак- фрукты (яблоко)/№120	100	110	110	0,70	0,70	17,24	101,2
ОБЕД							
Салат овощной: из соленых огурцов с луком/№83	40			0,73	3,05	3,41	44,02
Масло растительное		3	3				
Огурцы		39	36				
Лук		8	6,72				
Щи со сметаной/№119	150			1,7	3,99	7,73	73,38
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		7	7				
Томат		2	2				
Картофель		*	25				
Лук		10	8,4				
Морковь		12	9,6				
Капуста		50	40				
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№13,87	150			15,44	13,86	22,3	275,94
Мясо		80	58,9/42,4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Яйцо		¼	10				

Рис/масса отв.риса		12	12/36				
Капуста/масса припущ.капусты		162	130/117				
Лук		9	7,6				
Томат		2	2				
На соус	10						
Мука		3	3				
Сметана		5	5				
Масса соуса		20					
Лимонный напиток/№55	180			0,02	0,02	12,56	50,58
Сахар		12	12				
Лимон		12	7				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	575			19,85	21,96	68,08	545,92
Энергетическая ценность с учетом т/о				18,28	19,39	62,72	510,51
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная т/о15%/№3	70			6,44	6,74	39,88	245,01
Мука		52	52				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Молоко		20	20				
Сахар		3	3				
Дрожжи		1	1				
Каша манная молочная/№33	150			5,59	7,83	22,91	184,26
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Манка		20	20				
Сахар		4	4				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№39	180			5,04	5,76	11,37	116,76
Кефир		180	180				
Сахар		4	4				
Всего за полдник	400			16,38	18,83	69,54	512,94
Энергетическая ценность с учетом т/о							
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				46,25	51,84	200,09	1460,85

ДЕНЬ 3
С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порции й (г)	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша рисовая молочная/№36	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Рис		30	30				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток с молоком/№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Кофе суррогатный		2	2				
Сахар		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	440			13,74	17,69	68,6	487,89
Энергетическая ценность за день с т/о				12,92	15,57	62,43	441,53
Второй завтрак- фрукты (яблоко)/№120	100	110	100	0,95	0,95	20,62	110,6
ОБЕД							
Салат овощной: из соленых огурцов с луком/№83	60			0,88	3,06	4,09	47,44
Масло растительное		3	3				
Огурцы		57	50				
Лук		10	8,4				
Щи со сметаной/№119	200			2,15	4,66	10,01	111,99
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		10	10				
Томат		2	2				
Картофель		*	35				
Лук		12,5	10,5				
Морковь		15	12				
Капуста		65	52				
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе/№13,87	200			15,82	14,05	24,01	325,95
Мясо		80	58,9/42,41				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				

Яйцо		2	2				
Рис/масса отв.риса		¼	10				
Капуста/масса припущ.капусты		14	14/38				
Лук		190	152/136,8				
Томат		10	8,4				
На соус							
Мука		6	6				
Сметана		3	3				
Масса соуса	20						
Лимонный напиток/№55	200			0,03	0,03	14,69	59,37
Сахар		14	14				
Лимон		14	8,4				
Хлеб ржаной/№113	50			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	730			21,33	21,86	75,08	647,25
Энергетическая ценность с учетом т/о				20,19	19,73	71,7	611,13
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом (т/о15%)/№9	100			11,93	9,4	44,5	310,54
Мука		52	52				
Молоко 2,5%		20	20				
Яйцо		1/8	5				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		3	3				
Дрожжи		1,5	1,5				
На фарш:							
Творог		30	30				
Яйцо		1/15	3				
Сахар		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Мука		2	2				
Масса готового теста	80						
Масса готового фарша	38						
Каша манная молочная/№33	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Манка		30	30				
Сахар		5	5				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№39	180			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		180	180				
Сахар		6	6				
Всего за полдник	480			24,52	24,12	90,676	672,95
Всего за полдник с т/о				22,45	22,19	87,99	629,31
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				56,54	68,44	272,74	1874,57

ДЕНЬ 3(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша рисовая молочная/№36	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Рис		30	30				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток с молоком/№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Кофе суррогатный		2	2				
Сахар		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	440			13,74	17,69	68,6	487,89
Энергетическая ценность за день с т/о				12,92	15,57	62,43	441,53
Второй завтрак- фрукты (яблоко)/№120	100	110	100	0,95	0,95	20,62	110,6
ОБЕД							
Салат овощной: из соленых огурцов с луком/№83	60			0,88	3,06	4,09	47,41
Масло растительное		3	3				
Огурцы		57	50				
Лук		10	8,4				
Щи со сметаной/№119	200			2,15	4,66	10,01	111,99
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		10	10				
Томат		2	2				
Картофель		*	35				
Лук		12,5	10,5				
Морковь		15	12				
Капуста		65	52				
Голубцы ленивые с отварным мясом	200			15,82	14,05	24,01	325,95

в сметанном соусе/№13,87							
Мясо		80	58,9/42,41				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Яйцо		2	2				
Рис/масса отв.риса		¼	10				
Капуста/масса припущ.капусты		14	14/38				
Лук		190	152/136,8				
Томат		10	8,4				
На соус							
Мука		6	6				
Сметана		3	3				
Масса соуса	20						
Лимонный напиток/№55	200			0,03	0,03	14,69	59,37
Сахар		14	14				
Лимон		14	8,4				
Хлеб ржаной/№113	50			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	730			21,33	21,86	75,08	647,25
Энергетическая ценность с учетом т/о				20,19	19,73	71,7	611,13
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом (т/о15%)/№ 9	100			11,93	9,4	44,5	310,54
Мука		52	52				
Молоко 2,5%		20	20				
Яйцо		1/8	5				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		3	3				
Дрожжи		1,5	1,5				
На фарш:							
Творог		30	30				
Яйцо		1/15	3				
Сахар		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Мука		2	2				
Масса готового теста	80						
Масса готового фарша	38						
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№39	200			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		200	200				
Сахар		6	6				
Всего за полдник	280			17,53	15,8	58,69	446,48
Всего за полдник с т/о				15,8	14,22	52,83	401,84
УЖИН 1							
Рыба запечённая с овощами/№79	100			12,91	4,19	4,81	108,81
Рыба минтай(с гол.		*	93/76				

не потр.54%)(бг потрошёная 14%х.о.) филе 6%) (припускание 18%)							
Лук		20	16				
Морковь		45	36				
Масло сливочное		2	2				
Томат		2	2				
Масло растительное		2	2				
Сахар		1					
Вермишель отварная/ №11	130			3,67	3,29	24,45	141,94
Вермишель		35	35				
Масло сливочное		4	4				
Кисель из яблок сушённых	180			0,22		23,9	96,7
Сахар		12	12				
Яблоки сушённые		12	12				
Крахмал картофельный		5	5				
Хлеб пшеничный/№112	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин	450			19,84	7,8	72,06	440,25
Энергетическая ценность с учетом т/о				18,65	6,86	66,07	470,62
УЖИН 2							
Кефир /№39	200	200	200	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/№68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	230			7,85	9,94	36,5	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				77,76	68,67	311,5	2323,86

ДЕНЬ 4

С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 года						
Каша пшениная молочная/№35	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Пшено		24	24				
Сахар		4	4				
Какао с молоком/№23	180			3,52	3,1	15,74	104,68
Молоко		115	115				
Какао		1,5	1,5				
Сахар		10	10				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№7	20/5/5			3,44	5,28	14,65	120,11
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		20	20				
Сыр		5,4	5				
Всего за завтрак	360			13,01	16,31	55,94	422,25
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				12,23	14,35	50,91	381,71
Второй завтрак- фрукты (апельсин)/№1	100	130	100	0,134	0,36	13,57	102,27
ОБЕД							
Венигрет/№134	40			0,6	3,08	6,09	50,2
Масло растительное		2	2				
Огурцы соленые		10	8				
Картофель		15	10				
Морковь		10	8				
Свекла		10	8				
Лук		5	4				
Суп с клецками/№ 99	150			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				
Рулет мясной с яйцом/№78	60			12,71	10,78	6,01	171,33
Говядина 1 категории		80	58,9				

Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Молоко		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Лук репчатый		8	6,7				
Хлеб пшеничный		7	7				
Начинка							
Яйцо		¼	10				
Лук репчатый		8	6,7				
Пюре картофельное/73	110			3,39	4,16	22,01	139,12
Масло сливочное		4	4				
Молоко		30	30				
Картофель		*	126				
Компот фруктовый (яблочный) витаминизир./№45	180			0,07	0,07	13,7	55,8
Сахар		11	11				
Яблоки		21	18,5				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	580			41,18	21,12	89,35	620,40
Энергетическая ценность с учетом т/о				38,96	18,63	82,12	593,67
ПОЛДНИК							
Пирожки с овощным фаршем* (т/о15%)/№69	80			5,22	8,55	41,73	263,97
Масло сливочное		3/5	3/5				
Масло растительное/для противня		2	2				
Молоко 2,5%		20	20				
Яйцо		1/15	2,6				
Мука		40	40				
Сахар		2	2				
Овощи		36	32				
Лук		5	3				
Дрожжи		1	1				
Масса теста		70					
Масса фарша (25% т/о)		31					
Каша пшеничная молочная/№34	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Пшеничная крупа		24	24				
Сахар		4	4				
Молоко/№59	180	180	180	5,04	4,5	8,46	93,96
Всего за полдник	410			17,53	20,98	73,89	555,43
Энергетическая ценность с учетом т/о				16,34	18,75	71,45	534,6
Соль йодированная на целый день	4	4	4				

Энергетическая ценность за день с т/о				67,66	52,09	218,05	1582,25
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------

ДЕНЬ 4
С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша пшениная молочная/№35	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшено		30	30				
Сахар		5	5				
Какао с молоком/№23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Какао		2	2				
Сахар		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Сыр		5,6	5				
Всего за завтрак	445			15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				15,03	17,22	62,94	466,86
Второй завтрак- фрукты (апельсин)/№1	100	130	100	0,152	0,48	17,78	111,75
ОБЕД							
Венигрет/№134	60			0,67	4,11	8,35	72,65
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		15	12				
Картофель		20	14				
Морковь		15	12				
Свекла		15	12				
Лук зеленый		9	7				
Суп с клецками/№99	200			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				
Рулет мясной с яйцом/№ 78	80			14,46	11,78	8,06	195,74
Говядина 1 категории		90	66,24				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				

Молоко		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Лук репчатый		10	8,4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Начинка:							
Яйцо		¼	10				
Лук репчатый		10	8,4				
Пюре картофельное/№ 73	150			3,95	5,11	25,1	163,49
Масло сливочное		5	5				
Молоко		36	36				
Картофель		*	145				
Компот фруктовый (яблочный) витаминизир./№ 45	200			0,09	0,09	15,13	61,77
Сахар		13	13				
Яблоки		24	21,12				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	740			23,33	21,53	98,01	741,15
Энергетическая ценность с учетом т/о				21,93	18,95	89,19	685,12
ПОЛДНИК							
Пирожки с овощным фаршем* (т/о15%)/№ 69	100			7,53	9,98	52,63	330,85
Масло сливочное		3/5	3/5				
Масло растительное/для противня		3	3				
		2	2				
Молоко 2,5%		25	25				
Яйцо		1/10	4				
Мука		50	50				
Сахар		3	3				
Овоши		45	40				
Дрожжи		1,5	1,5				
Лук		7	5				
Масса теста		87					
Масса фарша (25% т/о)		38					
Каша пшеничная молочная/№34	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшеничная крупа		30	30				
Сахар		5	5				
Молоко/№ 59	200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Всего за полдник	500			13,13	14,98	62,03	435,25
Энергетическая ценность с учетом т/о				19,35	23,47	86,78	618,22
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				56,82	60,12	278,18	1889,95

ДЕНЬ 4(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша пшениная молочная/№35	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшено		30	30				
Сахар		5	5				
Какао с молоком/№23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Какао		2	2				
Сахар		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Сыр		5,6	5				
Всего за завтрак	440			15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				15,03	17,22	62,94	466,86
Второй завтрак- фрукты(апельсин)/№1	100	130	100	0,152	0,48	17,78	111,75
ОБЕД							
Венигрет/№134	60			0,67	4,11	8,35	72,65
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		15	12				
Картофель		20	14				
Морковь		15	12				
Свекла		15	12				
Лук зеленый		9	7				
Суп с клецками/№99	200			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				
Рулет мясной с яйцом/№78	80			14,46	11,78	8,06	195,74
Говядина 1 категории		90	66,24				
Масло растительное		1	1				

Масло сливочное		1	1				
Молоко		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Лук репчатый		10	8,4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Начинка:							
Яйцо		¼	10				
Лук репчатый		10	8,4				
Пюре картофельное/73	150			3,95	5,11	25,1	163,49
Масло сливочное		5	5				
Молоко		36	36				
Картофель		*	145				
Компот фруктовый (яблочный) витаминизир./№45	200			0,09	0,09	15,13	61,77
Сахар		13	13				
Яблоки		24	21,12				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	740			23,33	21,53	98,01	741,15
Энергетическая ценность с учетом т/о				21,93	18,95	89,19	685,12
ПОЛДНИК							
Пирожки с овощным фаршем* (т/о15%)/№ 69	100			7,53	9,98	52,63	330,85
Масло сливочное		3/5	3/5				
Масло растительное/для противня		3	3				
		2	2				
Молоко 2,5%		25	25				
Яйцо		1/10	4				
Мука		50	50				
Сахар		3	3				
Овоши		45	40				
Дрожжи		1,5	1,5				
Лук		7	5				
Масса теста		87					
Масса фарша (25% т/о)		38					
Молоко/№ 59	200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Всего за полдник	300			13,13	14,98	62,03	435,25
Энергетическая ценность с учетом т/о				11,82	13,49	55,83	391,75
УЖИН 1							
Каша пшеничная молочная/№ 34	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшеничная крупа		30	30				
Сахар		5	5				
Чай с соком и с	200			0,25		11,4	46,93

шоколадной конфетой/№117							
Чай		0,6	0,6				
Сахар		7	7				
Сок		50	50				
Конфета шоколадная /№48	25	25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
Хлеб пшеничный/№133	40	40	40	3,4	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин	465			11,61	11,32	80,97	469,7
Энергетическая ценность с учётом т/о				20,31	17,05	81,56	456,95
УЖИН 2							
Кефир /№39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/ № 68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	210			7,85	9,94	36,51	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				77,44	77,13	344,81	2421,99

ДЕНЬ 5

С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 года						
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая/№32	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Геркулес		24	24				
Сахар		4	4				
Кофейный напиток с молоком/№50	180			3,22	2,88	15,39	99,93
Молоко		115	115				
Кофе суррогатный		1,5	1,5				
Сахар		10	10				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	20/5			2,32	3,87	14,65	102,65
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		20	20				
Всего за завтрак	355			11,59	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность за день с т/о				10,89	12,92	50,58	362,16
Второй завтрак – фрукты (банан)/№ 2	100	130	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат овощной: из кв. капусты/№ 80	40			0,59	4,04	3,74	53,67
Масло растительное		4	4				
Сахар		1	1				
Капуста квашеная		50	50				
Лук		5	4,2				
Суп с мясными фрикадельками/№95	150			5,4	5,07	5,53	93,31
Говядина 1 категории		30	22				
Яйцо		1/20	2				
Лук		4	3,36				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Картофель		*	25				
Лук		8	6,72				
Морковь		16	13				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/№17	150			16,34	15,69	27,65	317
Говядина 1 категории		80	58,9/ 36,52				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		4	4				
Молоко		35	35				
Яйцо		¼	10				

Лук репчатый		10	8,4				
Картофель		*	140				
На соус/№88	20						
Сметана		3	3				
Томат		2	2				
Мука		2	2				
Напиток из чернослива витаминизирован./№ 65	180			0,28		17,94	72,93
Сахар		11	11				
Чернослив		12	12				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	540			25,43	23,88	74,72	615,69
Энергетическая ценность с учетом т/о				23,9	21,01	68,9	563,29
ПОЛДНИК							
Суфле из отварной рыбы/№ 103	60			12,66	4,83	3,66	107,83
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (6/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	80/65,5				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Молоко		24	24				
Яйцо		1/5	8				
Хлеб пшеничный		5	5				
Овощи тушённые в сметанном соусе/№ 66	110			2,7	3,08	10,4	100,2
Капуста		73	59	3,61	4,14	13,85	107,04
Морковь		40	32				
Лук репчатый		12	10				
Зелёный горошек		28	28				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Соус	20						
Мука		3	3				
Сметана		4	4				
Чай с лимоном/№116	180			0,02	-	10,04	40,56
Лимон		4	2				
Чай		0,6	0,6				
Сахар		10	10				
Хлеб пшеничный/№112	35	35	35	1,9	0,2	12,05	58
Всего за полдник	405			17,28	12,05	36,15	418,99
Энергетическая ценность с учетом т/о				16,24	10,01	32,89	405,56
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				51,92	47,94	205,73	1434,46

ДЕНЬ 5

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калора ж
ЗАВТРАК	3-7 года						
Яйцо отварное/№121	1/2	1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,4
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая/№32	200/30			6,85	8,2	30,75	223,85
Масло сливочное		6	6				
Молоко 2,5%		125	125				
Геркулес		30	30				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток с молоком/№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Кофе суррогатный		2	2				
Сахар		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное	470	5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак				16,09	19,87	68,51	516,68
Энергетическая ценность с учетом т/о				14,99	17,37	63,13	484,81
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	130	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат овощной: из кв. капусты/№80	60			0,98	5	4,01	64,81
Масло растительное		5	5				
Сахар		2	2				
Капуста квашеная		67	47				
Лук		7	6				
Суп с мясными фрикадельками/№95	200			6,43	6,13	8,04	113,12
Говядина 1 категории		35	26				
Яйцо		1/15	2,5				
Лук		5	4,2				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Картофель		*	35				
Лук		10	8,4				
Морковь		25	20				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/№17	180			16,54	16,17	30,66	334,39
Говядина 1 категории		80	58,9/ 36,52				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		4	4				
Молоко		37	37				
Яйцо		1/3	13				
Лук репчатый		10	8,4				

Картофель		*	147				
На соус/№88	20						
Сметана		6	6				
Томат		4	4				
Мука		4	4				
Напиток из чернослива витаминизирован./№65	200			0,3		20,51	83,33
Сахар		13	13				
Чернослив		13	13				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	710			26,45	26,43	89,26	700,99
Энергетическая ценность с учетом т/о				24,86	22,38	81,23	628,78
ПОЛДНИК							
Суфле из отварной рыбы/№ 103	80			17,1	5,01	4,42	131,31
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	93/76				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Молоко 2,5%		30	30				
Яйцо		1/5	8				
Хлеб пшеничный		8	8				
Овощи тушённые в сметанном соусе/№66	130			3,61	4,14	13,85	107,04
Капуста		100	80				
Морковь		55	43				
Лук репчатый		16	13				
Зелёный горошек		38	38				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Соус	30						
Мука		3	3				
Сметана		4	4				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир/№ 39		180	180				
Сахар		6	6				
Хлеб пшеничный/№112	35	35	35	3,42	0,36	21,87	104,4
Всего за полдник	455			24,17	16,51	53,49	474,69
Энергетическая ценность с учетом т/о				22,72	14,37	48,68	435,36
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				63,46	62,13	261,13	1858,55

ДЕНЬ 5(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № тех. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3- 7 года						
Яйцо отварное/№121	1/2	1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,4
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая/№32	200/30			6,85	8,2	30,75	223,85
Масло сливочное		6	6				
Молоко 2,5%		125	125				
Геркулес		30	30				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток с молоком/№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Кофе суррогатный		2	2				
Сахар		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	470			16,09	19,87	68,51	516,68
Энергетическая ценность с учетом т/о				14,99	17,37	63,13	464,81
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	130	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат овощной: из кв. капусты/№80	60			0,98	5	4,01	64,81
Масло растительное		5	5				
Сахар		2	2				
Капуста квашеная		67	47				
Лук		7	6				
Суп с мясными фрикадельками/№95	200			6,43	6,13	8,04	113,12
Говядина 1 категории		35	26				
Яйцо		1/15	2,5				
Лук		5	4,2				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Картофель		*	35				
Лук		10	8,4				
Морковь		25	20				
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом/№17	180			16,54	16,17	30,66	334,39
Говядина 1 категории		80	58,9/				

			36,52				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		4	4				
Молоко		37	37				
Яйцо		1/3	13				
Лук репчатый		10	8,4				
Картофель		*	147				
На соус/№88	30						
Сметана		6	6				
Томат		4	4				
Мука		4	4				
Напиток из чернослива витаминизирован.№65	200			0,3		20,51	83,33
Сахар		13	13				
Чернослив		13	13				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	720			26,45	26,43	89,26	700,99
Энергетическая ценность с учетом т/о				24,86	22,38	81,23	628,78
ПОЛДНИК							
Блины с повидлом или с джемом/№4	100/20			7,33	7,44	52,97	306,55
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Молоко		50	50				
Яйцо		1/10	3,48				
Мука		50	50				
Сахар		3	3				
Дрожжи		20	20				
Повидло или джем		1,5	1,5				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт*/№39	200			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		200	200				
Сахар	320	6	6				
Всего за полдник				12,93	13,84	67,16	442,49
Энергетическая ценность с учетом т/о				12,15	12,18	61,12	402,7
УЖИН 1							
Суфле из отварной рыбы/№103	80			17,1	5,01	4,42	131,31
Рыба минтай(с гол. не потр.54%)(бг потрошёная 14%х.о.) филе 6%) (припускание 18%)		*	93/76				
Молоко 2,5%		30	30				
Яйцо		1/5	8				
Масло сливочное		2	2				
Хлеб пшеничный		8	8				
Масло растительное		2	2				

Овощи тушённые в сметанном соусе /№66	150			3,61	4,14	13,85	107,04
Капуста		100	80				
Морковь		55	43				
Лук репчатый		16	13				
Горошек зелёный		38	38				
Масло растит.		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Мука		3	3				
Сметана		4	4				
Молоко/№59	200	200	200	5,6	5	9,4	104,4
Хлеб ржаной/№112	35	35	35	2,45	0,05	23	102,5
Всего за ужин	450			24,17	9,51	53,49	444,89
Энергетическая ценность с учетом т/о				22,72	8,37	48,46	405,25
УЖИН 2							
Кефир /№39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/№ 68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	210			7,85	9,94	36,51	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				83,46	70,35	308,76	2316,92

ДЕНЬ 6
С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 года						
Каша гречневая п/в/№ 28	150			4,45	5,31	26,48	171,66
Масло сливочное		6	6				
Гречка		40	40				
Чай с сахаром/№115	180			-	-	9,98	39,9
Чай		0,6	0,6				
Сахар		10	10				
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№7	30/5/5			3,44	5,28	14,65	120,11
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		30	30				
Сыр		5,4	5				
Всего за завтрак	375			7,89	10,59	51,11	331,67
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				7,42	9,32	46,51	299,6
Второй завтрак- фрукты (яблоко)/№120	100	110	100	0,70	0,70	17,24	101,2
ОБЕД							
Салат зимний /№135	40			1,52	3,2,11	5,24	44,82
Масло растительное		2	2				
Огурцы соленые		4,4	4				
Картофель		20,6	12				
Морковь		10	8				
Зеленый горошек		7	5				
Суп крестьянский с крупой со сметаной/№ 92	150			2,11	3,81	11,62	89,28
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Крупа:перловая или рисовая, или овсяная, или пшениная		8	8				
Картофель		*	24				
Лук		10	8,4				
Морковь		10	8				
Капуста		30	24				
Сметана 15%		7	7				
Зелень		2	1,5				
Шницель мясной или куриный/№ 118	60			12,02	9,85	8,34	169,9
Говядина 1 категории		80	58,9				
Молоко		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Лук репчатый		10	8,4				
Хлеб пшеничный		8	8				

Мука пшеничная		2	2				
Сложный гарнир: пюре картофельное/№73	60			2,3	3,02	15	96,47
Масло сливочное		3	3				
Молоко		20	20				
Картофель		*	86				
Капуста тушеная/№ 24	50			0,99	1,8	4,82	39,48
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				
Компот из св. яблок или груш витаминизир./№44	150			0,07	0,07	12,7	51,81
Сахар		11	11				
Яблоко или груша		20	17,6				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	550			19,93	21,67	76,1	574,51
Энергетическая ценность с учетом т/о				18,73	19,07	69,17	523,23
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое/№59	180			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко 2,5% или 3,2%		150/180	150/180				
Каша пшеничная молочная/№34	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Пшеничная крупа		24	24				
Сахар		4	4				
Блины с повидлом или с джемом/№ 4	70/15			5,82	5,25	41,34	245,01
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Молоко		40	40				
Яйцо		1/10	4				
Мука		40	40				
Сахар		2	2				
Дрожжи		1	1				
Повидло или джем		15	15				
Всего за полдник	415			11,48	18,72	49,80	349,41
Энергетическая ценность с учетом т/о				10,45	16,46	46,99	327,99
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				43,35	49,48	205,46	1423,48

ДЕНЬ 6
С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша гречневая п/в/№128	200			5,5	6,27	32,75	209,62
Масло сливочное		7	7				
Гречка		50	50				
Чай с шоколадной конфетой/№115, 48	180/25					7,98	31,9
Чай		0,8	0,8				
Сахар		8	8				
Конфета шоколадная		25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Сыр		5,6	5				
Всего за завтрак	450			1,11	16,6	79,41	512,03
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				10,44	14,61	72,26	462,29
Второй завтрак- фрукты (яблоко)/№120	100	110	100	0,95	0,95	20,62	110,6
ОБЕД							
Салат зимний/№ 135	60			2,5	3,2	8,94	72,38
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		6,7	6				
Картофель		40	23				
Морковь		15	12				
Зеленый горошек		11,2	8				
Суп крестьянский с крупой со сметаной/№92	180			2,69	4,34	14,73	108,7
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Крупа:перловая или рисовая, или овсяная, или пшеница		10	10				
Картофель		*	25				
Лук		12	10,4				
Морковь		12	9,6				
Капуста		38	30,4				
Сметана 15%		10	10				
Зелень		3	2				
Шницель мясной или куриный/№ 118	70			13,7	10,94	9,04	189,12
Говядина 1 категории		90	66,24				
Молоко		12	12				
Яйцо		1/8	5				
Масло растительное		1	1				

Масло сливочное		1	1				
Лук репчатый		11	10				
Хлеб пшеничный		11	11				
Мука пшеничная		2	2				
Сложный гарнир: пюре картофель./№73	70			2,3	3,02	15	96,47
Масло сливочное		3	3				
Молоко		20	20				
Картофель		*	86				
Капуста тушеная./№24	60			1,61	3,56	7,85	69,92
Капуста белокочанная		95	76				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Лук		5	4				
Морковь		12	10				
Мука		2	2				
Томат		2	2				
Компот из св. яблок или груш витаминизир./№44	200			0,09	0,09	15,13	61,77
Сахар		13	13				
Яблоко или груша		24	21				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	690			23,51	26,11	93,07	701,13
Энергетическая ценность с учетом т/о				22,1	22,98	84,69	633,98
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое/№ 59	180			5,6	5	9,4	104,4
Каша пшеничная молочная/№ 34	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшеничная крупа		30	30				
Сахар		5	5				
Блины с повидлом или с джемом/№ 4	100/20			7,33	7,44	52,97	306,55
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Молоко		50	50				
Яйцо		1/10	3,48				
Мука		50	50				
Сахар		3	3				
Дрожжи		20	20				
Повидло или джем		1,5	1,5				
Всего за полдник	450			12,93	22,44	62,37	410,95
Энергетическая ценность с учетом т/о				11,82	20,80	58,92	384,19
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				54,3	67,78	289,46	1809,53

ДЕНЬ 6(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша гречневая п/в/№ 28	200			5,5	6,27	32,75	209,62
Масло сливочное		7	7				
Гречка		50	50				
Чай с шоколадной конфетой/№115,48	180/25					7,98	31,9
Чай		0,8	0,8				
Сахар		8	8				
Конфета шоколадная		25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром/№ 7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Сыр		5,6	5				
Всего за завтрак	450			1,11	16,6	79,41	512,03
Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки				10,44	14,61	72,26	462,29
Второй завтрак- фрукты (яблоко)/№120	100	120	100	0,95	0,95	20,62	110,6
ОБЕД							
Салат зимний № 135	60			2,5	3,2	8,94	72,38
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		6,7	6				
Картофель		40	23				
Морковь		15	12				
Зеленый горошек		11,2	8				
Суп крестьянский с крупой со сметаной/№92	180			2,69	4,34	14,73	108,7
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Крупа:перловая или рисовая, или овсяная, или пшенная		10	10				
Картофель		*	25				
Лук		12	10,4				
Морковь		12	9,6				
Капуста		38	30,4				
Сметана 15%		10	10				
Зелень		3	2				
Шницель мясной или куриный/№ 118	70			13,7	10,94	9,04	189,12

Говядина 1 категории		90	66,24				
Молоко		12	12				
Яйцо		1/8	5				
Масло растительное		1	1				
Масло сливочное		1	1				
Лук репчатый		11	10				
Хлеб пшеничный		11	11				
Мука пшеничная		2	2				
Сложный гарнир: пюре картофельное/№73	70			2,3	3,02	15	96,47
Масло сливочное		3	3				
Молоко		20	20				
Картофель		*	86				
Капуста тушеная/№24	60			1,61	3,56	7,85	69,92
Капуста белокочанная		95	76				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Лук		5	4				
Морковь		12	10				
Мука		2	2				
Томат		2	2				
Компот из св. яблок или груш витаминизир./№44	200			0,09	0,09	15,13	61,77
Сахар		13	13				
Яблоко или груша		24	21				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	690			23,51	26,11	93,07	701,13
Энергетическая ценность с учетом т/о				22,1	22,98	84,69	633,98
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое/№ 59	180	180	180	5,6	5	9,4	104,4
Блины с повидлом или с джемом/№ 4	100/20			7,33	7,44	52,97	306,55
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Молоко		50	50				
Яйцо		1/10	3,48				
Мука		50	50				
Сахар		3	3				
Дрожжи		20	20				
Повидло или джем		1,5	1,5				
Всего за полдник	300			12,93	12,44	62,37	410,95
Энергетическая ценность с учетом т/о				11,82	11,80	58,92	384,19
УЖИН 1							
Каша пшеничная молочная/№34	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				

Молоко		130	130				
Пшеничная крупа		30	30				
Сахар		5	5				
Рыба, запечённая с овощами / № 79	80			12,91	4,19	4,81	108,81
Рыба (минтай) с гол. Не потр 54 %) (6/г потрошённа 14%х.о.) (припускание 18 %)		*	93/76				
Лук		20	16				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Морковь		45	36				
Томат		2	2				
Сахар		1	1				
Кисель из сухофруктов/№ 127	180			0,22		23,9	96,7
С\фрукты		12	12				
сахар		12	12				
Крахмал картоф.		5	5				
Хлеб пшеничный /№113	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин	450			12,2	11,06	64,84	524,78
Энергетическая ценность с учетом т/о				11,97	9,73	59	485,45
УЖИН 2							
Кефир/№39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Батон /№112ф	30	30	30	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего за ужин	210			7,88	6,64	28,77	205,54
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				63,21	66,79	333,74	2282,05

ДЕНЬ 7

С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 года						
Запеканка творожная с фруктовым соусом/№ 20,90	150/30			20,9	15,17	24	316,27

Масло сливочное		3	3				
Молоко 2,5%		35	35				
Творог		100	100				
Яйцо		1/3	13				
Манка		7	7				
Сахар		7/4	7/4				
Яблоки сушеные		3	3				
Крахмал картофельный		1,2	1,2				
Масло растительное (для противня)		1	1				
Кофейный напиток с молоком/№ 50	180			3,22	2,88	15,35	99,93
Молоко		115	115				
Сахар		10	10				
Кофе суррогатный		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	30/5			2,32	3,87	14,65	102,65
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		30	30				
Всего за завтрак	395			26,44	21,84	54	518,85
Энергетическая ценность с учетом т/о				24,85	19,22	49,14	468,9
Второй завтрак: фрукты (груша)/№15	100	120	100	0,70	0,70	17,24	101,2
ОБЕД							
Венигрет/№134	40			0,6	3,08	6,09	50,2
Масло растительное		2	2				
Огурцы соленые		10	8				
Картофель		15	10				
Морковь		10	8				
Свекла		10	8				
Лук		5	4				
Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№ 94	150			2,9	3,84	18,18	119,01
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		7	7				
Картофель		*	40				
Лук		10	8,4				
Морковь		16	12,8				
Зелень		4	3				
Хлеб пшеничный или батон		20	20				
Суфле из отварной курицы (запекание 8%)/№ 102	60			14,07	18,03	4,65	237,4
Курица 1 катег. (х/о 11,5%, т/о 28%; уд.кожи и костей 47%)		115	101/ 72,8/ 39г				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Молоко 2,5%		22	22				
Яйцо		¼	10				
Мука		4	4				

Овощное рагу/№ 74	110			3,53	5,94	15,62	130,1
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Молоко		30	30				
Картофель		*	50				
Капуста		80	64				
Лук		10	8,4				
Морковь		30	24				
Напиток ассорти витаминизиров./ №61	180			0,22		18,9	76,41
Сахар		11	11				
Смесь сухофруктов (курага, чернослив, изюм)		12	12				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	480			23,43	30,92	80,8	695,1
Энергетическая ценность с учетом т/о				22,02	27,2	75,53	627
ПОЛДНИК							
Каша рисовая молочная/№95	130			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Рис		24	24				
Сахар		4	4				
Оладьи из печени/ № 133	60	70	60	9,16	2,95	10,87	104,5
Мука		15	15				
Печень говяжья		50	40				
Яйцо		1/8	4,35				
Масло растительное		1	1				
Лук репчатый		13	11				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт*/№39	180			5,04	5,7	11,37	116,76
Кефир		180	180				
Сахар		4	4				
Хлеб пшеничный/№113	35	35	35	1,9	0,2	12,05	58
Всего за полдник	405			22,15	16,15	60,84	476,72
Энергетическая ценность с учетом т/о				19,21	13,69	53,34	389,89
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				66,78	60,63	203,25	1586,99

ДЕНЬ 7
С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Запеканка творожная с фруктовым соусом/№ 20,90	180/20			25,16	18,37	28,27	379,75

Масло сливочное		4	4				
Молоко 2,5%		1	1				
Творог		43	43				
Яйцо		120	120				
Манка		½	20				
Сахар		12	12				
Яблоки сушеные		8/4	8/4				
Крахмал картофельный		4	4				
Масло растительное (для противня)		2	2				
Кофейный напиток с молоком/№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Кофе суррогатный		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	440			31,9	27,74	65,89	641,17
Энергетическая ценность с учетом т/о				29,99	24,41	59,96	578,9
Второй завтрак: фрукты (груша)/№15	100	120	100	1,84	2,66	20,52	150,24
ОБЕД							
Венигрет/№ 134	60			0,67	4,11	8,35	72,65
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		15	12				
Картофель		20	14				
Морковь		15	12				
Свекла		15	12				
Лук		9	7				
Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№ 94	200			3,65	4,88	22,91	150,3
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		10	10				
Картофель		*	50				
Лук		12	10				
Морковь		20	16				
Зелень		4	3				
Хлеб пшеничный или батон		25	25				
Суфле из отварной курицы (запекание 8%)/№102	70			17,06	20,77	5,64	276,96
Курица 1 катег. (х/о 11,5%, т/о 28%; уд.кожи и костей 47%)		135	120/ 86,4/ 45,79				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Молоко 2,5%		25	25				
Яйцо		1/3	13				

Мука		4	4				
Овощное рагу/№ 74	150			4,1	6,57	20,2	156,46
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		3	3				
Молоко		36	36				
Картофель		*	59				
Капуста		95	76				
Лук		12	10,58				
Морковь		36	29				
Напиток ассорти витаминизиров./ №61	200			0,22		20,98	84,39
Сахар		13	13				
Смесь сухофруктов (курага, чернослив, изюм)		14	14				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	3,54	22,32	130,2
Всего за обед	730			27,75	39,82	98,95	865,84
Энергетическая ценность с учетом т/о				26,09	35,04	90,04	779,88
ПОЛДНИК							
Каша рисовая молочная/№95	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Рис		30	30				
Сахар		5	5				
Оладьи из печени/№ 133	80	90	80	9,16	2,95	10,87	114,5
Мука		15	15				
Печень говяжья		70	60				
Яйцо		1/8	4,35				
Масло растительное		1	1				
Лук репчатый		13	11				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт*/№39	180			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		180	180				
Сахар		6	6				
Хлеб пшеничный /№113	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за полдник	450			24,79	17,99	75,48	569,71
Энергетическая ценность с учетом т/о				20,15	15,18	69,12	536,2
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				79,07	67,89	260,64	2046,22

ДЕНЬ 7(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Запеканка творожная с	180/20			25,16	18,37	28,27	379,75

фруктовым соусом/№ 20,90							
Масло сливочное		4	4				
Молоко 2,5%		1	1				
Творог		43	43				
Яйцо		120	120				
Манка		½	20				
Сахар		12	12				
Яблоки сушеные		8/4	8/4				
Крахмал картофельный		4	4				
Масло растительное (для противня)		2	2				
Кофейный напиток с молоком/№ 50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Кофе суррогатный		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом/№111	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	440			31,9	27,74	65,89	641,17
Энергетическая ценность с учетом т/о				29,99	24,41	59,96	578,9
Второй завтрак: фрукты (груша)/№ 15	100	120	100	1,84	2,66	20,52	150,24
ОБЕД							
Венигрет/№ 134	60			0,67	4,11	8,35	72,65
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		15	12				
Картофель		20	14				
Морковь		15	12				
Свекла		15	12				
Лук		9	7				
Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№ 94	200			3,65	4,88	22,91	150,3
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		10	10				
Картофель		*	50				
Лук		12	10				
Морковь		20	16				
Зелень		4	3				
Хлеб пшеничный или батон		25	25				
Суфле из отварной курицы (запекание 8%)/№102	70			17,06	20,77	5,64	276,96
Курица 1 катег. (х/о)		135	120/				

11,5%, т/о 28%; уд.кожи и костей 47%)			86,4/ 45,79				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Молоко 2,5%		25	25				
Яйцо		1/3	13				
Мука		4	4				
Овощное рагу/№ 74	150			4,1	6,57	20,2	156,46
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		3	3				
Молоко		36	36				
Картофель		*	59				
Капуста		95	76				
Лук		12	10,58				
Морковь		36	29				
Напиток ассорти витаминизиров./№61	200			0,22		20,98	84,39
Сахар		13	13				
Смесь сухофруктов (курага, чернослив, изюм)		14	14				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№ 113	50	50	50	2,45	3,54	22,32	130,2
Всего за обед	730			27,75	39,82	98,95	865,84
Энергетическая ценность с учетом т/о				26,09	35,04	90,04	779,88
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная т/о15%/№34	80			7,16	6,88	46,22	273,84
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				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт*/№136	200			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		200	200				
Сахар		6	6				
Всего за полдник	280			12,93	13,84	67,16	442,49
Энергетическая ценность с учетом т/о				12,15	12,18	61,12	402,7
УЖИН 1							
Каша рисовая молочная/№95	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Рис		30	30				
Сахар		5	5				

Оладьи из печени/№95	80	90	80	9,16	2,95	10,87	114,5
Мука		15	15				
Печень говяжья		70	60				
Яйцо		1/8	4,35				
Масло растительное		1	1				
Лук репчатый		13	11				
Сок натуральный для детского питания/№ 90	180	180	180	0,9		16,38	68,4
Хлеб пшеничный /№ 90	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин	450			20,09	11,59	77,67	502, 17
Энергетическая ценность с учетом т/о				17,45	9,14	69,82	468,65
УЖИН 2							
Кефир / №39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/ № 68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин				7,85	9,94	36,51	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				95,37	93,37	337,97	2646,51

ДЕНЬ 8

С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3 лет						
Каша манная молочная/№33	150			5,59	7,83	22,91	184,26

Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Манка		20	20				
Сахар		4	4				
Какао с молоком/№23	180			3,52	3,1	15,74	104,68
Молоко		115	115				
Сахар		10	10				
Какао		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№ 7	20/4/5			3,43	4,55	14,63	113,5
Масло сливочное	359	4	4				
Сыр		5,4	5				
Хлеб пшеничный		20	20				
Всего за завтрак				12,54	15,48	53,28	452,44
Энергетическая ценность с т/о				11,78	13,62	48,48	393,58
Второй завтрак- сок натуральный № 90	100	110	100	0,5		14,0	100,6
ОБЕД							
Салат овощной: из огурцов соленых с луком/№179	40			0,73	3,05	3,41	44,02
Масло растительное		3	3				
Огурцы		39	36				
Лук		8	6,72				
Суп овощной со сметаной/№206	150			1,43	3,99	7,92	93,96
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				
Зеленый горошек		10	10				
Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)/№56	150			13,08	12,72	23,76	361,33
Говядина 1 категории		80	58,8				
Картофель		*	145				
Лук репчатый		12	10				
Морковь		20	16				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		3	3				
Томат		3	3				
Компот фруктовый витаминизир./№153	150			0,07	0,07	12,7	51,8
Сахар		11	11				
Фрукты		20	17,6				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№130	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82

Всего за обед	530			17,27	19,87	66,19	587,12
Энергетическая ценность с учетом т/о				16,23	17,48	61,14	566,8
ПОЛДНИК							
Рыбно- рисовая запеканка с томатно- сметанным соусом(запекание15%) № 128	180/20			16,83	10,78	14,6	321,28
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	80/65,5				
Рис/масса отварного риса		16	16/48				
Молоко		30	30				
Яйцо		1/3	13				
Лук		13	10,4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Сыр		5,4	5,4				
На соус/№80							
Сметана		6	6				
Мука		4	4				
Томат		4	4				
Чай с лимоном/№116	180			0,02		10,4	40,56
Чай		0,6	0,6				
Сахар		10	10				
Лимон		4	2				
Хлеб пшеничный /№113	20	20	20	1,9	0,2	12,5	58,4
Всего за полдник	400			18,76	10,96	57,14	427,24
Энергетическая ценность с учетом т/о				17,3	9,66	54,34	388,68
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				45,81	47,76	203,96	1494,48

ДЕНЬ 8
С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша манная	200			6,99	8,32	30,98	226,47

молочная/№33							
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Манка		30	30				
Сахар		5	5				
Какао с молоком/№23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Какао		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Сыр		5,6	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	445			15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность за день с т/о				15,03	17,22	62,93	486,82
Второй завтрак-Сок натуральный № 90	100	110	100	0,75		18,6	120,0
ОБЕД							
Салат овощной: из огурцов соленных с луком/№83	60			0,88	3,06	4,09	47,41
Масло растительное		3	3				
Огурцы		57	50				
Лук		10	8,4				
Суп овощной со сметаной/№ 97	200			2,15	4,27	10,6	109,43
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				
Зеленый горошек		13	13				
Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)/№ 60	200			15,02	14,73	28,2	405,49
Говядина 1 категории		90	66,24				
Картофель		*	160				
Лук репчатый		18	14,4				
Морковь		25	20				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		3	3				
Томат		3	3				
Компот фруктовый витаминизир./№ 43	200			0,09	0,09	15,13	61,77
Сахар		13	13				
Фрукты		24	21				
Витамин «С»		0,05	0,05				

Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	710			20,59	22,2	81,02	726,6
Энергетическая ценность с учетом т/о				19,32	18,12	73,73	685,28
ПОЛДНИК							
Рыбно- рисовая запеканка с томатно- сметанным соусом(запекание15%) № 128	200/20			19,08	12,63	15,58	381,5
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	93/ 76,26				
Рис/масса отварного риса		22	22/66				
Молоко		40	40				
Яйцо		2/5	16				
Лук		16	13,44				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		4	4				
Сыр		6,4	6				
На соус/№80				0,62	0,94	3,09	23,34
Сметана		6	6				
Мука		4	4				
Томат		4	4				
Чай с лимоном/№116	200			0,04		13,5	56,19
Чай		0,8	0,8				
Сахар		13	13				
Лимон		6	4				
Хлеб пшеничный /№113	40	40	40	13,04	0,32	19,44	92,08
Всего за полдник	460			22,78	13,89	71,46	553,11
Энергетическая ценность с учетом т/о				21,41	12,22	66,83	492,9
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				56,51	67,56	260,09	1875,03

ДЕНЬ 8(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша манная молочная/№133	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				

Манка		30	30				
Сахар		5	5				
Какао с молоком/№ 23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Какао		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№ 7	35/5/5			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		5	5				
Сыр		5,6	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	445			15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность за день с т/о				15,03	17,22	62,93	466,82
Второй завтрак-Сок натуральный/ №90	100	110	100	0,75		18,6	120,0
ОБЕД							
Салат овощной: из огурцов соленых с луком/№ 83	60			0,88	3,06	4,09	47,41
Масло растительное		3	3				
Огурцы		57	50				
Лук		10	8,4				
Суп овощной со сметаной/№ 97	200			2,15	4,27	10,6	109,43
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				
Зеленый горошек		13	13				
Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)/№ 60	200			15,02	14,73	28,2	405,49
Говядина 1 категории		90	66,24				
Картофель		*	160				
Лук репчатый		18	14,4				
Морковь		25	20				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		3	3				
Томат		3	3				
Компот фруктовый витаминизир./№ 43	200			0,09	0,09	15,13	61,77
Сахар		13	13				
Фрукты		24	21				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	710			20,59	22,2	81,02	726,6
Энергетическая ценность с учетом т/о				19,32	18,12	73,73	685,28
ПОЛДНИК							
Молоко/№157	180	180	180	5,6	5	9,4	104,4

Печенье/№128	45	45	45	3,75	5,31	33,48	195,2
Конфета шоколадная	25	25	25	0,73	2,68	19,15	103,5
Всего за полдник	250			10,08	12,99	84,15	403,1
Энергетическая ценность с учетом т/о				9,18	11,83	76,59	366,9
УЖИН 1							
Рыбно- рисовая запеканка с томатно- сметанным соусом(запекание15%) № 128	200/20			19,08	12,63	15,58	381,5
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	93/ 76,26				
Рис/масса отварного риса		22	22/66				
Молоко		40	40				
Яйцо		2/5	16				
Лук		16	13,44				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		4	4				
Сыр		6,4	6				
На соус/№80				0,62	0,94	3,09	23,34
Сметана		6	6				
Мука		4	4				
Томат		4	4				
Молоко кипяченое/№59	200			5,6	5	9,4	104,4
Хлеб пшеничный /№112	40	40	40	13,04	0,32	19,44	92,08
Всего за ужин	460			22,78	13,89	51,46	553,11
Энергетическая ценность с учетом т/о				21,41	12,22	46,83	492,9
УЖИН 2							
Кефир /№ 39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/ № 68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	210			7,85	9,94	36,5	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				73,54	69,33	315,18	2396,04

ДЕНЬ 9

С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калора ж
ЗАВТРАК	1-3г						
Каша «Дружба» молочная/№30	150			6,05	7,93	25,55	197,46
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				

Рис		12	12				
Пшено		12	12				
Сахар		4	4				
Кофейный напиток с мол./№50	180			3,22	2,88	15,39	99,39
Молоко		115	115				
Сахар		10	10				
Кофе суррогатный		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный или батон с маслом/№11	25/5			2,32	3,87	14,65	102,65
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		25	25				
Всего за завтрак	360			11,59	14,68	55,59	400,04
Энергетическая ценность с учетом т/о				10,89	12,92	50,58	362,16
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	120	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат зимний /№135	40			1,52	3,2,11	5,24	44,82
Масло растительное		2	2				
Огурцы соленые		4,4	4				
Картофель		20,6	12				
Морковь		10	8				
Зеленый горошек		7	5				
Суп свекольный со сметаной/№100	150			1,58	3,99	9,49	79,38
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		7	7				
Свекла		54	43				
Томат		2	2				
Картофель		*	25				
Лук		10	8,4				
Морковь		12	9,6				
Зелень		2	1,5				
Кнели говяжьи или кнели куриные*/№41	60			11,46	9,8	4,76	152,68
Масло сливочное		1	1				
Говядина 1 категории		80	58,9				
Масло растительное		1	1				
Рис		5	5				
Молоко		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Капуста тушеная в сметанн. соусе/№24,87	100			3,09	4,26	14,58	109,08
Капуста белокочанная		175	140				
Морковь		22	18				
Лук репчатый		18	14,4				
Масло подсолнечное		2	2				

Томат-паста		2	2				
Масло сливочное		3	3				
Масса соуса	15						
Сметана		4	4				
Мука пшеничная		2	2				
Напиток из изюма/№ 43	150			0,22	0	18,9	76,41
Сахар		11	11				
С/фрукты, изюм		12	12				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	555			18,78	21,17	72,05	552,48
Энергетич. ценность с учетом т/о				17,76	18,65	65,51	500,93
ПОЛДНИК							
Каша перловая молочная/№95	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		5	5				
Молоко		120	120				
Перловка		24	24				
Сахар		4	4				
Булочка сдобная т/о15%/№34	70			6,44	6,74	39,88	245,01
Мука		52	52				
Яйцо		1/10	4				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Молоко		20	20				
Сахар		3	3				
Дрожжи		1	1				
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136	180	180	180	5,04	5,76	11,37	116,76
Кефир		180	180				
Сахар		4	4				
Всего за полдник	400			18,47	20,82	82,23	588,34
Энергетическая ценность с учетом т/о				14,79	15,78	67,12	550,68
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				47,55	50,89	209,06	1516,44

9 день
с 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша «Дружба» молочная/№30	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				

Молоко 2,5%		130	130				
Рис		15	15				
Пшено		15	15				
Сахар		5	5				
Кофейн. напиток с мол./№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Кофе суррогатный		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом/№11	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	440			13,73	17,69	68,6	487,89
Энергетическая ценность с учетом т/о				12,9	15,56	62,43	441,36
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	120	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат зимний/№ 135	60			2,5	3,2	8,94	72,38
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		6,7	6				
Картофель		40	23				
Морковь		15	12				
Зеленый горошек		11,2	8				
Суп свекольный со сметаной/№196	200			2,25	4,67	13,09	102,74
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		10	10				
Свекла		70	56				
Томат		2	2				
Картофель		*	35				
Лук		12	10				
Морковь		15	12				
Зелень		4	3				
Кнели говяжьи или кнели куриные*/№48	70			13,07	10,81	6,16	174,05
Масло сливочное		1	1				
Говядина 1 категории		90	66,24				
Масло растительное		1	1				
Рис		7	7				
Молоко		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Капуста тушеная/№122	150			3,58	4,65	12,67	106,43
Капуста белокочанная		220	176				
Морковь		25	20				
Лук репчатый		20	17				
Масло подсолнечное		2	2				
Томат-паста		2	2				

Масло сливочное		3	3				
Мука пшеничная		4	4				
Напиток из изюма/№146	200			0,21	-	20,89	84,39
Сахар		13	13				
С/фрукты, изюм		12	12				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	730			23,15	24,29	82,4	679,98
Энергетическая ценность с учетом т/о				21,76	21,37	74,98	624,3
ПОЛДНИК							
Каша перловая молочная/№95	180			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Перловка		30	30				
Сахар		5	5				
Ватрушка с творогом (т/о15%)/№29	100			11,93	9,4	44,5	310,54
Мука		52	52				
Молоко 2,5%		20	20				
Яйцо		1/8	5				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		3	3				
Дрожжи		1,5	1,5				
На фарш:							
Творог		30	30				
Яйцо		1/15	3				
Сахар		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Мука		2	2				
Масса готового теста	80						
Масса готового фарша	38						
Кефир с сахаром или кисл. прод./№136	180			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		180	180				
Сахар		6	6				
Всего за полдник	460			17,53	15,8	90,38	672,95
Всего за полдник с т/о				15,8	14,22	82,83	634,84
Соль йод.на день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				58,34	60,47	266,56	1875,57

ДЕНЬ 9(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						

Каша «Дружба» молочная/№30	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко 2,5%		130	130				
Рис		15	15				
Пшено		15	15				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток с мол./№50	200			3,64	3,25	18,08	115,74
Молоко		130	130				
Сахар		12	12				
Кофе суррогатный		2	2				
Хлеб пшеничный с маслом/№11	35/5			3,1	6,12	19,54	145,68
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		35	35				
Всего за завтрак	440			13,73	17,69	68,6	487,89
Энергетическая ценность с учетом т/о				12,9	15,56	62,43	441,36
Второй завтрак – фрукты (банан)/№2	100	120	100	47,3		109,87	103,45
ОБЕД							
Салат зимний/№ 135	60			2,5	3,2	8,94	72,38
Масло растительное		3	3				
Огурцы соленые		6,7	6				
Картофель		40	23				
Морковь		15	12				
Зеленый горошек		11,2	8				
Суп свекольный со сметаной/№196	200			2,25	4,67	13,09	102,74
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		1	1				
Сметана		10	10				
Свекла		70	56				
Томат		2	2				
Картофель		*	35				
Лук		12	10				
Морковь		15	12				
Зелень		4	3				
Кнели говяжьи или кнели куриные*/№48	70			13,07	10,81	6,16	174,05
Масло сливочное		1	1				
Говядина 1 категории		90	66,24				
Масло растительное		1	1				
Рис		7	7				
Молоко		12	12				
Яйцо		1/10	4				
Капуста тушеная/№122	150			3,58	4,65	12,67	106,43
Капуста белокочанная		220	176				

Морковь		25	20				
Лук репчатый		20	17				
Масло подсолнечное		2	2				
Томат-паста		2	2				
Масло сливочное		3	3				
Мука пшеничная		4	4				
Напиток из изюма/№146	200			0,21	-	20,89	84,39
Сахар		13	13				
С/фрукты, изюм		12	12				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№130	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	730			23,15	24,29	82,4	679,98
Энергетическая ценность с учетом т/о				21,76	21,37	74,98	624,3
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом (т/о15%)/№29	100			11,93	9,4	44,5	310,54
Мука		52	52				
Молоко 2,5%		20	20				
Яйцо		1/8	5				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		3	3				
Дрожжи		1,5	1,5				
На фарш:							
Творог		30	30				
Яйцо		1/15	3				
Сахар		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Мука		2	2				
Масса готового теста	80						
Масса готового фарша	38						
Кефир с сахаром или кисломолочный продукт/№136	180			5,6	6,4	14,19	135,94
Кефир		180	180				
Сахар		6	6				
Всего за полдник	280			17,53	15,8	58,69	446,48
Всего за полдник с т/о				15,8	14,22	52,83	401,84
УЖИН 1							
Каша перловая молочная/№95	200			6,99	8,32	30,98	226,47
Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Перловка		30	30				
Сахар		5	5				
Сок натуральный для детского питания/№160	200	200	200	0,9		16,38	68,44
Хлеб пшеничный /№133	50	50	50	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин	450			19,15	12,58	78,16	501,31

Энергетическая ценность с учётом т/о				18,94	11,07	74,77	474,43
УЖИН 2							
Кефир	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	210			7,85	9,94	36,51	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				69,92	76,1	308,5	2176,07

ДЕНЬ 10
С 1 г до 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	1-3г						
Каша	150			6,05	7,93	25,55	197,46

пшеничнаямолочная/№34							
Масло сливочное		6	6				
Молоко		120	120				
Пшеничная крупа		24	24				
Сахар		4	4				
Какао с молоком/№23	180			3,52	3,1	15,74	104,68
Молоко		115	115				
Сахар		10	10				
Какао		1,5	1,5				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№ 7	30/5/5			3,44	5,28	14,65	120,11
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный		30	30				
Сыр		5,4	5				
Всего за завтрак	375			13,01	16,31	55,94	422,25
Энергетическая ценность с учетом т/о				12,22	14,35	50,9	381,63
Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№ 120	100	120	100	0,70	0,70	17,24	101,2
ОБЕД							
Салат овощной: из кв. капусты/№131	40			0,59	4,04	3,74	53,67
Масло растительное		4	4				
Сахар		1	1				
Капуста квашеная		50	50				
Лук		5	4,2				
Рассольник со сметаной/№75	150			1,97	3,78	11,04	85,94
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				
Петрушка		2	1,6				
Огурец соленый		24	19				
Биточки мясные или пюре мясное*/№ 8	50			11,7	10,24	2,54	149,25
Говядина		85	62,56				
Масло сливочное		1	1				
Масло растительное		1	1				
Молоко		10	10				
Яйцо		1/8	4,35				
Лук репчатый		8	6,7				
Хлеб пшеничный		7	7				
Пюре картофельное/№73	110			3,39	4,16	22,01	139,12
Картофель		*	126				
Молоко		30	30				
Масло сливочное		4	4				
Компот из кураги	150			0,62		17,58	71,97

витаминизиров./№62							
Сахар		11	11				
Курага		12	12				
Витамин «С»		0,035	0,035				
Хлеб ржаной/№113	40	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	540			20,23	22,26	75,05	581,95
Энергетическая ценность с учетом т/о				19,01	19,59	68,29	525,83
ПОЛДНИК							
Котлета рыбная паровая (т/о 15%) № 49	70			10,36	2,01	4,39	77,33
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	80/65,5				
Молоко		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Масло сливочное		1	1				
Хлеб пшеничный		8	8				
Каша гречневая п/в/№29	110			4,45	5,31	26,48	171,66
Масло сливочное		6	6				
Гречка		40	40				
Чай с соком/№117	180			0,25		10,48	42,64
Чай		0,5	0,5				
Сахар		6	6				
Сок		50	50				
Хлеб пшеничный /№112	40	40	40	1,9	0,2	12,5	58,4
Всего за полдник	400			16,96	7,52	61,37	350,03
Энергетическая ценность с учетом т/о				14,87	6,93	57,65	329,59
Соль йодированная на целый день	4	4	4				
Энергетическая ценность за день с т/о				46,95	47,53	203,8	1412,25

ДЕНЬ 10

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порций (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша пшеничная молочная/№34	200			6,99	8,32	30,98	226,47

Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшеничная крупа		30	30				
Сахар		5	5				
Какао с молоком/№23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Сахар		2	2				
Какао		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№7	35/5/4			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		4	4				
Хлеб пшеничный		35	35				
Сыр		5,5	5				
Всего за завтрак	444			15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность с учетом т/о				15	17,22	62,93	466,7
Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№120	100	120	100	0,95	0,95	20,62	110,6
ОБЕД							
Салат овощной: из кв. капусты/№131	60			0,98	5	4,01	64,81
Масло растительное		5	5				
Сахар		2	2				
Капуста квашеная		67	47				
Лук		7	6				
Рассольник со сметаной/№75	200			2,85	4,38	16,15	115,23
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				
Петрушка		2	1,5				
Огурец соленый		30	24				
Гуляш в томатном соусе/№16	70			13,58	11,32	5,32	177,04
Говядина		103	75,8				
Масло растительное		2	2				
Томат		4	4				
Мука		4	4				
Лук репчатый		10	8,4				
Морковь		12	9,6				
Пюре картофельное/№73	130			3,95	5,11	25,4	163,49
Картофель		*	145				
Молоко		36	36				
Масло сливочное		5	5				
Компот из кураги витаминизиров./№62	200			0,68		20,12	82,29
Сахар		13	13				

Курага		13	13				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	710			24,49	25,86	94	706,06
Энергетическая ценность с учетом т/о				23,02	22,75	89,54	659
ПОЛДНИК							
Хлебцы рыбные/№ 49	80			13,96	6,4	5,67	136,53
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	93/73,8				
Молоко		15	15				
Яйцо		1/4	10				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Хлеб пшеничный		10	10				
Каша гречневая п/в/№29	150			5,5	6,27	32,75	209,62
Масло сливочное		7	7				
Гречка		50	50				
Чай с соком/№117	180			0,25		11,54	46,93
Чай		0,5	0,5				
Сахар		7	7				
Сок		50	50				
Хлеб пшеничный /№112	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за полдник	450			22,75	12,99	79,73	525,88
Энергетическая ценность с учетом т/о				20,48	11,7	71,36	487,3
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				58,85	62,62	266,45	1823,6

ДЕНЬ 10(круглосуточные)

С 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	Объем порци й (г)	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калор ж
ЗАВТРАК	3-7 лет						
Каша пшеничнаямолочная/№3 4	200			6,99	8,32	30,98	226,47

Масло сливочное		6	6				
Молоко		130	130				
Пшеничная крупа		30	30				
Сахар		5	5				
Какао с молоком/№23	200			4,12	3,6	18,65	123,34
Молоко		130	130				
Сахар		2	2				
Какао		12	12				
Хлеб пшеничный с маслом, сыром/№7	35/5/4			4,88	7,65	19,53	167,01
Масло сливочное		4	4				
Хлеб пшеничный		40	40				
Сыр		5,5	5				
Всего за завтрак	444			15,99	19,57	69,16	516,82
Энергетическая ценность с учетом т/о				15	17,22	62,93	466,7
Второй завтрак-фрукты (яблоко)/№120	100	120	100	0,95	0,95	20,62	110,6
ОБЕД							
Салат овощной: из кв. капусты/№131	60			0,98	5	4,01	64,81
Масло растительное		5	5				
Сахар		2	2				
Капуста квашеная		67	47				
Лук		7	6				
Рассольник со сметаной/№75	200			2,85	4,38	16,15	115,23
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				
Петрушка		2	1,5				
Огурец соленый		30	24				
Гуляш в томатном соусе/№16	70			13,58	11,32	5,32	177,04
Говядина		103	75,8				
Масло растительное		2	2				
Томат		4	4				
Мука		4	4				
Лук репчатый		10	8,4				
Морковь		12	9,6				
Пюре картофельное/№73	130			3,95	5,11	25,4	163,49
Картофель		*	145				
Молоко		36	36				
Масло сливочное		5	5				
Компот из кураги витаминизиров./№62	200			0,68		20,12	82,29
Сахар		13	13				

Курага		13	13				
Витамин «С»		0,05	0,05				
Хлеб ржаной/№113	50	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед	710			24,49	25,86	94	706,06
Энергетическая ценность с учетом т/о				23,02	22,75	85,54	659
ПОЛДНИК							
Молоко/№59	180	180	180	5,6	5	9,4	104,4
Булочка сдобная т/о15%/№ 6	80			7,16	6,88	46,22	273,84
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				
Всего за полдник	260			12,76	11,88	55,62	378,24
Энергетическая ценность с учетом т/о				11,62	10,82	50,61	344,2
УЖИН 1							
Хлебцы рыбные/№49	80			13,96	6,4	5,67	136,53
Рыба(минтай)(с гол.не потр.54%) (б/г потрошёная 14% х.о.)(филе 6%)(припускание 18%)		*	93/73, 8				
Молоко		15	15				
Яйцо		1/4	10				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Хлеб пшеничный		10	10				
Каша гречневая п/в/№29	150			5,5	6,27	32,75	209,62
Масло сливочное		7	7				
Гречка		50	50				
Чай с соком/№117	180			0,25		11,54	46,93
Чай		0,5	0,5				
Сахар		7	7				
Сок		50	50				
Хлеб пшеничный /№112	40	40	40	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за полдник	450			22,75	12,99	63,73	485,88
Энергетическая ценность с учетом т/о				20,48	11,7	57,36	437,3
УЖИН 2							
Кефир/ №39	180	180	180	5,6	6,4	14,19	135,94
Сахар		6	6				
Печенье/ № 68	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за ужин	210			7,85	9,94	36,51	266,14
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Энергетическая ценность за день с т/о				78,92	73,45	313,57	2345,94

