

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов №376** | Фруктовая | 10 | 10 |  |  | |  |  |  |  |
| смесь |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  | |  |  |  |  |
| Лимонная к-та | 0.15 | 0.15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **150** | **0.33** | | **0.015** | **20.82** | **84.8** |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  | **10.2** | | **1.45** | **8.02** | **43.0** |  |
| Хлеб пшен. | 20 | 20 | **40** | **1.37** | | **0,2** | **18,15** | **48.2** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **31,85** | | **11,72** | **72,0** | **471.0** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Ватрушка с повидлом**  **№ 458** | масло слив. | 2 | 2 |  |  | |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  | |  |  |  |  |
| мука | 33 | 33 |  |  | |  |  |  |  |
| ванилин | 0.003 | 0.003 |  |  | |  |  |  |  |
| сахар | 3.1 | 3.1 |  |  | |  |  |  |  |
| яйцо | 2.8 | 2.8 |  |  | |  |  |  |  |
| дрожжи | 1.0 | 1.0 |  |  | |  |  |  |  |
| повидло | 20 | 20 | **60** | **3.82** | | **2.55** | **37.8** | **190** |  |
| **Кисель из плодово-ягод.кон.**  **№384** | Конц.киселя | 18 | 18 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | | **1.02** | **-** | **21.76** | **87.14** |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Всего за полдник |  |  |  | | **6,45** | **2,55** | **79,44** | **277,14** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | | **55,2** | **36.33** | **249,57** | **1209.66** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  | |  |  |  |  |  |

**2 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша кукурузная**  **молочная № 168** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| кукурузная |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 150/4 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 146.0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий с лимоном**  **№393** | чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,12** | **0,02** | **10,20** | **34,0** |  |
| **Бутерброд с повидлом №2** | хлеб | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| повидло. Масло слив. | 20 5 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20/20/5** | **2,03** | **3,21** | **11,34** | **137,0** |  |
|  | Всего за завтрак |  |  |  | **6,82** | **8.09** | **42,48** | **317,0** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **фрукты №48** | фрукты | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **100** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** |  |
|  | Всего за второй  завтрак |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из соленых огурцов и картофеля**  **№71** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 30 | 26 | **40** | **0,57** | **2,16** | **4,15** | **43,0** |  |
| **Суп с фрикадельками**  **№83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо б\к | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| томат | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **3.98** | **3.11** | **9.26** | **101.** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш мясной с соусом №277 Гарнир-макароны отварные** | Мясо гов. | 113 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60\30** | **15.42** | **12.41** | **3.96** | **142** |  |
| макароны | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **100** | **3,67** | **3,01** | **17,63** | **122.** |  |
| **Компот из с/фр.**  **№376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 | **150** | **0.33** | **0.015** | **20.82** | **84.8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной №95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 | **40** | **11,57** | **1,65** | **26,52** | **85,3** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **35,54** | **34,75** | **82.34** | **578,1** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет натуральный с зеленым горошком №215** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| Зелен. Горош. | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60\5\10** | **7,52** | **13,46** | **1,57** | **157** |  |
| **хлеб** | Хлеб белый | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20** | **3.08** | **1.2** | **19.6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **55.0** |  |
| **Чайсладкий №392** | чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 7 | 7 | **150** | **-** | **-** | **11,82** | **34,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за полдник |  |  |  | **10,60** | **14,66** | **33,0** | **246,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за день:**  **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  | 57.16 | 62.3 | 164.87 | 1228.1 |  |
|  | | | | | | | | |  |

**3 день (с 1 до 3лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **Продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Каша Дружба**  **№31** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  | |  |
| рис | 17 | 17 |  |  |  |  |  | |  |
| гречка | 16 | 16 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 4 | 4 | **150\4** | **4,09** | **6,85** | **23,39** | **169** | |  |
| **Чай сладкий**  **№392** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | |  |
| чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **150** | **4,05** | **0,02** | **8,32** | **34,0** | |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром №7** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  | |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **20/5/15** | **2,81** | **4,49** | **10,98** | **154,0** | |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **10,95** | **11,36** | **42,69** | **357.** | |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Напит.шиповн.**  **№398** | шиповник | 15 | 15 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 7 | 7 | **150** | **0,51** | **0.21** | **14,23** | **65,16** | | **75** |
|  | **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  | **0,51** | **0.21** | **14,23** | **65,16** | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Салат картофель со свеклой №70** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |
| картофель | 25 | 20 |  |  |  |  |  | |  |
| лук | 5 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
| свекла | 18 | 14 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **40** | **0,57** | **1,62** | **2,68** | **47,50** | |  |
| **Домашняя лапша на к\бульоне №118** | говядина | 15 | 15 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 3 | 1\16 |  |  |  |  |  | |  |
| мука | 14 | 14 |  |  |  |  |  | |  |
| картофель | 80 | 60 |  |  |  |  |  | |  |
| лук репчат | 4 | 3.2 |  |  |  |  |  | |  |
| морковь | 4 | 3.2 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **150** | **1.64** | **0.34** | **1.53** | **72** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Суфле мясное №279 соус томатный . Гарнир- Гречка припущенная№313** | мясо | 84 | 67 |  |  |  |  |  | |  |
| масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 1.0 | 1.0 |  |  |  |  |  | |  |
| яйца | 6 | 1\8 |  |  |  |  |  | |  |
| рис | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **60\5** | **11.66** | **8.53** | **12.52** | **174** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **гречка** | 35 | 35 |  |  |  |  |  | |  |
| Масло сл. | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **100** | **5.73** | **4.06** | **25.76** | **182** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| . |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Напиток из сухих фруктов №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **150** | **0.33** | **0.015** | **20,82** | **84.8** | |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  | |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 | **40** | **11,57** | **1,65** | **26,52** | **85,3** | |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **31,83** | **16,20** | **89,83** | **645,6** | |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Булочка творожная№483** | Масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |
| мука | 31 | 31 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 6 | 1\6 |  |  |  |  |  | |  |
| творог | 13 | 13 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **50** | **6.54** | **3.03** | **24.79** | **163** | | 0.09 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Чай с сахаром№392** | чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | |  |
|  | молоко | 80 | 80 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **150** | **2.65** | **2.33** | **11.31** | **77.0** | | **1.19** |
|  |  |  |  |  |  | **-** | **-** |  | |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **9.19** | **5,36** | **36,1** | **240.0** | |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **52,48** | **33,16** | **182,85** | **1307.76** | |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | |  |  |

**4 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшеничная**  **№168** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшен. | 37 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150\4** | **4,08** | **4,08** | **25,05** | **174** |  |
| **Чай сладкий с лимоном №393** | чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,07** | **0,01** | **7,10** | **34** | **1.42** |
| **Бутерброд с маслом №1** | масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20/6** | **1,71** | **5,28** | **10,23** | **109.52** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **5,86** | **9,37** | **42,38** | **318,** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье**  **№57** | печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **1,5** | **2.2** | **14,8** | **166,** |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный №75** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 40 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1. | 1. | **40** | **0,34** | **1,74** | **2,62** | **40,3** |  |
| **Борщ со сметаной**  **№236** | мясо | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Томат.свекла | 2\30 | 2\25 | **150\3** | **1.81** | **4.91** | **12.74** | **102.5** |  |
| капуста | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов из мяса**  **№304** | Мясо | 130 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **14.17** | **11.96** | **25.08** | **264** | **0.38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухих фруктов №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0.33** | **0.015** | **20.82** | **84.8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 | **40** | **11,39** | **1,65** | **26,52** | **85,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **28,04** | **20,28** | **87,78** | **577,4** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вермишель с морковью и маслом №206** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| макароны | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 150\5 | 3.29 | 10.01 | 22.71 | 218. | 0.14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 20 | 1.37 | 0.2 | 18.4 | 47.8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий №392** | чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 | **150** | **0,05** | **0,02** | **8,32** | **34,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **4,71** | **10,23** | **49,43** | **300,0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **40,11** | **39,88** | **179,59** | **1361,4** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**5 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая**  **№168** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150\4** | **2,32** | **3,96** | **24,08** | **158,0** |  |
| **Чай с сахаром №392** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** |  |  | **15,77** | **34,0** | **2.65** |
| **Бутерброд с маслом**  **№1** | хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20\6** | **1,71** | **5,28** | **10,23** | **109,52** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **4,03** | **9,24** | **50,08** | **302,0** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье№57** | печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **166,** |  |
|  | **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат свекольный**  **№33** | масло раст. | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 53 | 37 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **0,68** | **2,43** | **3,46** | **38,** | **3.8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп – гороховый на к\б №81** | мясо | 17 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 12. | 12. |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **3,29** | **3,07** | **9,79** | **81,** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыбные биточки \котлеты\ №255 соус томатныйГарнир—Картофельное пюре** | Рыба(филе) | 60 | 54,6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшен. | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 | **60\20** | **7.09** | **2.26** | **5.79** | **83.0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Слив.масло | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 142 | 86 | **100** | **3.06** | **4.8** | **20.43** | **92** |  |
| **Напиток из с/фр. №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,33** | **0.015** | **20,82** | **84.8** |  |
| **Хлеб ржаной№95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 | **40** | **11,39** | **1,65** | **26,52** | **85,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **25,84** | **14,23** | **86,81** | **464,30** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя №469** | масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1.0 | 1.0 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **3.64** | **6.26** | **26.96** | **189** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток №395** | сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейн. нап | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 75 | 75 | **150** | **2.34** | **2.00** | **10,63** | **70** | **0.98** |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **5,98** | **8,26** | **37,62** | **259,** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **40,05** | **36,48** | **174,51** | **1191,3** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**6 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная с маслом**  **№168** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| манка | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 | **150\4** | **3,40** | **3,96** | **22,94** | **148.0** |  |
| **Чай с сахаром № 392** | сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,05** | **0.02** | **8,32** | **34,** |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром №1\7** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20/5/15** | **5,19** | **9,71** |  | **164,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **8,64** | **13,69** | **31,26** | **346,** |  |
| **Второй завтрак** | печенье | 20 | 20 | **20** | **2.8** | **2.9** | **4.7** | **110** |  |
| **Напиток шиповн. №80** | шиповник | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 | **150** | **0,51** | **0.21** | **15,56** | **61,16** |  |
|  | **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  | **3,31** | **3.11** | **20,26** | **271,16** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты и зелен.горошка**  **№72** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Зелен.горош. | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 35 | 28 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **0,38** | **1,35** | **2,77** | **43,0** |  |
| **Суп рисовый**  **№77** | рис | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч. | 7.5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 28 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **1,38** | **4,64** | **9.25** | **84,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Азу №637** | говядина | 130 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч. | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| томат | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 16 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 130 | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **7,74** | **10,38** | **19,66** | **239.** |  |
| **Компот из сухих фруктов №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухие | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  | **150** | **0.33** | **0.015** | **20.82** | **84.8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **11,57** | **1,65** | **26,52** | **85,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **21,40** | **18,04** | **79,02** | **536,65** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка молочная**  **№479** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1\14 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **4.64** | **0.99** | **26.11** | **132.0** |  |
| **Чай с молоком №394** | сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 75 | 75 | **150** | **2.65** | **2.33** | **11,31** | **77,0** | **1.20** |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **7,29** | **3,32** | **37,42** | **209,0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **40,64** | **38,16** | **167,96** | **1263.** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**7 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная**  **№168** | пшено. | 37 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150\4** | **4,27** | **4,86** | **24,48** | **159,** |  |
| **Чай сладкий**  **№392** | чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,05** | **0,02** | **8,32** | **34,0** |  |
| **Бутерброд с маслом**  **№1** | масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20/6** | **1,71** | **5,28** | **10,23** | **109,52** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **6,03** | **10,16** | **43,03** | **303,** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье№57** | 30 | 30 |  | **30** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **166,** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **166,** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Витаминный№70** | морковь | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **0,48** | **1,34** | **2,23** | **37,0** |  |
| **Рассольник со сметаной№76** | картофель | 80 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| перловка | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 10 | 9 | **150\3** | **1,2** | **3,06** | **10,15** | **93,0** |  |
| **Ленивые голубцы из курицы с томатным соусом**  **№298** | курица | 130 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томат | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/10 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| кпуста | 90 | 72 | **150** | **10,61** | **6,81** | **15,09** | **174** | **15.03** |
| **Компот из сухофруктов №376** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофркты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 | **150** | **0,33** | **0,015** | **20.82** | **84.8** |  |
| **Хлеб№95** | Хлеб пш. | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб рж. | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **11.57** | **11.65** | **26.52** | **85.5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **24,19** | **22,88** | **74,81** | **454,30** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пудинг из творога с рисом**  **№236** | масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **75** | **17.67** | **11.92** | **22.71** | **222.** | 0.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром №392** | чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **150** | **0.05** | **0.02** | **8,32** | **34,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **17,72** | **11,94** | **31,03** | **256.0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **52,14** | **49,78** | **155,92** | **1199,3** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**8 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **ВитС** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша ячневая**  **№168** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| ячневая | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150\4** | **3,30** | **4,06** | **21,24** | **156,** |  |
| **Чай с сахаром**  **№392** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0.05** | **0.02** | **8,32** | **34,0** |  |
| **Бутерброд с маслом №1** | масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20/6** | **1,71** | **5,28** | **10,23** | **109,52** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **5.06** | **9,36** | **39,79** | **300,0** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **-** |  |  |  |
| **Печенье № 57** | печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **4,2** | **3,3** | **22,2** | **166.** |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **4,2** | **3,3** | **22,2** | **166,** |  |
| **Обед** | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Салат розовый №73** | масло раст. | 2. | 2. |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 5 | 3 | **40** | **0,44** | **1,02** | **3,0** | **40,** |  |
| **Суп- клецки на мясном бульоне**  **№82** | яйцо | 1\10 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 60 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчат | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мясо | 20 | 15 | **150\3** | **2,68** | **2,83** | **17,14** | **104,7** |  |
| **Рыбные биточки**  **№255 Гарнир-гречка припущенная** | рыба | 79 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 10 | 10 | **60** | **8.64** | **2.79** | **5.82** | **83.0** |  |
| гречка | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 3 | 3 | **100** | **5.73** | **4,06** | **25,76** | **162,** |  |
| **Напиток из сухофруктов №376** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 | **150** | **0,33** | **0.015** | **20.82** | **84,8** |  |
| **Хлеб**  **№95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 | **40** | **11,57** | **1,65** | **26,52** | **85,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **17,85** | **12,37** | **99,06** | **560.0** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка Веснушка**  **№473** | сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1\12 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **3.90** | **3.06** | **26.93** | **151.0** |  |
| **Кофейный напиток**  **№395** | Кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **2.34** | **2.00** | **10,63** | **70** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **6,24** | **5,06** | **37,56** | **221,0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **33,35** | **30,09** | **198,61** | **1247,0** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**9 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **ВитС** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша \\Дружба\\**  **№29** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| пшено | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 17 | 17 | **150\4** | **4,09** | **6,85** | **23,39** | **169,0** |  |
| **Чай с сахаром №392** | чай | 0.7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0.05** | **0.02** | **8,32** | **34,0** |  |
| **Бутерброд с повидлом №2** | повидло | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20/15** | **2,03** | **3,21** | **11,34** | **137,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **6,17** | **10,08** | **43.05** | **340,** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты свежие№48** | фрукты | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **100** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат Винегрет**  **овощной**  **№45** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 48 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 10 | 6 | **40** | **0,81** | **3,70** | **5,06** | **37,2** |  |
| **Суп крестьянский со сметаной и пшеной крупой**  **№65** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| пшено | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчат. | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150\3** | **1,38** | **7,73** | **15,42** | **84,35** |  |
| **Мясная котлета № 282** | мясо | 75 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **65\20** | **8.93** | **6.74** | **8.97** | **132** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гарнир-гороховое пюре** | горох | 42 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **100** | **1.4** | **3.11** | **21.2** | **143.0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из с/фр №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,33** | **0.015** | **20,82** | **84.8** |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 20 | 20 | **40** | **11,57** | **1,65** | **26,52** | **85,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **22,95** | **14,47** | **97,99** | **563,85** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйца вареные**  **№213 Бутерброд с маслом №1** | Яйцо | 1шт | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1шт** | **5.08** | **4.60** | **0.28** | **63** |  |
| хлеб | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 6 | 6 | **20\6** | **1.71** | **5.28** | **10.23** | **109.5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром**  **№392** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0.05** | **0.02** | **8,32** | **34,0** |  |
|  | Всего за полдник |  |  |  | **6,84** | **9,90** | **18,83** | **206,5** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **40,16** | **39,25** | **166,92** | **1200,35** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**10 день (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | | | | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | | | **нетто** | | |
| **Завтрак** | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Каша Геркулесовая**  **№168** | | масло слив. | 4 | | | 4 | | |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | | | 100 | | |  |  |  |  |  |  |
| геркулес | 33 | | | 33 | | |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | | | 4 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | **150\4** | **4,05** | **5,69** | **20,36** | **149,0** |  |
| **Чай с сахаром №392** | | чай | 0.5 | | | 0,5 | | |  |  |  |  |  |  |
| . |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | | | 7 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | **150** | **0.05** | **0.02** | **8,32** | **34,0** |  |
| **Бутерброд с маслом №1** | | масло слив. | 6 | | | 6 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 20 | | | 20 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | **20/6** | **1,71** | **5,28** | **10,23** | **109,5** |  |
|  | | **Всего за завтрак** |  | | |  | | |  | **5,81** | **10,99** | **38,91** | **292,5** |  |
| **Второй завтрак** | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** **№57** | | 30 | 30 | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | |  | | | **30** | **0,45** | **0.4** | **21,0** | **166,** |  |
|  | | **Всего за второй завтрак** |  | | |  | | |  | **0,45** | **0.4** | **21,0** | **166,** |  |
| **Обед** | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Салат витаминный**  **№68** | | масло раст. | 2.0 | | | 2.0 | | |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | | | 2 | | |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | | | 15 | | |  |  |  |  |  |  |
| Капуста св. | 25 | | | 21 | | | **40** | **0,37** | **1,24** | **2,15** | **37,** |  |
| ***Суп вермишелевый* №233** | ***картофель*** | | | ***60*** | ***45*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***вермишель*** | | | ***12*** | ***12*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***лук*** | | | ***10*** | ***8*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***морковь*** | | | ***10*** | ***7*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***Масло раст.*** | | | ***3*** | ***3*** | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  | | | **150** | | **1,61** | **1,70** | **10,2** | **62,8** | ***4.45*** |
| ***Гарнир- рис отварной*№315** | ***рис*** | | | ***36.*** | | | ***36*** |  | |  |  |  |  |  |
| ***Масло слив.*** | | | ***4*** | | | ***4*** |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  | ***100*** | | ***2.43*** | ***3.58*** | ***24.45*** | ***140.*** |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Тефтели \котлета\ куриные №282 с томатным соусом** | курица | | | 112 | | | 55 |  | |  |  |  |  |  |
| рис | | | 4.5 | | | 4.5 |  | |  |  |  |  |  |
| масло раст. | | | 2 | | | 2 |  | |  |  |  |  |  |
| хлеб | | | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |  |  |
| яйцо | | | 1\10 | | | 3 |  | |  |  |  |  |  |
| Томат | | | 3 | | | 3 | **60\20** | | **11.8** | **11.6** | **3.2** | **148.0** |  |
| **Компот из сухих фруктов№376** |  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| Сух.фрукты | | | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | | | 10 | | | 10 | **150** | | **0.33** | **0.015** | **20,82** | **84,8** |  |
| **Хлеб**  **№95** | хлеб ржаной | | | 20 | | | 20 |  | |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | | | 20 | | | 20 | **40** | | **11,57** | **0,2** | **26,52** | **85,5** |  |
|  | Всего за обед | | |  | | |  |  | | **21,58** | **22,56** | **87,34** | **557.8** |  |
| **Полдник** | Масло раст. | | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |
| **Перемяч с картошкой №401** | молоко | | | 20 | | | 20 |  | |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |
| яйцо | | | 1\12 | | | 3 |  | |  |  |  |  |  |
| мука | | | 38 | | | 38 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | | | 3 | | | 3 | **60** | | **3,29** | **5,43** | **36,38** | **158,0** |  |
| **Кофейный напиток**  **№ 395** | молоко | | | 75 | | | 75 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | | | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  |  |
| Кофейный н | | | 2 | | | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  | **150** | | **2,34** | **2.00** | **10,63** | **70,** |  |
|  |  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Всего за полдник | | |  | | |  |  | | **5,63** | **7,43** | **47,01** | **228,0** |  |
| **Итого за день:** |  | | |  | | |  |  | | **33,47** | **45,0** | **194,26** | **1244,3** |  |
| **Соль йодированная** |  | | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |

**Цикличное меню на 10 дней составила медсестра Галиуллина С . А.**