

Утверждаю:

Заведующий

С.А.Серебрякова

Приказ от "30" сентября 2024г. № 62/1/о



10 - дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения - детского
сада № 414

День первый

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витами н С, мг	№ тех.карты	
Каша геркулесовая на конц.молоке с маслом	180.00	150.00	7.80	7.02	5.85	8.00	7.20	6.00	30.20	27.18	22.65	233.00	209.70	174.75	0.5	8.8/4	7.8/4/2
Батон с маслом и сыром	45.00	30.00		5.00	3.33		6.60	4.40		14.10	9.40		137.00	91.33	0.10	4.4/13	4.4/13
Чай с сахаром	180.00	180.00		4.35	4.35		4.80	4.80		3.06	3.06		41.93	41.93	3.20	7.354/6	7.354/1
ИТОГО:	405.00	360.00		16.37	13.53		18.60	15.20		44.34	35.11		388.63	308.01	3.80		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	7.346	7.346
Напиток витаминизированный	100														10	4.18/10	
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с																	
кукурузой, луком и раст.маслом	60.00	40.00	1.60	0.96	0.64	6.73	4.04	2.69	11.38	6.83	4.55	103.97	62.38	41.59	1.44	7.6/1/2	7.6/1/2
Борщ с с фасолью и сметаной на мясном бульоне	200.00	180.00	3.40	2.72	2.45	5.30	4.24	3.82	13.60	10.88	9.79	91.95	73.56	66.20	6.60	7.н-068/1	7.н-068/1
Запеканка																	
картоф.,фарш.печенью/мясом	200.00	150.00	7.73	15.46	11.60	7.23	14.46	3.62	15.67	31.34	7.84	171.97	343.94	224.00	3.20	7.36/8/2	7.36/8/3
Соус сметанный	15.00	145.00	1.13	0.17	1.64	8.07	1.21	11.70	4.00	0.60	5.80	105.20	15.78	152.54	0.50	7.6/11/3	7.6/11/3
Компот из сухофруктов и шиповника	180.00	150.00		0.70	0.58		0.00			21.10	17.58		88.00	73.33	1.70	7.7/10/1	7.7/10/2
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50	2.00		0.50	0.46		22.40	21.80		105.00	98.70	0.00	7.003-5	7.002-1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15			7.24			35.25		2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	723.00	720.00		23.65	20.04		24.60	22.28		100.39	67.36		723.91	656.37	15.44		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Суфле творожное с фруктами/ягодами	150.00	130.00	33.80	25.35	21.97	19.20	14.40	12.48	26.40	19.80	17.16	418.00	313.50	271.70	0.50	7.166	7.19/6/4
Молоко сгущеное	10.00	10.00		0.10	0.10		0.10	0.10		0.60	0.60		31.00	31.00	0.00	7.262	7.262
Напиток кисломолочный в ассорт	180.00	150.00		5.80	5.80		6.40	6.40		8.00	8.00		117.00	117.00	1.40	7.075	7.075
ИТОГО:	340.00	290.00		31.25	27.87		20.90	18.98		28.40	25.76		461.50	419.70	1.90		
ВСЕГО:	1568.00	1470.00		71.53	61.71		64.27	56.63		186.94	142.04		1621.04	1431.08	21.94		

День второй

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витамин С, мг	№ тех.карты	
Каша пшеничная																	
молочная со сл.маслом	180.00	150.00		6.50	4.88		6.00	5.00		31.20	26.00		208.00	173.33	0.4	7.127	7.127
Батон с маслом сливочным	36.00	24.00		2.80	2.11		4.62	3.08		14.10	9.40		108.60	72.40	0.03	7.035/3	7.н035/3
Чай с молоком	200.00	180.00		2.90			3.20			14.40			95.00	85.50	0.50	7.12/10/1	7.12/10/2
ИТОГО:	416.00	354.00		12.20	6.99		13.82	8.08		59.70	35.40		411.60	331.23	0.93		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Фрукты / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	3.20	8.109	7.075
ОБЕД																	
Салат из отвар.картофеля																	
с мор.капустой, луком и																	
растит. маслом	60.00	40.00	1.00	0.60	0.40	17.44	10.46	6.98	12.00	7.20	4.80	207.62	124.57	83.05	2.40	4.33/1	4.33/1
Уха рыбацкая	200.00	150.00	9.90	7.92	5.94	4.90	3.92	2.94	13.50	10.80	8.10	142.00	113.60	85.20	1.20	7.30/2-1	7.30/2/3
Голубцы ленивые в																	
молочном соусе	200.00	130.00	8.10	12.46	8.10	8.40	12.92	8.40	7.10	10.92	7.10	140.00	215.38	140.00	3.40	7.н243/1	7.31/8
Компот из чернослива и																	
изюма	180.00	180.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.09	0.08	21.50	19.35	19.35	89.00	80.10	80.10	20.10	7.5/10/1	7.072
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50			0.50			22.40			105.00	82.89	0.00	8.104/1	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14			0.15			7.24			35.25	29.38	2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	648.00	515.00		24.02	14.04		17.58	11.42		70.71	34.55		549.33	417.57	26.70		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Картофель в молоке	150.00	130.00		16.80	21.84		7.40	9.62		5.70	7.41		236.70	206.70	0.80	7.2/3/2	7.2/3/3
Кондитерское изделие	24.00	15.00		10.40	6.24		5.20	3.25		76.80	48.00		120.00	75.00	0.30	8.106	
Напиток из шиповника	180.00	180.00		0.00	0.00		0.00	0.00		19.00	19.00		80.00	80.00	20.00	4.15/10	4.15/10
ИТОГО:	354.00	325.00		27.20	28.08		12.60	12.87		101.50	74.41		436.70	361.70	21.10		
ВСЕГО:	1518.00	1294.00		63.68	49.37		44.17	32.54		245.72	158.17		1444.63	1157.50	51.93		

День третий

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витамин С, мг	№ тех.карты	
Каша гречневая молочная со сл.маслом	180.00	150.00	1.96	5.88	4.90	2.90	8.70	7.25	12.37	37.11	30.93	86.28	258.84	215.70	0.00	7.2/4/1	7.н080 6
Батон с маслом и сыром	45.00	30.00		5.00	3.33		6.60	4.40		14.10	9.40		137.00	91.33	0.10	4.4/13	4.4/13
Напиток кофейный с молоком	180.00	180.00		3.10	2.79		3.20	2.88		14.40	12.96		96.00	86.40	0.50	7.067/1	7.13/10/1
ИТОГО:	405.00	360.00		13.98	11.02		18.50	14.53		65.61	53.29		491.84	393.43	0.60		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Фрукты / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	3.20	8.109	7.075
ОБЕД																	
Салат овощной с зел.горошком и раст.маслом	60.00	40.00	1.93	1.16	0.77	3.22	1.93	1.29	12.28	7.37	4.91	81.49	48.89	32.60	2.00	7.013	7.013
Рассольник с крупой и сметаной /Суп крест.со смет	200.00	180.00	2.20	1.76	1.58	5.40	4.32	3.89	13.70	10.96	9.86	131.00	104.80	94.32	8.40	7.11/2	7.11/2/3
Бигус с мясом говядины	150.00	150.00	9.37	14.06	14.06	9.17	13.76	13.76	7.07	10.61	10.61	156.80	235.20	235.20	4.95	7.061/4	7.061/4
Компот из сухофруктов	180.00	150.00		0.70	0.58		0.00			21.10	17.58		88.00	73.33	1.70	7.6/10/1	7.6/10/2,
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50			0.50			22.40			105.00		0.00	7.003-5	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	658.00	575.00		21.31	18.13		20.66	19.08		79.67	50.20		617.14	470.70	19.05		
Рыба в омлете	130.00	110.00	12.24	26.52	22.44	6.27	13.59	11.50	2.38	5.16	4.36	144.92	313.99	265.69	0.00	7.н016/2	7н016/3
Напиток кисломолочный	180.00	150.00		5.80	5.80		6.40	6.40		8.00	8.00		117.00	117.00	1.40	7.075	7.075
ИТОГО:	310.00	260.00		32.32	28.24		19.99	17.90		13.16	12.36		430.99	382.69	1.40		
ВСЕГО:	1473.00	1295.00		67.87	57.66		59.31	51.68		172.25	129.66		1586.98	1293.82	24.25		

День четвертый

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витамин С, мг	№ тех.карты	
Каша манная на молоке	180.00	150.00		5.30	4.42		5.10	4.25		28.40	23.67		183.00	152.50	0.4	7.5/4/1	7.5/4/2
Батон с маслом сливочным	36.00	24.00		2.80	2.11		4.62	3.08		14.10	9.40		108.60	72.40	0.03	7.035/3	7.н035/3
Какао с молоком	200.00	180.00		3.60	3.24		3.30	2.97		22.80	20.52		135.00	121.50	0.50	7.14/10/5	7.14/10/2
ИТОГО:	416.00	354.00	0.00	11.70	9.77	0.00	13.02	10.30	0.00	65.30	53.59	0.00	426.60	346.40	0.93		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Напиток витаминизированный	100.00												40		10	4.18/10	
Фрукт / Сок	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Салат из свеклы с чесноком и растит. маслом	45.00	45.00	1.44	0.65	0.65	3.02	1.36	1.36	10.76	4.84	4.84	65.01	29.25	29.25	2.00	7.143	7.143
Суп-пюре овощной на курином бульоне	200.00	180.00		2.40	2.16		3.80	3.42		14.60	13.14		26.41	23.77	1.20	7.252	7.252
Плов из мяса куры	180.00	150.00	9.68	17.42	26.14	9.04	13.56	1.31	14.84	22.26	2.15	192.40	346.32	288.60	1.10	7.4/9/2	4.4/9
Напиток из ягод	200.00	180.00		0.20	0.20		0.00	0.00		13.10	13.10		39.00	39.00	1.20	7.15/15/2	7.15/15/3
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50	2.50		0.50	0.50		22.40	22.40		105.00	105.00	0.00	7.003/5	7.002/1
Хлеб пшеничный, гренки	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	693.00	610.00		24.31	32.78		19.37	6.74		84.44	62.88		581.23	520.87	7.50		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Булочка творожная /Сочень	100.00	60.00	9.37	4.69	2.81	12.49	6.25	3.75	16.89	8.45	5.07	216.03	369.30	220.90	0.50	7.2/12	2/7/2012
Джем	15.00	10.00		0.10	0.10		0.10	0.10		0.60	0.60		41.60	41.60	0.00	7.262	7.262
Напиток кисломолочный	180.00	150.00		5.80	5.80		6.40	6.40		8.00	8.00		117.00	117.00	1.40	7.075	7.075
ИТОГО:	295.00	220.00		4.79	2.91		6.35	3.85		9.05	5.67		410.90	262.50	0.50		
ВСЕГО:	1504.00	1284.00		41.06	45.72		38.90	21.06		172.60	135.94		1465.73	1176.77	9.73		

День пятый

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витами н С, мг	№ тех.карты	
Каша рисовая молочная со сл.маслом	180.00	150.00		6.50	4.88		6.00	5.00		31.20	26.00		208.00	173.33	0.4	7.н162-2	7.н162
Батон с маслом и сыром	45.00	30.00		5.00	3.33		6.60	4.40		14.10	9.40		137.00	91.33	0.10	4.4/13	4.4/13
Кофейный напиток с молоком	200.00	180.00		3.10	2.79		3.20	2.88		14.40	12.96		96.00	86.40	0.50	7.067/1	7.13/10/2
ИТОГО:	425.00	360.00		14.60	11.00		15.80	12.28		59.70	48.36		441.00	351.07	1.00		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Салат из квашенюкапусты с яблоком и растит.	60.00	60.00	1.37	0.41	0.41	6.90	2.07	2.07	12.64	3.79	3.79	109.55	32.87	32.87	0.21	7.425/3	7.425/3
Суп овощной с мясом куры	200.00	180.00	0.89	1.78	1.60	2.05	4.10	3.69	6.88	13.76	12.38	50.49	100.98	90.88	1.20	7.282	7.282
Картофель отварной	100.00	100.00	1.91	1.91	1.91	2.53	2.53	2.53	16.65	16.65	16.65	103.24	103.24	103.24	0.00	7.63с-1	7.63с-1
Кура порционно в соусе	70.00	50.00	8.10	5.67	4.05	4.37	3.06	2.19	13.36	9.35	6.68	134.31	94.02	67.16	18.40	7.2/9	7.2/9
Напиток из шиповника	200.00	180.00		0.20	0.20		0.00	0.00		13.10	13.10		39.00	39.00	1.20	7.15/10/1	7.15/10/2
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50	2.50		0.50	0.50		22.40	22.40		105.00	105.00	0.00	7.003-5	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	698.00	625.00		13.61	11.81		12.41	11.13		86.29	82.25		510.35	473.39	23.01		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Сметанное печенье / Ватрушка со сметаной	60.00	60.00	6.70	4.02	2.41	9.90	5.94	3.56	61.90	37.14	22.28	365.00	219.00	131.40	0.10	7.32	7.32
Напиток кисломолочный	180.00	150.00		5.80	5.80		6.40	6.40		8.00	8.00		117.00	117.00	1.40	7.075	7.075
Яйцо вареное	30.00	30.00	0.48	0.14	0.14	0.41	0.12	0.12	0.03	0.01	0.01	6.28	1.88	1.88	0.00	7.328с	7.328с
ИТОГО:	270.00	240.00	7.18	9.96	8.35	10.31	12.46	10.08	61.93	45.15	30.29	371.28	337.88	250.28	1.50		
ВСЕГО:	1493.00	1325.00		38.44	31.42		40.84	33.66		204.95	174.71		1336.24	1121.74	26.31		

День шестой

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витамин С, мг	№ тех.карты	
Каша ячневая на конц.молоке с маслом	180.00	150.00	7.80	7.02	5.85	8.00	7.20	6.00	30.20	27.18	22.65	233.00	209.70	174.75	0.5	7.330	7.330
Батон с маслом и сыром	45.00	30.00		5.00	3.33		6.60	4.40		14.10	9.40		137.00	91.33	0.10	4.4/13	4.4/13
Чай с сахаром	180.00	180.00		4.35	4.35		4.80	4.80		3.06	3.06		41.93	41.93	3.20	7.354/6	7.354/1
ИТОГО:	405.00	360.00		16.37	13.53		18.60	15.20		44.34	35.11		388.63	308.01	3.80		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Напиток витаминизированный	100												40		10	4.18/10	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Салат из свеклы с чесноком и растит. маслом	45.00	45.00	1.44	0.65	0.65	3.02	1.36	1.36	10.76	4.84	4.84	65.01	29.25	29.25	2.00	7.143	7.143
Суп - пюре гороховый	200.00	150.00	6.80	5.44	4.08	2.50	2.00	1.50	18.90	15.12	11.34	134.00	107.20	80.40	0.48	7.29/2	7.29/2/3
Котлета из мяса говядины и свинины	80.00	60.00	17.02	13.62	10.21	15.62	12.50	9.37	5.17	4.14	3.10	253.42	202.74	152.05	0.50	7.163	7.163
Пюре картофельное	130.00	110.00	1.97	2.56	2.17	2.61	3.39	2.87	14.64	19.03	16.10	96.12	124.96	105.73	0.50	7.64-1/1	7.173
Гренки	15.00	15.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	0.00	7.34/2/4	7.34/2/4
Компот из сухофруктов и шиповника	180.00	150.00		0.70	0.58		0.00			21.10	17.58		88.00	73.33	1.70	7.7/10/1	7.7/10/3
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50			0.50			22.40			105.00	105.00	0.00	7.003-5	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	0.00	7.050	7.144
ИТОГО:	718.00	585.00		27.75	19.97		20.05	15.40		101.11	67.45		727.65	616.27	5.18		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Омлет натуральный, с овощами	150.00	130.00		7.25	7.25		6.24	6.24		4.32	4.32		113.36	113.36	14.10	7.3/6/4	7.3/6/4
Напиток кисломолочный	180.00	150.00		4.35	4.35		4.80	4.80		3.06	3.06		41.93	41.93	3.20	7.075	7.075
ИТОГО:	330.00	280.00		11.60	11.60		11.04	11.04		7.38	7.38		155.29	155.29	17.30		
ВСЕГО:	1553.00	1325.00		55.98	45.36		49.86	41.81		166.64	123.75		1318.57	1126.58	27.08		

День седьмой

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г		Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витамин С, мг	№ тех.карты		
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба"	180.00	150.00		5.20	3.90		6.30	4.73		39.20	29.40		239.00	179.25	0.4	7.091/2	7.091/2
Батон с джемом	40.00	30.00	5.52	2.21	1.66	2.10	0.84	0.63	56.32	22.53	16.90	236.50	94.60	70.95	0.03	7.035/11	7.035/11
Чай с молоком	200.00	180.00		2.90			3.20			14.40			95.00	85.50	0.50	7.12/10	7/12/10/1
ИТОГО:	420.00	360.00		10.31	5.56		10.34	5.36		76.13	46.30		428.60	335.70	0.93		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Салат из отвар.картофеля с кукурузой, луком и раст. маслом	60.00	45.00	1.89	1.13	0.85	6.18	3.71	2.78	15.87	9.52	7.14	138.31	82.99	62.24	1.80	7.27/1	7.27/1/4
Суп картофельный с рыбными фрикадельками и морской капустой	200.00	150.00	9.90	7.92	5.94	4.90	3.92	2.94	13.50	10.80	8.10	142.00	113.60	85.20	1.20	7.139	7.139
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80.00	60.00	14.29	11.43	8.57	13.24	10.59	7.94	7.43	5.94	4.46	224.89	179.91	134.93	1.48	7.104	7.104
Капуста тушеная	150.00	120.00		3.49	2.79		2.83	2.26		17.37	13.90		103.36	82.69	31.27	7.8/3	7.233
Компот из кураги и изюма	180.00	150.00	0.40	0.36	0.30	0.20	0.18	0.15	16.10	14.49	12.08	69.00	62.10	51.75	1.70	8.4/10	7.4/11
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.5	2.50		0.50	0.50		22.40	22.40		105.00	105.00	0.00	7.003-5	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.48	7.48
ИТОГО:	738.00	580.00		27.98	22.10		21.88	16.73		87.77	75.31		682.21	557.06	39.45		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Макароны отварные с сыром	130.00	110.00	8.01	10.41	8.81	5.58	7.25	6.14	33.30	43.29	36.63	223.00	289.90	245.30	0.30	7.43-2/3/2	7.43-2/3/4
Чай с сахаром	180.00	150.00		4.35	4.35		4.80	4.80		3.06	3.06		41.93	41.93	3.20	7.354/6	7.354/1
ИТОГО:	270.50	240.50	1.17	16.79	16.79	6.77	17.07	17.07	13.37	46.11	46.11	109.48	374.16	374.16	3.70		
ВСЕГО:	1528.50	1280.50		55.34	44.70		49.46	39.33		223.82	181.53		1531.97	1313.93	44.88		

День восьмой

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г		Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал		Витамины С, мг	№ тех.карты		
Суфле творожное с фруктами/овощами	150.00	130.00	33.80	25.35	21.97	19.20	14.40	12.48	26.40	19.80	12.87	418.00	313.50	271.70	0.375	7.н166	7.н166
Молоко сгущеное	15.00	15.00		0.10	0.10		0.10	0.10		0.60	0.60		3.00	3.00	0.00	7.262	7.262
Батон с маслом сливочным	36.00	36.00		2.80	2.11		4.62	4.62		14.10	14.10		108.60	108.60	0.03	7.035/3	7.н035/3
Какао с молоком	200.00	180.00		1.50	1.50		1.60	1.60	12.10	12.10	12.10		66.00	66.00	0.30	7.14/10/5	7.14/10/2
ИТОГО:	401.00	361.00		29.75	25.68		20.72	18.80		46.60	39.67		491.10	449.30	0.71		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Напиток витаминизированный	100													40	10	4.18/10	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с яблоком и раст.маслом	60.00	45.00	1.20	0.72	0.54	6.00	3.60	2.70	8.20	4.92	3.69	95.00	57.00	42.75	1.44	7.8/1	7.8/1
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200.00	150.00	1.09	0.87	0.65	2.22	1.78	1.33	6.89	5.51	4.13	52.45	104.90	78.68	78.68	7.5/2	7.5/2/3
Гуляш из мяса говядины	70.00	70.00	14.70	10.29	10.29	14.95	10.47	10.47	4.64	3.25	3.25	234.50	164.15	164.15	0.07	7.11/8/2	7.11/8/3
Греча с овощами	120.00	100.00	11.50	5.52	4.60	9.10	4.37	3.64	50.40	24.19	20.16	355.00	170.40	142.00	0.58	7.368-1	7.368-1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.048	7.048
Компот из сухофруктов	180.00	150.00		0.70	0.60		0.00	0.00		21.10	19.80		88.00	83.50	1.70	7.6/10/1,	7.6/10/2
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50	2.50		0.50	0.50		22.40	22.40		105.00	105.00	0.00	8.104/1	7.002/1
ИТОГО:	638.00	525.00		21.02	19.78		17.26	16.09		83.69	76.98		667.70	608.58	83.02		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Сдоба обыкновенная/ Ватрушка с джемом	60.00	60.00		5.54	5.54		4.04	4.04		33.80	33.80		161.32	161.32	0.10	7.8/12	7.8/12
Салат из моркови с раст.маслом	30.00	30.00	1.17	0.35	0.35	6.77	2.03	2.03	13.37	4.01	4.01	109.48	32.84	32.84	2.00	7.10/1/3	7.10/1/3
Напиток кисломолочный	180.00	150.00		5.80	5.80		6.40	6.40		8.00	8.00		117.00	117.00	1.40	7.075	7.075
ИТОГО:	270.50	240.50		16.79	16.79		17.07	17.07		46.11	46.11		374.16	374.16	3.70		
ВСЕГО:	1409.50	1226.50		67.82	62.52		55.22	52.13		190.21	176.57		1579.96	1519.04			

День девятый

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г			Белки, г				Жиры, г			Углеводы, г				Эн/ц, Ккал	Витамин С, мг	№ тех.карты
Каша пшенная молочная со сл.маслом	180.00	150.00	2.41	4.34	3.62	3.51	1.80	5.27	10.48	18.86		83.16	214.00	124.74	0.4	7.н119с-1	7.174
Батон с маслом сливочным	36.00	24.00		2.80	2.11		4.62	3.08		14.10	9.40		108.60	72.40	0.03	7.035/3	7.н035/3
Напиток кофейный с молоком	200.00	180.00		3.10	2.79		3.20	2.88		14.40	12.96		96.00	86.40	0.50	7.067/1	7.13/10/1
ИТОГО:	416.00	354.00		10.24	8.52		9.62	11.23		47.36	22.36		418.60	283.54	0.93		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Суп - лапша на курином бульоне	200.00	150.00	2.40	1.92	1.44	3.80	3.04	2.28	14.60	11.68	8.76	106.00	84.80	63.60	0.40	7.20/2	7.20/2/3
Жаркое по-домашнему с мясом кури	180.00	150.00	7.89	14.20	11.84	3.62	6.52	5.43	12.29	22.12	18.44	121.26	218.27	181.89	0.26	7.н070 -2/2	7.н070-2
Напиток из ягод	180.00	150.00		0.20	0.20		0.00	0.00		13.10	13.10		39.00	39.00	1.20	7.15/14/1	7.15/14/1
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50	2.50		0.50	0.50		22.40	22.40		105.00	105.00	0.00	7.003-5	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	628.00	505.00		19.96	17.12		10.21	8.36		76.54	69.94		482.32	424.74	3.86		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Салат из отв.карт,морк, свеклы с реп.луком , сол.огур и растит.	60.00	60.00	2.80	0.84	0.84	1.20	0.36	0.36	29.30	8.79	8.79	181.00	54.30	54.30	0.21	7.29/1	7.29/1/4
Сельдь	45.00	45.00		0.23	0.18		1.46	1.27		0.83	0.59		17.62	16.64	0.00	7.н125/8	7.н125/8
Ватрушка с джемом	60.00	60.00	13.42	8.05	8.05	20.82	12.49	12.49	42.40	25.44	25.44	454.76	272.86	272.86	0.10	7.124р/1	7.124р/1
Чай с лимоном	180.00	150.00		4.35	4.35		4.80	4.80		3.06	3.06		41.93	41.93	3.20	7.022-4	7.022-1
ИТОГО:	345.00	315.00	16.22	13.47	13.42	22.02	19.11	18.92	71.70	38.12	37.88	635.76	386.71	385.73	3.51		
ВСЕГО:	1489.00	1274.00		43.93	39.31		39.11	38.68		175.84	143.99		1334.62	1141.01	9.10		

День десятый

ДЕТИ/ЯСЛИ

ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход, г		Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц, Ккал			Витамин С, мг	№ тех.карты	
Суп молочный с лапшой	180.00	150.00	6.60	4.75	3.96	7.50	5.40	4.50	19.50	14.04	11.70	172.00	123.84	103.20	0.9	7.21/2	7.21/2/3
Батон с маслом и сыром	45.00	30.00		5.00	3.33		6.60	4.40		14.10	9.40		137.00	91.33	0.10	4.4/13	4.4/13
Какао с молоком	200.00	180.00		3.60	3.60		3.30	3.30		22.80	22.80		135.00	135.00	0.50	7.14/10/5	7.14/10/2
ИТОГО:	425.00	360.00		13.35	10.89		15.30	12.20		50.94	43.90		395.84	329.53	1.50		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-00																	
Напиток витаминизированный	100												40		10	4.18/10	
Фрукт / Сок 150	100.00	100.00		0.26	0.26		0.17	0.17		13.81	13.81		47.00	47.00	0.80	8.109	7.031/1
ОБЕД																	
Салат из моркови с раст.маслом	30.00	30.00	1.17	0.35	0.35	6.77	2.03	2.03	13.37	4.01	4.01	109.48	32.84	32.84	2.00	7.10/1/3	7.10/1/3
Щи с с мясом и сметаной	200.00	150.00	2.02	4.04	6.80	2.68	4.32	3.10	3.67	11.04	9.12	49.30	113.40	101.60	1.20	7.137	7.137
Тефтели рыбные/рыба порусски	80.00	60.00	8.48	6.78	5.09	4.95	3.96	2.97	8.70	6.96	5.22	124.52	99.62	74.71	14.10	7.11/7/3	7.149с-3
Пюре картофельное	130.00	110.00	1.97	2.56	2.17	2.61	3.39	2.87	14.64	19.03	16.10	96.12	124.96	105.73	0.50	7.64-1/1	7.173
Компот из кураги	180.00	150.00		0.70	0.60		0.00	0.00		21.10	19.80		88.00	83.50	1.70	7.110/2	7.110
Хлеб ржаной	38.00	30.00		2.50	2.50		0.50	0.50		22.40	22.40		105.00	105.00	0.00	7.003-5	7.002/1
Хлеб пшеничный	30.00	25.00		1.14	1.14		0.15	0.15		7.24	7.24		35.25	35.25	2.00	7.048	7.048
ИТОГО:	688.00	555.00		18.08	18.65		14.35	11.62		91.78	83.90		599.07	538.64	21.50		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Лакомка королевская / Ватрушка с творогом	100.00	100.00	12.40	12.40	12.40	20.91	20.91	20.91	61.38	61.38	61.38	305.00	305.00	305.00	0.20	7.34	7.34
Яйцо вареное	30.00	30.00	0.48	0.14	0.14	0.41	0.12	0.12	0.03	0.01	0.01	6.28	1.88	1.88	0.00	7.328с	7.328с
Напиток кисломолочный в	180.00	150.00		5.80	5.80		6.40	6.40		8.00	8.00		117.00	117.00	1.40	7.075-3	7.075-3
ИТОГО:	310.00	280.00		18.34	18.34		27.43	27.43		69.39	69.39		423.88	423.88	1.60		
ВСЕГО:	1523.00	1295.00		50.03	48.14		57.26	51.42		225.92	211.00		1505.79	1339.05	25.40		