

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов №376** | Фруктовая | 10 | 10 |  |  | |  |  |  |  |
| смесь |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  | |  |  |  |  |
| Лимонная к-та | 0.2 | 0.2 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **180** | **0.44** | | **0.02** | **27.76** | **113** |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  | **12.2** | | **1.98** | **10.02** | **52.2** |  |
| Хлеб пшен. | 30 | 30 | **60** | **2.37** | | **0,3** | **24,15** | **70.8** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **39,61** | | **17,21** | **96,5** | **687,44** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Ватрушка с повидлом**  **№ 458** | масло слив. | 2 | 2 |  |  | |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  | |  |  |  |  |
| мука | 42 | 42 |  |  | |  |  |  |  |
| ванилин | 0.2 | 0.2 |  |  | |  |  |  |  |
| сахар | 3.6 | 3.6 |  |  | |  |  |  |  |
| яйцо | 3.6 | 3.6 |  |  | |  |  |  |  |
| дрожжи | 1.2 | 1.2 |  |  | |  |  |  |  |
| повидло | 25 | 25 | **80** | **5.09** | | **3.40** | **50.42** | **253** |  |
| **Кисель из плодово-ягод.кон.**  **№384** | Конц.киселя | 24 | 24 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | | **1.36** | **-** | **29.02** | **116.19** |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Всего за полдник |  |  |  | | **6,45** | **3,40** | **79,44** | **369,19** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | | **55,2** | **36.33** | **249,57** | **1633.23** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  | |  |  |  |  |  |

**2 день (с 3 до 7 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. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| кукурузная |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 200/5 | 6.21 | 5.28 | 27.90 | 204.0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий с лимоном**  **№393** | чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0,12** | **0,02** | **10,20** | **41,0** |  |
| **Бутерброд с повидлом №2** | хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| повидло. Масло слив. | 20 5 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/20/5** | **2,71** | **4,28** | **16,38** | **194,0** |  |
|  | Всего за завтрак |  |  |  | **9,04** | **9.58** | **54,48** | **439,0** |  |
| **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. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 30 | 26 | **50** | **0,71** | **2,52** | **5,19** | **53,71** |  |
| **Суп с фрикадельками**  **№83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо б\к | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 120 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **250** | **6.50** | **5.29** | **15.83** | **135.** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная и соус томатный №116 Гарнир-макароны отварные** | Сосиска | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 8 | 7.5 |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макароны | 52 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 5 | 5 |  | **13.21** | **14.19** | **2.45** | **180** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **6,5** | **1,45** | **22,54** | **168.** |  |
| **Компот из с/фр.**  **№376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 | **180** | **0.44** | **0.02** | **27.76** | **113.0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 | **60** | **2,94** | **0,6** | **27,6** | **123,5** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **3,03** | **24,07** | **101.37** | **773,21** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет натуральный с зеленым горошком №215** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Зелен. Горош. | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **80\5\20** | **5,75** | **5,21** | **18,84** | **206** |  |
| **хлеб** | Хлеб белый | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **25** | **3.08** | **1.2** | **19.6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **69.0** |  |
| **Чайсладкий №392** | чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 | **180** | **-** | **-** | **14,19** | **43,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за полдник |  |  |  | **8,83** | **6,42** | **52,63** | **318,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за день:**  **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  | 25.1 | 44.87 | 216 | 1617.21 |  |
|  | | | | | | | | |  |

**3 день (с 3 до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **Продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Каша Дружба**  **№31** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  | |  |
| рис | 20 | 20 |  |  |  |  |  | |  |
| гречка | 25 | 25 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 5 | 5 | **200\5** | **5,5** | **8,77** | **29,27** | **223** | |  |
| **Чай сладкий**  **№392** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **180** | **5,23** | **4,99** | **21,58** | **41,0** | |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром №7** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| сыр | 21 | 20 |  |  |  |  |  | |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **30/5/20** | **7,7** | **15,33** | **18,27** | **199,0** | |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **18,43** | **29,09** | **69,12** | **463.** | |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Напит.шиповн.**  **№398** | шиповник | 18 | 18 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 10 | 10 | **180** | **0,61** | **0.25** | **18,67** | **78,19** | | **90** |
|  | **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  | **0,61** | **0.25** | **18,67** | **78,19** | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Салат картофельный со свеклой №87** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
| картофель | 35 | 30 |  |  |  |  |  | |  |
| лук | 6 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| свекла | 20 | 16 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **60** | **0,72** | **2,02** | **3,35** | **70,52** | |  |
| **Домашняя лапша на к\бульоне №118** | говядина | 30 | 18 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 4 | 1\10 |  |  |  |  |  | |  |
| мука | 16 | 16 |  |  |  |  |  | |  |
| картофель | 100 | 85 |  |  |  |  |  | |  |
| лук репчат | 5 | 4.2 |  |  |  |  |  | |  |
| морковь | 5 | 4.2 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **250** | **2.64** | **0.57** | **1.78** | **102** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Суфле мясное №279 соус томатный . Гарнир- Гречка припущенная№313** | мясо | 104 | 77 |  |  |  |  |  | |  |
| масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  | |  |
| яйца | 9 | 1\4 |  |  |  |  |  | |  |
| рис | 4.5 | 4.5 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **70\5** | **13.61** | **9.96** | **14.61** | **203** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **гречка** | 45 | 45 |  |  |  |  |  | |  |
| Масло сл. | 6 | 6 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **150** | **8.59** | **6.09** | **38.64** | **243** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| . |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Напиток из сухих фруктов №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **180** | **0.44** | **0.02** | **27,76** | **113.** | |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  | |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 | **60** | **1,96** | **0,4** | **18,4** | **123,5** | |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **27,96** | **19,06** | **67,82** | **855,02** | |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Булочка творожная№483** | Масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |
| мука | 48.5 | 48.5 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 13.8 | 13.8 |  |  |  |  |  | |  |
| дрожжи | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 8.8 | 8.8 |  |  |  |  |  | |  |
| творог | 21 | 21 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **80** | **10.46** | **4.8** | **39.6** | **245** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Чай с сахаром№394** | чай | 0.07 | 0.07 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
|  | молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **180** | **4.31** | **4.81** | **18.08** | **89.0** | |  |
|  |  |  |  |  |  | **-** | **-** |  | |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **14.77** | **9,61** | **63,51** | **286.0** | |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **58,8** | **59,62** | **219,12** | **1730.2** | |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | |  |  |

**4 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшеничная**  **№168** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшен. | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200\5** | **5,43** | **4,23** | **33,38** | **233** |  |
| **Чай сладкий с лимоном №393** | чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **4,31** | **4,81** | **18,08** | **41,0** | **2.8** |
| **Бутерброд с маслом №1** | масло слив. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/5** | **3,06** | **9,43** | **18,27** | **170** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **12,8** | **18,47** | **69,73** | **444,** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье**  **№57** | печенье | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **1,5** | **2.2** | **14,8** | **186,6** |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный №75** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 60 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1.5 | 1.5 | **60** | **0,43** | **2,61** | **3,94** | **55,95** |  |
| **Борщ со сметаной**  **№236** | мясо | 67 | 67 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 60 | 42,5 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Томат.свекла | 5\40 | 5\35 | **250\5** | **1.81** | **4.91** | **12.74** | **102.5** |  |
| капуста | 30 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов из мяса**  **№304** | Мясо | 154 | 114 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **19.33** | **16.19** | **33.99** | **359** | **0.96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухих фруктов №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0.44** | **0.02** | **27.76** | **113** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 | **60** | **1,96** | **0,4** | **18,4** | **123,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **23,97** | **26,33** | **96,83** | **753,95** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вермишель с морковью и маслом №206** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| макароны | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 200\5 | 11.17 | 10.28 | 31.78 | 264. | 0.14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 25 | 1.94 | 0.4 | 18.4 | 55.0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий №392** | чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 | **180** | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **43,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **18,68** | **16,44** | **58,64** | **362,0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **55,45** | **63,47** | **184,8** | **1747,0** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**5 день (с 3 до 7 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. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **3,09** | **4,07** | **32,09** | **197,** |  |
| **Чай с сахаром №99** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** |  |  | **15,77** | **41,0** | **2.65** |
| **Бутерброд с маслом**  **№1** | хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30\5\12** | **2,35** | **4,5** | **14,76** | **170,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **5,44** | **8,57** | **62,62** | **408,0** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **печенье** | печенье | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **186,6** |  |
|  | **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат свекольный**  **№33** | масло раст. | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 73 | 57 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,85** | **3,65** | **5,19** | **56,34** | **5.7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп – гороховый на к\б №81** | мука | 17 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 20.1 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 83 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| мясо | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 17 | 12.5 | **250** | **4,38** | **4,32** | **16,32** | **135,** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыбные биточки \котлеты\ №255 соус томатныйГарнир—Картофельное пюре** | Рыба(филе) | 70 | 64,6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшен. | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 | **70\30** | **10.09** | **3.26** | **6.79** | **97.0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 18 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| Слив.масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 193 | 109 | **150** | **3.06** | **4.8** | **20.43** | **138** |  |
| **Напиток из с/фр. №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0,44** | **0.02** | **27,76** | **113** |  |
| **Хлеб ржаной№95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 | **60** | **1,96** | **0,4** | **18,4** | **123,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **20,78** | **16,45** | **94,89** | **662,84** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сосиска в тесте №454** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сосиска | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/12 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **80** | **10.45** | **6.74** | **27.21** | **222.0** |  |
| **Кофейный напиток №395** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейн. нап | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 | **180** | **2.85** | **2.41** | **14,36** | **91** |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **13,3** | **9,15** | **41,57** | **313,** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **42,84** | **41,0** | **190,32** | **1670,44** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**6 день (с 3 до 7 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. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| манка | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 | **200\5** | **4,52** | **4,07** | **30,57** | **197.0** |  |
| **Чай с сахаром № 392** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0,15** | **-** | **16,38** | **41,** |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром №1\7** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 21.5 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/5/20** | **7,7** | **15,33** |  | **196,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **12,37** | **19,40** | **46,95** | **434,** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток шиповн. №80** | шиповник | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 | **180** | **0,61** | **0.25** | **18,67** | **73,19** |  |
|  | **Всего за второй**  **завтрак** |  |  |  | **0,61** | **0.25** | **18,67** | **73,19** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты и зелен.горошка**  **№72** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Зелен.горошек | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 55 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,57** | **2,02** | **4,15** | **53,71** |  |
| **Суп рисовый**  **№77** | рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч. | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 52,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **250** | **4,19** | **4,92** | **10,52** | **107,** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Азу №637** | говядина | 150 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч. | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 13.5 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 22 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 176 | 106 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **17,53** | **13,3** | **17,71** | **366.** |  |
| **Компот из сухих фруктов №376** | сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сухие | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  | **180** | **0.44** | **0.02** | **27.76** | **113** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **2,47** | **0,5** | **23,8** | **123,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **25,20** | **20,76** | **83,94** | **739,21** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка молочная**  **№479** | масло слив. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1\14 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **80** | **7.42** | **1.58** | **41.7** | **241.0** |  |
| **Чай с молоком №394** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 | **180** | **2.67** | **2.34** | **14,31** | **89,0** | **1.20** |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **9,02** | **3,92** | **56,01** | **300,0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **43,07** | **44,01** | **220,61** | **1600.4** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**7 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная**  **№168** | пшено. | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **5,67** | **5,28** | **32,55** | **208,** |  |
| **Чай сладкий**  **№392** | чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0,45** | **0,45** | **11,37** | **41,0** |  |
| **Бутерброд с маслом**  **№1** | масло слив. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/8** | **3,06** | **9,43** | **18,27** | **170,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **9,18** | **15,16** | **62,19** | **419,** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **печенье** | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **40** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **186,6** |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **186,6** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Витаминный№70** | морковь | 22 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 40 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,72** | **2,02** | **3,35** | **54,56** |  |
| **Рассольник со сметаной№76** | картофель | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| перловка | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 16 | 13 | **250** | **1,68** | **4,09** | **13,27** | **103,13** |  |
| **Ленивые голубцы из курицы с томатным соусом**  **№298** | курица | 160 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| кпуста | 121 | 96 | **200** | **14,12** | **9,04** | **20,26** | **219** |  |
| **Компот из сухофруктов №376** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофркты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 | **180** | **0,44** | **0,22** | **27.76** | **113** |  |
| **Хлеб№95** | Хлеб пш. | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб рж. | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **2.47** | **0.5** | **23.8** | **123.5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **25,64** | **26,45** | **83,92** | **613,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пудинг из творога с рисом**  **№236** | масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **90** | **22.11** | **14.16** | **29.88** | **266.** | 0.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **180** | **-** | **-** | **11,83** | **41,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **27,79** | **13,07** | **71,19** | **307.0** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **66,11** | **57,12** | **199,86** | **1525,79** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**8 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **ВитС** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша ячневая**  **№168** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| ячневая | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200\5** | **4,39** | **4,20** | **28,30** | **189,** |  |
| **Чай с сахаром**  **№97** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** |  |  | **16,38** | **41,0** |  |
| **Бутерброд с маслом №1** | масло слив. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/5** | **3,06** | **9,43** | **18,27** | **170,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **7. 45** | **13,63** | **62,95** | **400,0** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **-** |  |  |  |
| **Печенье № 57** | печенье | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **1,5** | **2,2** | **14,8** | **186.6** |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **1,5** | **2,2** | **14,8** | **186,6** |  |
| **Обед** | морковь | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Салат розовый №73** | масло раст. | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 40 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 6 | 5 | **60** | **0,66** | **2,02** | **4,0** | **61,6** |  |
| **Суп- клецки на мясном бульоне**  **№82** | яйцо | 1\8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчат | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мясо | 25 | 25 | **250\5** | **2,68** | **2,83** | **17,14** | **104,7** |  |
| **Рыбные биточки**  **№255 Гарнир-гречка припущенная** | рыба | 92 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 12 | 12 | **70** | **10.09** | **3.26** | **6.79** | **97.0** |  |
| гречка | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 5 | 5 | **150** | **8.59** | **6,09** | **38,64** | **243,** |  |
| **Напиток из сухофруктов №376** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 | **180** | **0,44** | **0.02** | **27.76** | **113,0** |  |
| **Хлеб**  **№95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 | **60** | **1,96** | **0,4** | **18,4** | **123,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **24,42** | **23,29** | **66,43** | **736.8** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка Веснушка**  **№473** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1\8 | 4.35 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **80** | **6.24** | **4.89** | **43.08** | **241.6** |  |
| **Кофейный напиток**  **№395** | Кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **2.85** | **2.41** | **14,36** | **91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  |  | **9,90** | **7,30** | **57,44** | **332,60** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **53,09** | **61,62** | **191,67** | **1662,0** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**9 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Перечень продуктов** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **ВитС** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша \\Дружба\\**  **№29** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| пшено | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 25 | 25 | **200\5** | **5,5** | **8,77** | **29,27** | **213,0** |  |
| **Чай с сахаром №392** | чай | 0.7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** |  |  | **17,99** | **41,0** |  |
| **Бутерброд с повидлом №2** | повидло | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/20** | **2,94** | **4,64** | **16,38** | **184,** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **8,44** | **13,41** | **63.64** | **438,** |  |
| **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. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы сол. | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **1,38** | **6,18** | **8,4** | **63,4** |  |
| **Суп крестьянский со сметаной и пшеной крупой**  **№65** |  | 20 | 18,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| пшено | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 60 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчат. | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **250\5** | **2,31** | **7,73** | **15,42** | **140,58** |  |
| **Мясная котлета № 282** | мясо | 98 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **75\30** | **11.92** | **8.80** | **11.64** | **173** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гарнир-гороховое пюре** | горох | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **3.16** | **4.66** | **31.8** | **210.0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из с/фр №376** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0,44** | **0.02** | **27,76** | **113** |  |
| **Хлеб №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | 30 | 30 | **60** | **1,96** | **0,4** | **18,4** | **123,5** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **21,14** | **14,47** | **113,42** | **823,48** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйца вареные**  **№213 Бутерброд с маслом №1** | Яйцо | 1шт | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1шт** | **5.08** | **4.60** | **0.28** | **63** |  |
| хлеб | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 8 | 8 | **30\8** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170.** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром**  **№395** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** |  |  | **11,88** | **41,0** |  |
|  | Всего за полдник |  |  |  | **8,14** | **14,11** | **30,43** | **274,** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **49,83** | **55,61** | **216,02** | **1622,48** |  |
| **Соль йодированная** |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |

**10 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | | | | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | | | **нетто** | | |
| **Завтрак** | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Каша Геркулесовая**  **№168** | | масло слив. | 5 | | | 5 | | |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | | | 130 | | |  |  |  |  |  |  |
| геркулес | 44 | | | 44 | | |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | | | 5 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | **200\5** | **5,39** | **6,38** | **27,13** | **187,0** |  |
| **Чай с сахаром №392** | | чай | 0.7 | | | 0,7 | | |  |  |  |  |  |  |
| . |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | | | 5 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | **180** |  |  | **22,73** | **41,0** |  |
| **Бутерброд с маслом №1** | | масло слив. | 8 | | | 8 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| хлеб | 30 | | | 30 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | **30/8** | **3,06** | **9,43** | **18,27** | **170,** |  |
|  | | **Всего за завтрак** |  | | |  | | |  | **8,45** | **15,81** | **68,13** | **398,** |  |
| **Второй завтрак** | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** **№57** | | 40 | 40 | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | |  | | | **40** | **0,45** | **0.4** | **21,0** | **186,6** |  |
|  | | **Всего за второй завтрак** |  | | |  | | |  | **0,45** | **0.4** | **21,0** | **186,6** |  |
| **Обед** | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Салат витаминный**  **№68** | | масло раст. | 2.5 | | | 2.5 | | |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | | | 2 | | |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | | | 15 | | |  |  |  |  |  |  |
| Капуста св. | 45 | | | 35 | | | **50** | **0,57** | **2,24** | **4,15** | **53,58** |  |
| ***Суп вермишелевый* №233** | ***картофель*** | | | ***80*** | ***55*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***вермишель*** | | | ***22*** | ***22*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***лук*** | | | ***12*** | ***10*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***морковь*** | | | ***12*** | ***10*** | | |  | |  |  |  |  |  |
| ***Масло раст.*** | | | ***5*** | ***5*** | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  | | | **250** | | **2,68** | **2,83** | **17,14** | **104,7** | ***8.25*** |
| ***Гарнир- рис отварной с*№315** | ***рис*** | | | ***43.5*** | | | ***43.5*** |  | |  |  |  |  |  |
| ***Масло слив.*** | | | ***6*** | | | ***6*** |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  | ***150*** | | ***3.64*** | ***5.37*** | ***36.67*** | ***210.*** |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Тефтели \биточки\ куриные №282 с томатным соусом** | курица | | | 160 | | | 70 |  | |  |  |  |  |  |
| рис | | | 6 | | | 6 |  | |  |  |  |  |  |
| масло раст. | | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |  |  |
| хлеб | | | 13 | | | 13 |  | |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |
| яйцо | | | 1\6 | | | 7 |  | |  |  |  |  |  |
| Томат | | | 5 | | | 5 | **70\30** | | **11.8** | **11.6** | **3.2** | **164.0** |  |
| **Компот из сухих фруктов№376** |  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| Сух.фрукты | | | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | | | 10 | | | 10 | **180** | | **0.44** | **0.02** | **27,76** | **113,0** |  |
| **Хлеб**  **№95** | хлеб ржаной | | | 30 | | | 30 |  | |  |  |  |  |  |
| Хлеб белый | | | 30 | | | 30 | **60** | | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **123,5** |  |
|  | Всего за обед | | |  | | |  |  | | **21,58** | **22,56** | **111,92** | **768.78** |  |
| **Полдник** | Масло раст. | | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |
| **Перемяч с картошкой №401** | молоко | | | 25 | | | 25 |  | |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | | | 6 | | | 6 |  | |  |  |  |  |  |
| яйцо | | | 1\10 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |
| мука | | | 45 | | | 45 |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | | | 3 | | | 3 | **80** | | **4,39** | **8,43** | **46,48** | **281,0** |  |
| **Кофейный напиток**  **№ 395** |  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| сахар | | | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  |  |
| Кофейный н | | | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  | **180** | | **2,85** | **2.41** | **14,36** | **91,** |  |
|  |  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Всего за полдник | | |  | | |  |  | | **7,24** | **11,58** | **60,84** | **372,0** |  |
| **Итого за день:** |  | | |  | | |  |  | | **37,72** | **50,35** | **262,** | **1725,38** |  |
| **Соль йодированная** |  | | | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  |  |

**Составила Цикличное меню на 10 дней . мед.сестра Галиуллина С.А.**