****

**Утверждаю: Согласовано:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Примерные**

**10-дневные меню**

**для организации питания детей**

**в возрасте от 3 до 7 лет,**

**посещающих**

**МКДОУ д/с №5 «Теремок» г.Кизилюрт с 12-ти часовым пребыванием**

**C:\Users\user\Desktop\Без имени-1.tif**

**1 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Перечень продуктов** | **Кол-во**  **продуктов** | | **Выход блюда, г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйцо вареное** | яйцо | 1,0 | 34,8 | **34,8** | **4,17** | **3,82** | **0,24** | **54,63** |  |
| **Макароны отварные** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| макароны | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **5,04** | **4,15** | **34,56** | **201,55** |  |
| **Кофейный напиток** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **-** | **-** | **13,86** | **53,06** |  |
| **Батон с маслом** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40/5** | **2,73** | **4,65** | **17,21** | **112,75** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **11,04** | **12,62** | **65,87** | **421,99** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | сок | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты свежи** |  |  |  | **150** | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** | **3,0** |
| яблоко | 110 | 96,8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **96,8** | **0,38** | **0,38** | **9,48** | **43,56** | **12,58** |
| Всего за второй завтрак |  |  |  | **0,83** | **0,38** | **22,98** | **100,56** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат витаминный** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 18 | 15,4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 11,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,78** | **3,07** | **5,15** | **49,14** | **17,0** |
| **Суп гороховый**  **на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **5,5** | **3,49** | **14,36** | **108,99** | **9,58** |
| **Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе** | говядина б/к | 70 | 63,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| томат. паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **70** | **13,95** | **14,34** | **9,15** | **198,87** | **1,46** |
| **Картофельное пюре** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 190 | 142,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **3,73** | **5,13** | **24,27** | **160,15** | **28,89** |
| **Напиток из свежих фруктов**  **витаминизированный** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | 22 | 19,3 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,07** | **0,07** | **15,75** | **61,74** | **1,73** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **102,5** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **26,48** | **26,6** | **91,68** | **677,11** |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с повидлом** | масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| повидло | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **100** | **17,53** | **6,02** | **32,31** | **209,98** | **0,26** |
| **Рагу овощное** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 160 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| лук репч. | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 39 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| зел. горошек | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **6,1** | **9,98** | **22,62** | **204,58** | **82,27** |
| **Чай с**  **лимоном** | чай | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 5 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,16** | **0,003** | **13,96** | **54,05** | **1,2** |
| **Батон** | батон | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **45** | **3,46** | **1,35** | **22,05** | **104,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за упл. полдник |  |  |  | **27,25** | **17,35** | **90,94** | **518,96** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **66,5** | **56,95** | **271,47** | **1718,62** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом** | масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/3 | 11,31 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| манка | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| повидло | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150/20** | **29,17** | **5,44** | **24,99** | **341,38** | **0,9** |
| **Какао с молоком** | какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,68** | **5,14** | **19,47** | **140,08** | **1,95** |
| **Батон с маслом** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/5** | **2,34** | **4,5** | **14,76** | **102,65** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **36,19** | **15,08** | **59,22** | **584,11** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,0** | **2,6** |
| Всего за второй завтрак |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 72 | 56 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,72** | **3,02** | **6,01** | **51,35** | **2,8** |
| **Суп с клецками со сметаной на курином бульоне** | куры | 15 | 9,15 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,95** | **6,11** | **17,62** | **141,57** | **8,11** |
| **Голубцы ленивые** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| куры | 120 | 73,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/4 | 8,7 |  |  |  |  |  |  |
| мука. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 185 | 148 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **220** | **17,82** | **20,46** | **27,16** | **368,64** | **67,81** |
| **Компот из с/фр. витаминизирован**  **ный** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,23** | **-** | **21,01** | **82,44** | **0,49** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **102,5** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **26,17** | **30,09** | **94,8** | **746,5** |  |
| **Уплотненный** **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вермишель в молоке** | масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| вермишель | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **6,52** | **9,66** | **26,35** | **218,76** | **2,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | кисель | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **200** | **-** | **-** | **25,86** | **101,96** |  |
| **Печенье** | печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **2,25** | **3,3** | **22,2** | **130,2** |  |
| **Батон** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| батон | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **45** | **3,46** | **1,35** | **22, 05** | **104,4** |  |
| **Фрукты свежие** | груша | 125 | 110 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **110** | **0,42** | **0,32** | **10,41** | **46,03** | **5,5** |
| Всего за упл.  полдник |  |  |  | **12,65** | **14,63** | **106,87** | **601,35** |  |
| **ИТОГО за день** |  |  |  |  | **80,61** | **66,2** | **270,29** | **2047,96** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |  |

**3 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** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  | |  |
| пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **200** | **7,54** | **9,38** | **30,87** | **239,56** | | **2,08** |
| **Чай с молоком** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  | |  |
| чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **200** | **4,34** | **4,8** | **20,92** | **140,06** | | **2,08** |
| **Батон с маслом и сыром** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| сыр | 11 | 10,67 |  |  |  |  |  | |  |
| батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **40/5/10,67** | **5,56** | **7,89** | **19,73** | **142,6** | |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **17,44** | **22,07** | **71,52** | **522,22** | |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Сок фруктовый** | сок | 150 | 150 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **150** | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** | | **3,0** |
|  | Всего за второй завтрак |  |  |  | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Салат из свежей капусты** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| капуста | 60 | 48 |  |  |  |  |  | |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **60** | **1,01** | **3,03** | **4,1** | **47,32** | | **22,2** |
| **Рассольник со сметаной на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  | |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
| рис (перловка) | 7 | 7 |  |  |  |  |  | |  |
| картофель | 50 | 37,5 |  |  |  |  |  | |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  | |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  | |  |
| огурец соленый | 20 | 16 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **200** | **3,78** | **6,38** | **13,6** | **120,62** | | **10,73** |
| **Рулет мясной с яйцом** | говядина | 70 | 63,7 |  |  |  |  |  | |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  | |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  | |  |
| батон | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |  |
| начинка: |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 1/4 | 8,7 |  |  |  |  |  | |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **80** | **14,63** | **14,26** | **7,75** | **177,98** | | **1,46** |
| **Картофель отварной с маслом** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| картофель | 210 | 157,5 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **150** | **3,76** | **5,19** | **26,67** | **171,68** | | **31,5** |
| **Лимонный напиток** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  | |  |
| лимон | 13 | 11,4 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **200** | **0,011** | **0,011** | **14,2** | **56,82** | | **4,56** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **110,0** | |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **25,64** | **29,37** | **89,32** | **684,42** | |  |
| **Уплотненный** **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Рисово-рыбная запеканка с томатно-сметанной подливой** | рыба | 130 | 81,9 |  |  |  |  |  | |  |
| масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
| молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  | |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 1/3 | 11,31 |  |  |  |  |  | |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  |
| рис | 30 | 30 |  |  |  |  |  | |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  | |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  | |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **200/20** | **17,33** | **12,17** | **27,74** | **295,78** | | **3,33** |
| **Кисломолочный**  **напиток** | кисломолочный напиток | 200 | 200 |  |  |  |  |  | |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **200** | **5,6** | **6,4** | **15,13** | **138,53** | |  |
| **Батон** | батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **40** | **3,08** | **1,2** | **19,6** | **92,8** | |  |
| **Фрукты свежие** | яблоко | 110 | 96,8 |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | **96,8** | **0,38** | **0,38** | **9,48** | **43,56** | | **12,58** |
| Всего за упл.  полдник |  |  |  | **26,79** | **20,15** | **71,95** | **570,67** | |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **70,32** | **76,78** | **246,29** | **1834,31** | |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | |  |  |

**4 день (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **блюда** | **Перечень прод-в** | **Кол-во продуктов** | | **Выход блюда,** | **Б** | **Ж** | | **У** | | **ККАЛ** | **Вит**  **С** |
| **брутто** | **нетто** |
| **Завтрак** **Каша геркулесовая** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  | |  | |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  | |  | |  |  |
| геркулес | 30 | 30 |  |  |  | |  | |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **200** | **7,54** | **10,23** | | **4,84** | | **226,06** | **1,95** |
| **Кофейный напиток с молоком** | молоко | 150 | 150 |  |  |  | |  | |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  | |  | |  |  |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,2** | **4,8** | | **20,91** | | **140,06** | **1,95** |
| **Батон с маслом и сыром** | батон | 40 | 40 |  |  |  | |  | |  |  |
| масло слив. | 5 | 5 |  |  |  | |  | |  |  |
| сыр | 10 | 9,7 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **40/5/9,7** | **5,55** | **2,41** | | **19,86** | | **115,27** |  |
|  | Всего за завтрак |  |  |  | **17,29** | **17,44** | | **45,61** | | **483,39** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Сок фруктовый** | сок | 150 | 150 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,45** | **-** | | **13,5** | | **57,0** | **3,0** |
| **Печенье** | печенье | 30 | 30 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **30** | **2,25** | **3,3** | | **22,2** | | **130,2** |  |
|  | Всего за второй завтрак |  |  |  | **2,7** | **3,3** | | **35,7** | | **187,2** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Салат свекольный** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  | |  | |  |  |
| свекла | 80 | 64 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,96** | **3,03** | | **5,82** | | **53,85** | **6,4** |
| **Щи из св. капусты со сметаной на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  | |  | |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  | |  | |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  | |  | |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  | |  | |  |  |
| картофель | 40 | 30 |  |  |  | |  | |  |  |
| капуста | 70 | 56 |  |  |  | |  | |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  | |  | |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  | |  | |  |  |
| томат.паста | 2 | 2 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **200** | **3,89** | **6,3** | | **10,18** | | **105,85** | **33,31** |
| **Котлета мясная** | говядина б/к | 70 | 63,7 |  |  |  | |  | |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  | |  | |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  | |  | |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  | |  | |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  | |  | |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  | |  | |  |  |
| батон | 10 | 10 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **70** | **13,42** | **13,31** | | **6,6** | | **180,11** | **1,06** |
| **Сложный гарнир** | масло слив. | 2/3 | 2/3 |  |  |  | |  | |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  | |  | |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  | |  | |  |  |
| картофель | 110 | 82,5 |  |  |  | |  | |  |  |
| капуста | 130 | 104 |  |  |  | |  | |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  | |  | |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  | |  | |  |  |
| т.паста | 2 | 2 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **80/100** | **14,87** | **8,97** | | **22,36** | | **184,33** | **65,7** |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Компот из свежих фруктов**  **витаминизированный** | сахар | 14 | 14 |  |  |  | |  | |  |  |
| фрукты | 22 | 19,3 |  |  |  | |  | |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,07** | **0,07** | | **15,75** | | **61,74** | **1,73** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | | **23,0** | | **102,5** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **35,66** | **32,18** | | **83,71** | | **688,38** |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| **Суфле творожное с подливой сладкой** | масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  | |  | |  |
| молоко | 40 | 40 |  |  |  |  | |  | |  |
| творог | 120 | 120 |  |  |  |  | |  | |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  | |  | |  |
| яйцо | 1/3 | 11,31 |  |  |  |  | |  | |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  | |  | |  |
| манка | 10 | 10 |  |  |  |  | |  | |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  | |  | |  |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  | |  | |  |
| повидло | 20 | 20 |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  | **150/30** | **31,21** | **5,89** | **27,97** | | **353,98** | | **0,54** |
| **Молоко** | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | | **116,0** | | **2,6** |
| **Батон** | батон | 45 | 45 |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  | **45** | **3,46** | **1,35** | **22,05** | | **104,4** | |  |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **40,27** | **13,64** | **59,42** | | **574,38** | |  |
| **ИТОГО за день** |  |  |  |  | **95,92** | **66,56** | **224,44** | | **1933,35** | |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  | |  | |  |

**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** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **6,34** | **8,7** | **32,37** | **224,16** | **2,08** |
| **Какао с молоком** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,68** | **5,14** | **21,45** | **147,66** | **1,95** |
| **Батон с маслом** | масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **45/5** | **3,7** | **0,5** | **22,31** | **137,45** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **14,72** | **14,34** | **76,13** | **509,27** |  |
| **Второй завтрак**  **Молоко** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** | **1,95** |
| Всего за второй завтрак |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат витаминный** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 18 | 15,4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,78** | **3,07** | **5,15** | **49,14** | **17,0** |
| **Борщ**  **со сметаной на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 60 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,61** | **6,35** | **14,55** | **126,35** | **36,0** |
| **Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом** | говядина б/к | 70 | 63,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/3 | 11,31 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 220 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200/20** | **17,9** | **19,26** | **31,67** | **354,58** | **34,59** |
| **Напиток из с/фр. витаминизированный** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,23** | **-** | **19,03** | **74,86** | **0,49** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **110,0** |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **25,97** | **29,18** | **93,4** | **707,43** |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из моркови с яблоками** | морковь | 60 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 15 | 13,2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,67** | **2,08** | **7,71** | **49,69** | **4,11** |
| **Колбаса в тесте** | колбаса | 70 | 68,6 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **120** | **13,46** | **21,92** | **6,6** | **352,47** | **0,26** |
| **Кисель** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| кисель | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **-** | **-** | **25,86** | **101,96** |  |
| **Фрукты свежие** | яблоко | 110 | 96,8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **96,8** | **0,38** | **0,38** | **9,48** | **43,56** | **12,58** |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **14,51** | **24,38** | **49,65** | **547,68** |  |
| **ИТОГО за день** |  |  |  |  | **59,4** | **72,7** | **226,23** | **1851,38** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйцо вареное** | яйцо | 1,0 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **34,8** | **4,17** | **3,82** | **0,24** | **54,63** |  |
| **Каша гречневая** | масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| гречка | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **5,44** | **5,8** | **30,94** | **201,73** |  |
| **Кофейный напиток** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **-** | **-** | **13,86** | **53,06** |  |
| **Батон с маслом и сыром** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10,67 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **45/5/10,67** | **5,94** | **8,04** | **22,18** | **142,6** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **15,55** | **17,66** | **67,22** | **452,02** |  |
| **Второй завтрак**  **Сок фруктовый** | сок | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** | **3,0** |
| Всего за второй завтрак |  |  |  | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 72 | 56 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,72** | **2,03** | **6,01** | **42,36** | **2,8** |
| **Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| пшено | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
| т.паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,73** | **5,54** | **14,8** | **121,56** | **1,06** |
| **Шницель** | говядина б/к | 70 | 63,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **70** | **13,42** | **13,31** | **6,6** | **182,61** |  |
| **Рис отварной с томатным соусом** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **130/20** | **3,87** | **4,13** | **37,58** | **208,09** |  |
| **Компот из свежих яблок витаминизирован**  **ный** | сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки | 22 | 19,3 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,07** | **0,07** | **9,81** | **39,0** | **2,5** |
| **Хлеб** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **18,0** | **102,5** |  |
| Всего за обед |  |  |  | **25,26** | **25,58** | **92,8** | **696,12** |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сдоба обыкновенная** | масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **80** | **5,62** | **5,99** | **40,26** | **240,7** | **0,26** |
| **Капуста тушеная** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 180 | 144 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 24 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **3,36** | **8,74** | **11,29** | **137,54** | **66,95** |
| **Напиток из с/фр**  **витаминизированный** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| с/фр | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,23** | **-** | **21,01** | **82,44** | **0,49** |
| **Батон** | батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **40** | **3,08** | **1,2** | **19,6** | **92,8** |  |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **12,29** | **15,93** | **92,16** | **553,48** |  |
| **ИТОГО за день** |  |  |  |  | **53,55** | **59,17** | **265,68** | **1758,62** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**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 ячневая** | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ячневая кр. | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **7,82** | **9,11** | **31,43** | **239,6** | **2,08** |
| **Какао с молоком** | молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,68** | **5,14** | **19,47** | **140,08** | **1,95** |
| **Батон с маслом** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40/5** | **2,73** | **4,65** | **17,21** | **112,75** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **15,23** | **18,9** | **68,11** | **492,43** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | сок | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **100** | **0,3** | **-** | **0,9** | **38,0** | **2,0** |
| **Печенье** | печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **2,25** | **3,3** | **22,2** | **130,2** |  |
| Всего за второй завтрак |  |  |  | **2,55** | **3,3** | **23,1** | **168,2** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 60 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **1,01** | **3,03** | **4,39** | **51,11** | **22,2** |
| **Бульон куриный с гренками** | куры | 15 | 9,15 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **3,18** | **3,81** | **9,77** | **87,15** | **2,0** |
| **Суфле куриное** | куры | 120 | 73,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/4 | 8,7 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **70** | **15,18** | **16,5** | **4,16** | **229,75** | **2,0** |
| **Макароны отварные** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| макароны | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **130** | **4,54** | **4,1** | **31,11** | **184,7** |  |
| **Напиток из свежих фруктов витаминизированный** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | 22 | 19,3 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,07** | **0,07** | **15,75** | **61,74** | **1,73** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб рж. | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **102,5** |  |
| Всего за обед |  |  |  | **26,43** | **28,01** | **88,18** | **716,95** |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Творожная запеканка со сладким соусом** | масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/3 | 11,31 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| манка | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| повидло | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150/20** | **29,17** | **4,45** | **24,99** | **358,83** | **0,52** |
| **Кисломолочный напиток** | кисломолочный  напиток | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **5,6** | **6,4** | **15,13** | **138,53** | **1,4** |
| **Батон** | батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **2,31** | **0,9** | **14,7** | **69,6** |  |
| **Фрукты свежие** | апельсин | 145 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **40,0** | **60,0** |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **37,98** | **11,95** | **62,92** | **606,96** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **81,3** | **62,16** | **242,31** | **1984,54** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**8 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 «Дружба»** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| пшено | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **7,05** | **9,07** | **33,27** | **241,13** | **2,08** |
| **Чай с молоком** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,34** | **4,8** | **20,92** | **140,06** | **2,08** |
| **Батон с маслом и сыром** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10,67 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30/5/10,67** | **4,79** | **7,59** | **14,76** | **141,49** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **16,18** | **21,46** | **68,95** | **525,68** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | сок | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** | **3,0** |
| **Фрукты свежие** | яблоко | 110 | 96,8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **96,8** | **0,38** | **0,38** | **9,48** | **43,56** | **12,58** |
|  | Всего за второй завтрак |  |  |  | **0,83** | **0,38** | **22,98** | **100,5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат свекольный** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,96** | **3,03** | **5,82** | **53,85** | **6,4** |
| **Суп овощной со сметаной** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| зел.горошек | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17?6 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,5** | **5,37** | **12,35** | **100,64** | **38,56** |
| **Жаркое по-домашнему** | говядина б/к | 55 | 50,05 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 220 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **220** | **12,75** | **15,95** | **28,89** | **304,79** | **32,08** |
| **Лимонный напиток** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 13 | 11,4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,011** | **0,011** | **14,2** | **56,82** | **4,56** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **102,5** |  |
| Всего за обед |  |  |  | **20,67** | **24,86** | **84,26** | **618,6** |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная** | рыба | 130 | 81,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **70** | **14,24** | **3,85** | **6,6** | **99,26** | **1,87** |
| **Овощи**  **тушеные** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зел.горошек | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 220 | 176 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **5,37** | **9,85** | **16,13** | **172,45** | **91,76** |
| **Чай сладкий** | чай | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,14** | **-** | **13,87** | **53,06** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Батон** | батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **2,31** | **0,9** | **14,7** | **69,6** |  |
| **Печенье** | печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30** | **2,25** | **3,3** | **22,2** | **130,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **24,31** | **17,9** | **73,5** | **525,17** |  |
| **ИТОГО за день:** |  |  |  |  | **61,99** | **64,6** | **249,69** | **1769,95** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**9 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** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| манка | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **6,84** | **8,66** | **28,49** | **220,44** | **2,08** |
| **Кофейный напиток с молоком** | молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,2** | **4,8** | **20,91** | **140,06** | **1,95** |
| **Батон с маслом и сыром** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 10 | 9,7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40/5/9,7** | **5,55** | **2,41** | **19,86** | **115,27** |  |
| Всего за завтрак |  |  |  | **16,59** | **15,87** | **70,25** | **479,56** |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **150** | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** | **1,95** |
|  | Всего за второй завтрак |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат**  **витаминный** | масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 18 | 15,5 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,78** | **3,07** | **5,15** | **49,14** | **17,0** |
| **Свекольник со сметаной на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **3,88** | **5,35** | **13,84** | **111,37** | **15,21** |
| **Гуляш из говядины** | говядина б/к | 70 | 63,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **70** | **12,41** | **14,53** | **5,31** | **182,72** | **2,8** |
| **Картофельное пюре** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 190 | 142,5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **150** | **3,73** | **5,13** | **24,27** | **160,15** | **28,89** |
| **Напиток из с/фр витаминизиро**  **ванный** | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,25** | **-** | **17,6** | **69,54** | **0,49** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **110,0** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **23,5** | **28,58** | **87,97** | **675,42** |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с творогом** | масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2/5 | 2/5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 | 4,35 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **100** | **11,94** | **6,78** | **32,03** | **274,16** | **0,26** |
| **Суп молочный рисовый** | масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 170 | 170 |  |  |  |  |  |  |
| рис | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **6,55** | **10,01** | **30,76** | **239,66** | **2,21** |
| **Чай с лимоном** | чай | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 5 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **0,16** | **0,003** | **13,95** | **54,05** | **1,2** |
| **Батон** | батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **3,08** | **1,2** | **19,6** | **92,8** |  |
| **Фрукты свежие** | груша | 125 | 110 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **110** | **0,43** | **0,32** | **10,45** | **46,2** | **5,5** |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **22,16** | **18,31** | **106,79** | **706,87** |  |
| **ИТОГО за день** |  |  |  |  | **66,45** | **67,56** | **272,06** | **1948,85** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |

**10 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 пшеничная** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| пшеничка | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **7,54** | **8,79** | **29,97** | **228,36** | **2,08** |
| **Какао с молоком** | какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,68** | **5,14** | **21,45** | **147,66** | **1,95** |
| **Батон с маслом и сыром** | масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10,67 |  |  |  |  |  |  |
| батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40/5/11** | **5,18** | **7,74** | **17,21** | **151,16** |  |
|  | Всего за завтрак |  |  |  | **17,4** | **21,67** | **68,63** | **527,18** |  |
| **Второй завтрак**  **Сок фруктовый** | сок | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **150** | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** | **3,0** |
|  | Всего за второй завтрак |  |  |  | **0,45** | **-** | **13,5** | **57,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный с изюмом** | масло раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **60** | **0,92** | **3,02** | **13,27** | **80,17** | **2,7** |
| **Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне** | говядина б/к | 10 | 8,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вермишель | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 52,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 17,6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **4,03** | **4,45** | **17,66** | **125,55** | **12,58** |
| **Капуста тушеная с мясом** | говядина | 55 | 50,05 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста | 220 | 176 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **220** | **12,76** | **15,47** | **11,62** | **229,01** | **82,0** |
| **Компот из свежих яблок витаминизированный** | сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 22 | 19,3 |  |  |  |  |  |  |
| витамин «С» | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** | **0,07** | **0,07** | **15,75** | **61,74** | **2,5** |
| **Хлеб ржаной** | хлеб ржаной | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **50** | **2,45** | **0,5** | **23,0** | **110,0** |  |
|  | Всего за обед |  |  |  | **20,23** | **23,51** | **81,3** | **606,47** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом** | рыба | 130 | 81,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло слив. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/3 | 11,31 |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 220 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| томат.паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **220/20** | **18,77** | **11,02** | **31,34** | **303,0** | **37,13** |
| **Молоко** | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **180** | **5,04** | **6,4** | **9,4** | **116,0** | **2,34** |
| **Батон** | батон | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **40** | **3,08** | **1,2** | **19,6** | **92,8** |  |
| **Фрукты свежие** | яблоко | 110 | 96,8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **96,8** | **0,38** | **0,38** | **9,48** | **43,56** | **12,58** |
|  | Всего за упл.  полдник |  |  |  | **27,27** | **19,0** | **69,82** | **555,36** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  |  | **65,35** | **64,18** | **233,25** | **1746,01** |  |
| **Соль йодированная** |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |  |