

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОУ д/с «Зернышко» г. Балашова

С.А. Новикова

Приказ № 19 от 08.08.2029г.

М.П.



**Основное двухнедельное меню
для детей с 12 часовым пребыванием**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Зёрнышко» города Балашова
Саратовской области»**

1 день												
Прием пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	№182	150/5/3	200/5/3	4,27	4,86	27,34	170,4	5,67	5,28	35,46	212,4
	Бутерброд с маслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Яйцо вареное	№227	1шт	1шт	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			393	474	11,84	17,02	47,25	390	13,26	17,45	56,4	436,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	№88+ №60	150	200	1,87	1,91	10,3	65,85	2,43	2,3	14	87,8
	Фрикадельки из говядины	№325	80	80	8,43	7,55	5,28	123	11,33	10,13	6,88	164
	Рис отварной	№332	120	150	2,92	4,3	29,3	167,5	3,7	5,4	36,7	209,7
	Салат из репчатого лука	№11	10	10	0,13	0,62	0,78	9,2	0,13	0,62	0,78	9,2
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,07	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			570	730	18,34	15,02	59,4	552,2	25,17	19,68	76,6	732,7
Полдник	Снежок	№420	200	200	0,04	0,01	5,01	92	0,06	0,02	6,03	92
	Пирожок с картофелем и луком	№437-500	100	100	6,3	3,64	41,92	272	6,3	3,64	41,92	272
Выход:			255	286	6,34	3,65	46,93	292,4	6,36	3,66	48	296,9
Ужин	Суп молочный с курупой (перловый)	№101	200	250	5,8	5,5	8,6	127,9	7,2	6,8	15,3	168
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	6,03	24,88	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			416	466	6,76	5,88	20,8	184,2	8,16	7,18	27,5	224,3
Итого за день:			1734	2056	43,78	41,57	184,6	1461,4	53,41	48	218,7	1799,92

2день												
Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша овсянная вязкая	№182	150\5\3	200\5\3	26,31	18,09	19,8	360,6	26,31	18,09	19,8	360,6
	Бутерброд с маслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Соус молочный сладкий	№368	30	30	0,62	1,57	2,1	2,5	0,62	1,57	2,1	2,5
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			375	406	29,42	27,22	41,53	519,5	29,44	27,3	42,6	524
Второй завтрак	Яблоко	№386	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Суп с клецками с курицей	№91+ №128	150	200	1,25	2	7,3	52,4	1,6	2,7	9,7	69,8
	Жаркое по-домашнему с курицей	№292	170	220	20,8	5,33	18,5	205	27,53	7,47	21,95	265
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,07	86,54
	Хлеб пшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
	Салат из красной свеклы	№34	50	50	0,7	3	4,18	46,95	0,7	3	4,18	46,95
Выход:			580	760	28	14,18	43,7	491	37,65	14,45	54,07	643,8
Полдник	Молоко кипяченое	№419	200	200	5,48	4,18	9,07	102	5,48	4,18	9,07	102
	Ватрушка с повидлом	№441	100	100	6,4	4,3	64,6	317,2	6,4	4,3	64,6	317,2
Выход:			300	300	11,88	8,5	73,7	419,2	11,88	8,5	73,7	419,2
Ужин	Рыба тушеная	№261	100	100	9,6	4,8	2,75	92,5	9,6	4,8	2,75	92,5
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Каша пшеничная	№330	120	150	2,7	3,88	5,3	67,05	2,7	3,88	5,3	67,05
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			435	466	13,2	9	19,2	211,4	13,3	9	20,3	215,9
Итого за день:			1790	2032	82,9	59,3	187,9	1685,1	92,7	59,7	200,5	1744,9

Здень												
Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша манная жидкая	№199	150/5/3	200/5/3	2,4	3,62	12,1	100,4	3,18	3,89	17,5	126,4
	Бутерброд с маслом, сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			373	454	9,12	12,08	36,5	300,8	9,92	12,36	42,9	331,3
Второй завтрак	Банан	№386	100	100	1,5	0,5	21	95	1,5	0,5	21	95
Обед	Борщ с курицей	№63+№60	150	200	1,35	3,72	7,66	64,5	1,78	3,95	10,4	86
	Котлета рубленая из курицы	№322	80	80	12,64	13,14	13,46	223	12,64	13,14	13,46	223
	Капуста тушеная	№354	150	180	2,8	4,8	10,8	97,8	3,3	5,8	13	117,4
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			590	750	22	22,5	45,6	572,1	25,5	24,2	55,2	688,4
Полдник	Какао с молоком	№416	180/6	180/6	3,67	3,19	7,9	91,84	3,67	3,19	7,9	91,84
	Булочка "Веснушка"	№456	100	100	7,8	6,1	51,9	302	7,8	6,1	51,9	302
Выход:			286	286	11,5	9,3	59,8	393,9	11,5	9,3	59,8	393,9
Ужин	Каша вязкая пшеничная	№331	120	150	3,1	3,4	19,6	121,9	3,8	4,2	24,5	152,4
	Птица тушеная	№318	80	80	9,4	8,6	2,34	124,6	9,4	8,6	2,34	124,6
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Соус сметанный	№372	30	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0,42	1,5	1,8	22,2
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			415	476	13	13,5	35	320,7	13,7	14,3	40,8	355,5
Итого за день:			1764	2066	57,1	57,9	198	1682,5	62,1	60,7	219,7	1864,1

4 день

Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность детей от 1 до 3 лет				Калорийность детей от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша овсянная вязкая	№182	150/5/3	200/5/3	4,56	5,91	22,7	170,42	6,07	6,68	30	212,42
	Бутерброд с маслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			353	434	7,05	13,5	42,2	326,8	8,6	14,3	50,7	378,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Суп рисовый с курицей	№86+60	150	200	1,43	1,8	8,7	57,4	1,91	2,48	11,63	76,6
	Рыбатушеная с овощами	№261	100	150	9,6	4,8	2,75	92,5	14,56	7,2	4,1	138,7
	Пюре картофельное. Гороховое пюре	№339	150	180	3	4,8	20,4	137,3	3,6	5,8	24,5	164,8
	Салат из кукурузы	№12		50					1,4	5,09	4	49,65
Витами С:	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			610	870	19,3	12,3	45,5	473,8	29,3	20	62,6	692
Полдник	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Оладьи. Плушка	№432	125	125	9,05	11,37	33,26	304,7	9,05	11,37	33,26	304,7
	Сгущенное молоко	б/н	30	30	1,5	2,6	16,8	96,2	1,5	2,6	16,8	96,2
Выход:			310	341	10,6	14	55	421,3	10,8	14	56	426
Ужин	Запеканка из творога	№251	150	200	26,31	18,09	19,8	360,6	35,08	24,12	26,4	480,8
	Соус сметанный	№372	30	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0,42	1,5	1,8	22,2
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,04	0,01	6,03	28	0,06	0,02	9,99	40
	Батон		30	30	0,9	0,36	6,18	24,88	0,9	0,36	6,03	24,88
Выход:			396	446	27,7	20	33,8	435,7	36,3	26	44,2	567,9
Итого за день:			1769	2191	65,2	59,8	186,7	1700,2	85,7	74,3	223,7	2064,2

5день												
Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша рисовая вязкая	№182	150/5/3	200/5/3	2,32	3,96	25	153,42	3,09	4,07	33	189,42
	Бутерброд с маслом , сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			373	454	9,04	12,42	49,4	353,8	9,7	12,5	58,4	394,3
Второй завтрак	Яблоко	№386	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Борщ с курицей	№60+№63	150	200	1,35	3,15	7,66	64,5	1,73	3,95	10,43	82,2
	Каша пшеничная	№330	120	150	5	3,6	30,7	177	6,3	4,5	38,4	295
	Икра кабачковая	№57	60	60	0,72	2,82	4,62	47	0,72	2,82	4,62	47
	Биточки рубленные из говядины	№299	80	80	12,44	9,24	12,56	183	12,44	9,24	12,56	183
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			620	780	24,2	19,7	69,7	658	28,2	21,8	84,4	869,7
Полдник	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,8
	Зразы из творога с изюмом	№255	100	100	7,5	18	70	460	7,5	18	70	460
Выход:			235	266	7,54	18,01	75	480,4	7,56	18,02	76	484,9
Ужин	Суп молочный геркулесовый	№101	200	250	5,9	5,9	8,6	127,9	7,4	7,4	15,3	168
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	6,03	20,42	0,06	0,02	6,03	20,42
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			416	466	6,9	6,3	20,8	179,8	8,4	7,8	27,51	220
Итого за день:			1764	2086	48	56,8	224,7	1716	54,3	60,5	256,11	2028

























бдень												
Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая	№182	150/5/3	200/5/3	4,57	4,86	21,87	158,42	6,21	5,28	28,83	195,42
	Бутерброд с маслом ,сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,8
Выход:			373	454	11,3	13,3	46,3	358,9	13	13,8	54,3	400,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Рассольник на курином бульоне	№82+№60	150	200	1,52	3,21	10,02	75,4	1,96	4,03	13,54	100,6
	Макаронник с говяжьей печенью	№309	180	240	17,53	8	40,6	306	23	11	54	406,5
	Салат из моркови	№42	50	50	0,62	0,04	1,84	18,17	0,62	0,04	1,84	18,17
Витамин С:	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный,ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			590	780	24,9	21,3	66,1	586,2	58	21,4	87,2	787,3
Полдник	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	5,01	20,42
	Булочка "Веснушка"	№456	80	80	2,7	3,88	5,3	67,05	3,6	5,2	7	89,4
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			366	416	3,66	4,26	16,5	118,9	4,6	5,6	18,2	141,3
Ужин	Суп молочный перловый	№101	200	250	5,7	5,2	6,92	127,9	7,1	6,5	11,62	168
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
	Печенье	№609	40	40	3,75	9	35	230	3,75	9	35	230
Выход:			456	506	10,5	14,6	53,1	404,3	11,8	15,9	58,8	443
Итого за день:			1885	2256	50,9	53,5	192,2	1510,9	63,3	56,7	228,7	1783,2

7 день												
Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выходготововых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша манная жидкая	№199	150/5/3	200/5/3	2,4	3,62	12,14	100,4	3,18	3,89	17,5	126,4
	Бутерброд с маслом , сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			373	454	9,1	12,1	36,54	300,8	9,8	12,4	42,9	331,3
Второй завтрак	Банан	№386	100	100	1,5	0,5	21	95	1,5	0,5	21	95
Обед	Суп картофельный	№95	150	200	5,1	5	8,6	100,3	6,9	6,7	11,5	133,8
	Котлеты рубленые из птицы	№322	80	80	12,64	13,14	13,46	223	12,64	13,14	13,46	223
	Икра кабачковая	№57	60	60	0,72	2,82	4,62	47	0,72	2,82	4,62	47
	Рис отварной	№332	120	150	2,92	4,3	29,3	167,5	3,7	5,4	36,7	209,7
	Сметанный соус	№372	30	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0,42	1,5	1,8	22,2
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			650	790	26,3	27,5	60,1	746,6	32,2	30,8	86,4	897,7
Полдник	Вареники с творогом	№425/501	180/5	200/5	21,58	80,79	41,67	332	24	89,8	46,3	368,9
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Соус молочный сладкий	№369	30	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,58	1,36	3,98	30,45
Выход:			410	421	22,2	82,1	50,7	382,9	25,2	91,9	56,3	424,3
Ужин	Суп молочный гречневый	№101	200	250	5,8	5	8,4	102,2	7,2	6,8	23,2	183,5
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			385	466	6,7	5,4	19,6	154	8,2	7,2	35,4	259,8
Итого за день:			1909	2231	65,8	127,6	188	1679,3	76,9	142,8	242	1913,1

8 день

Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	№182	150/5/3	180/5/3	4,27	4,86	27,34	170,4	5,67	5,28	35,46	212,4
	Бутерброд с маслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			353	414	6,8	12,4	47	326,8	8,2	12,8	56	373,3
Второй завтрак	Яблоко	№386	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Суп рисовый на кур.бульоне	№89	150	180	5,31	4,14	12,35	108	8,03	6,94	21,36	174,9
	Овощное рагу	№362	130	150	2,7	6	15,84	128,9	3,6	8,1	21,1	171,8
	Соус томатный	№366	20	20	0,35	1,26	2,4	22,35	0,35	1,26	2,4	22,35
	Котлета рубленая из птицы	№322	60	80	11,92	8,8	11,64	173	11,92	8,8	11,64	173
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	180	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			635	800	25,2	19,8	53,5	662,85	31,4	25,1	72,4	848,09
Полдник	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Пирожок с картофелем	№437-500	70	80	8,4	7,64	58,32	282,5	8,4	7,64	58,32	382,5
Выход:			225	266	10,74	9,64	66	302,92	11,25	10	67,7	407,38
Ужин	Суп молочный вермишелевый	№101	150	200	5,7	5,2	6,92	127,9	7,1	6,5	11,62	168
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			335	416	13,5	9,5	43,2	179,79	26,6	13,6	53	224,32
Итого за день			1548	1896	56,6	51,8	219,5	1472,36	77,9	61,9	258,9	1853,09

9 день												
Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 3 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша овсянная вязкая	№182	150/5/3	200/5/3	4,56	5,91	22,7	170,42	6,07	6,68	30	212,42
	Бутерброд с маслом, сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			373	454	11,3	14,4	47,1	370,8	12,8	15,2	55,4	417,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Борщ с курицей	№62	150	200	0,96	2,9	6,5	56,25	1,3	3,87	8,7	75
	Пюре картофельное . Гороховое пюре	№339	130	150	2,6	0,56	17,7	119	34,8	8,14	76,2	471
	Котлета рыбная	№272	80	80	11,16	3,9	9,04	116	11,16	3,9	9,04	116
	Соус томатный	№366	30	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,35	1,26	2,4	22,35
	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			600	750	20,35	9,5	49,3	500,3	55,35	18,5	114,7	946,4
Полдник	Сырники из творога	№245	150/5	200/5	28	19	16,78	350	37,3	25	22,4	466,6
	Соус молочный	№369	30	30	0,58	1,4	4	30,4	0,58	1,4	4	30,4
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			371	421	28,6	20,4	25,8	400,8	37,6	26,4	32,4	521,9
Ужин	Суп молочный рисовый	№101	200	250	5,8	5,5	8,6	127,9	7,2	6,8	15,3	168
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Пряник	№609	30	30	3,75	9	35	230	3,75	9	35	230
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			446	496	10,5	14,9	54,8	409,8	11,9	16,2	62,5	454,3
Итого за день:			1890	2221	71,3	59,2	187,2	1724,3	118,2	76,3	275,2	2339,9

10 день

Время приема пищи	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	№199	150/5/3	200/5/3	3,31	3,95	21,24	142,42	4,4	4,06	28	174,42
	Бутерброд с маслом	№1	40	40	2,45	7,55	14,62	136	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с сахаром	№411	150/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
Выход:			353	434	5,8	11,5	40,9	300	6,9	11,63	48,6	335,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	№418	100	100	0,5		10,2	42,6	0,5		10,2	42,6
Обед	Щи из свежей капусты с курицей	№73+№60	150	200	1,26	3,11	5	53,8	1,64	3,93	7,04	71,8
	Рулет из говядины с яйцом	№312	80	80	9,98	8,11	8,04	45	9,98	8,11	8,04	45
	Каша гречневая рассыпчатая	310	130	150	3,66	0,42	0,31	100,65	4,23	0,48	0,36	116,14
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	12,91	69,6	0,44	0,02	17,17	86,54
	Салат из репчатого лука	№11	10	10	0,13	0,62	0,78	9,2	0,13	0,62	0,78	9,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			580	730	20,3	13,1	27,8	395,3	23,8	14,4	34,6	504,2
Полдник	Чай с сахаром	№411	1850/5	180/6	0,04	0,01	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,88
	Блинчики со сгущенным молоком./Глюшка	№430/б/н	50	120	3,37	3,84	26,65	155,2	6,52	3,71	40,47	221
Выход:			205	306	3,4	3,9	31,7	175,6	6,5	3,7	46,5	245,9
Ужин	Суп молочный с пшеном	№101	200	250	5,8	5,5	8,6	127,9	7,2	6,8	15,3	168
	Чай с сахаром	№411	180/6	180/6	0,06	0,02	5,01	20,42	0,06	0,02	6,03	24,8
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			416	466	6,8	5,9	20	179,8	8,2	7,2	27,5	224,3
Итого за день:			1654	2036	36,8	34,4	130,6	1093,3	45,9	36,9	167,4	1309

Бдень												
Время приема пищи	Наименование блюд	технологическая карта	Выход готовых блюд		Калорийность детей от 1 до 3 лет				Калорийность детей от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша рисовая вязкая	№182	150/5/5	200/5/5	2,32	3,96	28,97	161	3,09	4,07	36,98	197
	сыром	№3	60	60	6,68	8,45	19,39	180	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	№411	150/7	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
Выход:			377	460	9,04	12,42	55,4	369	9,7	12,5	66,3	417
Второй завтрак	Яблоко	№386	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Борщ с курицей	№60+№63	150	200	1,35	3,15	7,66	64,5	1,73	3,95	10,43	82,2
	отварные	№335	120	150	4,4	3,6	21,2	134,8	5,5	4,5	26,4	168,5
	Икра кабачковая	№57	60	60	0,72	2,82	4,62	47	0,72	2,82	4,62	47
	говядины	№299	80	80	12,44	9,24	12,56	183	12,44	9,24	12,56	183
Витамин С	Компот из с/фр	№394	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,77	113
	пшеничный, ржаной	№878	30/30	30/60	4,92	0,84	0,78	117	7,38	1,26	1,17	175,5
Выход:			620	780	24,2	19,7	67,6	631	28,2	21,8	83	699,2
Полдник	Чай с сахаром	№411	150/7	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
	Сочник с творогом	№4	80	80	7,5	18	70	460	7,5	18	70	460
Выход:			237	270	7,54	18,01	76,99	488	7,56	18,02	79,99	500
Ужин	геркулесовый	№101	200	250	5,9	5,9	17,9	148,8	7,4	7,4	22,4	186
	Чай с сахаром	№411	180/10	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,06	0,02	9,99	40
	Батон	б/н	30	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0,9	0,36	6,18	31,44
Выход:			420	470	6,9	6,3	34,07	220,2	8,4	7,8	38,6	257,5
Итого за ден			1754	2080	48	56,8	243,8	1752	54,3	60,5	277,7	1917,5