



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

*В.В. Маков*  
01 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Общепит"

Муниципальной администрации

г. Салават

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА

категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 )

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	0,1	135	9,2	10	25,8	135	0,135
	7.5 (С)	Чай с лимоном и сахаром	150	0,01	0,03	6,5	27	0,8	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
				<b>8,61</b>	<b>8,58</b>	<b>35,3</b>	<b>256</b>	<b>0,9</b>		<b>10,9</b>	<b>10,23</b>	<b>44,9</b>	<b>219,9</b>	<b>1,255</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5
				<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>
ОБЕД	1.11 (С)	Салат "Пестрый"	40	0,4	1,8	4,3	35	1,49	60	0,6	2,7	6,4	52	2,24
	2.1 (С)	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
	3.17 (С)	Биточки паровые	50	7,4	6	6,1	109	0,19	70	10,4	8,6	8,7	154	0,27
	5.2 (С)	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	19,77	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	15	57	0	200	0	0	20	76	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>14,9</b>	<b>13,75</b>	<b>67,6</b>	<b>452,4</b>	<b>25,65</b>		<b>19,9</b>	<b>18,9</b>	<b>89,3</b>	<b>609,7</b>	<b>32,81</b>
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой рисовой	100	1,75	2,05	7,25	54,5	0,26	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39
	6.13 (С)	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	145	0,02	70	5,5	4,1	36	204	0,03
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				<b>7,85</b>	<b>6,2</b>	<b>46,25</b>	<b>270,5</b>	<b>0,47</b>		<b>11</b>	<b>8,5</b>	<b>68</b>	<b>390,9</b>	<b>0,68</b>
<b>Итого за первый день:</b>				<b>31,98</b>	<b>28,8</b>	<b>161,8</b>	<b>1036,2</b>	<b>29,52</b>		<b>42,4</b>	<b>37,88</b>	<b>215</b>	<b>1277,8</b>	<b>37,245</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	4.1 (С)	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,38	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
				<b>9,3</b>	<b>9,25</b>	<b>45</b>	<b>299</b>	<b>0,76</b>		<b>12,4</b>	<b>12,2</b>	<b>60,2</b>	<b>397,9</b>	<b>1,03</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>
ОБЕД	1.16 (С)	Салат "Витаминный"	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	60	1,1	2,7	5,7	51	11,48
	2.5 (С)	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,3	3,5	9,2	77	4,02	200/8	1,7	4,8	12,3	104	5,36
	3.16 (С)	Мясо духовое	100/50	9,9	5,7	16	156	5,7	150/50	13,2	7,6	21,4	208	7,6
	7.15 (С)	Компот из плодов сушеных	150	0,9	0	22,1	95	0,12	200	1,3	0,1	32,4	130	0,4
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>15,7</b>	<b>11,55</b>	<b>70,4</b>	<b>455,4</b>	<b>17,44</b>		<b>20,8</b>	<b>15,8</b>	<b>96,4</b>	<b>617,7</b>	<b>24,84</b>
ПОЛДНИК	4.2 (С)	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	16,7	12,2	19,8	257	0,23	120/15	20,2	14,9	24,5	315	0,26
	1.4 (С)	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,1	4,2	10	96	0,42	200	5,5	5,6	16,4	140	0,56
				<b>20,8</b>	<b>16,4</b>	<b>29,8</b>	<b>353</b>	<b>0,65</b>		<b>25,7</b>	<b>20,5</b>	<b>40,9</b>	<b>455</b>	<b>0,82</b>
<b>Итого за второй день:</b>				<b>46,5</b>	<b>37,9</b>	<b>162,8</b>	<b>1187,3</b>	<b>36,85</b>		<b>59,6</b>	<b>49,2</b>	<b>215,1</b>	<b>1550,5</b>	<b>44,69</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

3 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Каша "Артек" молочная (жидкая)	150/4	6,1	5,7	55,9	296	0,38	200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,5
	7.6 (С)	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
				<b>9,9</b>	<b>7,85</b>	<b>73,1</b>	<b>401</b>	<b>0,77</b>		<b>13,2</b>	<b>11,1</b>	<b>97,9</b>	<b>540,9</b>	<b>1,02</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5
				<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>
ОБЕД	1.24 (С)	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,72	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12
	2.6 (С)	Суп картофельный с клецками и фрикадельками мясными	150/10	6	5,5	6,8	103	2,76	200/10	8	7,3	9	137	3,68
	3.9 (С)	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	8,8	127	1,9	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84
	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	60	4,2	2,7	17,3	112	0	75	3,36	2,16	13,8	89,6	0
	7.15 (С)	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	15	57	0						
	7.8 (С)	Кисель витаминизированный							200	0	0	24	95	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>21,4</b>	<b>18,3</b>	<b>70,5</b>	<b>534,6</b>	<b>5,38</b>		<b>27,46</b>	<b>24,96</b>	<b>89,4</b>	<b>703,3</b>	<b>7,64</b>
ПОЛДНИК	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	6.1 (С)	Пирожки печеные	50	3,3	3,8	16,5	114	0	75	4,9	5,7	24,7	171	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
				<b>11,3</b>	<b>14,55</b>	<b>31,1</b>	<b>300</b>	<b>0,28</b>		<b>16,5</b>	<b>21,1</b>	<b>47,3</b>	<b>443,9</b>	<b>0,39</b>
<b>Итого за третий день:</b>				<b>43,22</b>	<b>40,95</b>	<b>187,3</b>	<b>1292,9</b>	<b>8,93</b>		<b>57,78</b>	<b>57,41</b>	<b>247,2</b>	<b>1745,4</b>	<b>11,55</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

4 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	9.2 (С)	Бутерброд с маслом и сыром	35(20/10/5)	6,7	9,6	13,2	167	0,03	45 (25/15/5)	9,7	9,9	30,8	254	0,05
				<b>11,4</b>	<b>14,4</b>	<b>35,1</b>	<b>314</b>	<b>0,81</b>		<b>16</b>	<b>16,2</b>	<b>60,1</b>	<b>450</b>	<b>1,09</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>
ОБЕД	1.17 (С)	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3
	2.3 (С)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,1	2,9	7	58	4,78	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,93
	3.5 (С)	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,5	200	21	27	35,8	473	0,73
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>19,3</b>	<b>23,63</b>	<b>71,3</b>	<b>578,6</b>	<b>6,07</b>		<b>27,4</b>	<b>34,45</b>	<b>99,1</b>	<b>825,7</b>	<b>10,09</b>
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
	6.15 (С)	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
				<b>13,4</b>	<b>11,65</b>	<b>49,2</b>	<b>359</b>	<b>9,15</b>		<b>18,2</b>	<b>15,5</b>	<b>66,1</b>	<b>480,9</b>	<b>11,48</b>
<b>Итого за четвертый день:</b>				<b>44,8</b>	<b>50,38</b>	<b>173,2</b>	<b>1331,5</b>	<b>34,03</b>		<b>62,3</b>	<b>66,85</b>	<b>242,9</b>	<b>1836,5</b>	<b>40,66</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

5 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	4.18(С)	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,4	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	7.6 (С)	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
				<b>8,5</b>	<b>8,25</b>	<b>42,3</b>	<b>279</b>	<b>0,79</b>		<b>11,4</b>	<b>11,6</b>	<b>57</b>	<b>378,9</b>	<b>1,05</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5
				<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>
ОБЕД	1.12 (С)	Салат "Здоровье"	40	0,6	2	2,9	32	2,69	60	0,9	3,1	4,3	48	4,04
	2.7 (С)	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	5	11,3	67	3,96	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28
	3.19 (С)	Тефтели из говядины с рисом	50/30	5,7	7,9	6,4	120	0,25	70/30	8	11,2	9,1	169	0,37
	5.2 (С)	Калуста тушеная	60	1,3	1,9	5,6	45	9,8	75	1,65	2,45	7,05	56,5	12,35
	5.6 (С)	Картофельное пюре	60	1,2	1,8	8,05	54	4,2	75	1,4	2,2	9,6	65	5
	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				<b>13,4</b>	<b>19,25</b>	<b>66,45</b>	<b>463,4</b>	<b>22,1</b>		<b>17,85</b>	<b>21,75</b>	<b>86,95</b>	<b>621,2</b>	<b>28,64</b>
ПОЛДНИК	2.13 (С)	Суп картофельный с крупой (с рыбными консервами)	150	4,05	6	8,5	102	4,95	200	5,4	8	11,4	136	6,6
		Кондитерское изделие	15	1,1	1,5	11,2	61	0	30	2,2	3	22,4	122	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				<b>7,35</b>	<b>8,45</b>	<b>33,2</b>	<b>234</b>	<b>5,14</b>		<b>10,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,9</b>	<b>363,9</b>	<b>6,86</b>
<b>Итого за пятый день:</b>				<b>29,87</b>	<b>36,2</b>	<b>154,55</b>	<b>1033,7</b>	<b>30,53</b>		<b>40,37</b>	<b>45,9</b>	<b>211,45</b>	<b>1421,3</b>	<b>39,05</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

6 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	4.12 (С)	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
				<b>6,8</b>	<b>6,78</b>	<b>40,2</b>	<b>249</b>	<b>1,2</b>		<b>9,1</b>	<b>9,03</b>	<b>54,2</b>	<b>334,9</b>	<b>1,65</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5
				<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>
ОБЕД	1.27 (С)	Свекла отварная	40	0,52	0,064	2,76	14	0,76	60	0,78	0,01	4,14	20	1,14
	2.8 (С)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8	200/20	6,2	4,1	25,5	169	3,73
	3.6 (С)	Котлеты, биточки, шницель	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05	70	11	15,2	10,9	225	0,07
	5.2 (С)	Капуста тушеная	60	1,3	1,9	5,6	45	9,8	75	1,5	2,3	6,7	54	11,8
	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные	60	2,2	1,7	13,3	79	0	75	2,8	2,1	16,7	98	0
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	15	57	0	200	0	0	20	76	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				<b>19,22</b>	<b>18,064</b>	<b>81,86</b>	<b>573,6</b>	<b>13,41</b>		<b>25,78</b>	<b>24,31</b>	<b>108,54</b>	<b>766,7</b>	<b>16,74</b>
	3.26 (С)	Котлеты рыбные любительские	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109	3,7	120	3,1	6,7	21,9	163,5	5,5
		Кондитерское изделие	15	1,1	1,5	11,2	61	0	30	2,2	3	22,4	122	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				<b>5,4</b>	<b>6,95</b>	<b>39,3</b>	<b>241</b>	<b>3,89</b>		<b>8,2</b>	<b>11</b>	<b>65,4</b>	<b>391,4</b>	<b>5,76</b>
<b>Итого за шестой день:</b>				<b>32,04</b>	<b>32,044</b>	<b>173,96</b>	<b>1120,9</b>	<b>21</b>		<b>43,7</b>	<b>44,59</b>	<b>240,74</b>	<b>1550,3</b>	<b>26,65</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

7 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная молочная жидкая	150/4	6,1	7,7	25,4	195	0,69	200/5	8,1	10,2	33,8	259	0,92
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
				<b>9,3</b>	<b>9,55</b>	<b>43,7</b>	<b>296</b>	<b>1,08</b>		<b>12,4</b>	<b>12,6</b>	<b>58,4</b>	<b>392,9</b>	<b>1,44</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>
ОБЕД	1.16 (С)	Салат "Витаминный"	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	60	1,1	2,7	5,7	51	11,48
	2.9 (С)	Свекольник со сметаной	150/5	1,3	3,1	8,9	71	2,99	200/8	1,8	4,1	11,9	95	3,99
	3.18 (С)	Мясо тушеное	50/50	13,9	6,5	4,1	153	3,8	50/50	13,9	6,5	4,1	153	3,8
	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,36	2,1	13,8	89,6	0	75	4,2	2,7	17,3	112	0
	7.15 (С)	Компот из плодов сушеных	150	0,9	0	22,1	95	0,12	200	1,3	0,1	32,4	130	0,4
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,3	35	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>23,06</b>	<b>14,05</b>	<b>72</b>	<b>536</b>	<b>14,51</b>		<b>25,8</b>	<b>16,7</b>	<b>96</b>	<b>665,7</b>	<b>19,67</b>
ПОЛДНИК	6.14 (С)	Сочни с творогом	70	6,9	11,2	27	230	0,08	110	10,8	17,7	42,5	362	0,132
	1.4 (С)	Кисломолочный напиток	150	4,1	4,2	10	96	0,42	200	5,5	5,6	16,4	140	0,56
				<b>11</b>	<b>15,4</b>	<b>37</b>	<b>326</b>	<b>0,42</b>		<b>16,3</b>	<b>23,3</b>	<b>58,9</b>	<b>502</b>	<b>0,692</b>
<b>Итого за седьмой день:</b>				<b>44,06</b>	<b>39,7</b>	<b>170,3</b>	<b>1237,9</b>	<b>34,01</b>		<b>55,2</b>	<b>53,3</b>	<b>230,9</b>	<b>1640,5</b>	<b>39,802</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

8 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал	мг, С			
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	7.6 (С)	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0
				<b>10</b>	<b>11,7</b>	<b>20,8</b>	<b>229,9</b>	<b>0,48</b>		<b>14,2</b>	<b>17,3</b>	<b>27,6</b>	<b>323,6</b>	<b>0,65</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5
				<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>
ОБЕД	1.12 (С)	Салат "Здоровье"	40	0,6	2	2,9	32	2,69	60	0,9	3,1	4,3	48	4,04
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1	3,2	5,1	56	7,2	200/8	1,4	4,5	6,8	76	9,6
	3.3 (С)	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
	8.3 (С)	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,3	1,8	20	0,4	30	0,3	1,3	1,8	20	0,4
	5.14 (С)	Пюре гороховое	60	5,8	2,04	13,2	96	0	75	7,3	2,5	16,5	120	0
	7.11 (С)	Напиток лимонный или апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	200	0,1	0,01	18,9	73	2,33
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>18,8</b>	<b>14,75</b>	<b>63,4</b>	<b>463,6</b>	<b>35,27</b>		<b>25,6</b>	<b>20,61</b>	<b>83,2</b>	<b>629,7</b>	<b>51,32</b>
ПОЛДНИК	6.11 (С)	Усбосмак	50	5	4,9	12,1	113	0,53	70	7	6,8	16,9	158	0,74
	4.16 (С)	Каша рисовая молочная	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	200/5	5	7,8	30,9	215	0,54
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				<b>11</b>	<b>11,7</b>	<b>49,4</b>	<b>348,2</b>	<b>1,13</b>		<b>14,9</b>	<b>15,9</b>	<b>68,9</b>	<b>478,9</b>	<b>1,54</b>
<b>Итого за восьмой день:</b>				<b>40,42</b>	<b>38,4</b>	<b>146,2</b>	<b>1099</b>	<b>39,38</b>		<b>55,32</b>	<b>54,06</b>	<b>192,3</b>	<b>1489,5</b>	<b>56,01</b>



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

9 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой пшенной	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	9.2 (С)	Бутерброд с маслом и сыром	35(20/10/5)	6,7	9,6	13,2	167	0,05	45 (25/15/5)	9,7	9,9	30,8	254	0,05
				<b>11,4</b>	<b>14,4</b>	<b>35,1</b>	<b>314</b>	<b>0,83</b>		<b>16</b>	<b>16,2</b>	<b>60,1</b>	<b>450</b>	<b>1,09</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>18</b>
ОБЕД	1.18 (С)	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,84	60	0,5	2,1	5	40	1,26
	2.11 (С)	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
	3.11 (С)	Фрикадельки из кур	50	7,3	9	4,3	127	0,79	70	10,2	12	6	173	1,1
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая	60	1,5	1,44	15	80,4	3,39	75	1,9	1,8	18,8	134	5,65
	5.2 (С)	Капуста тушеная	60	1,3	1,9	5,6	45	9,8	75	1,5	2,3	6,7	54	11,8
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0	
				<b>15,7</b>	<b>15,97</b>	<b>73,7</b>	<b>506</b>	<b>19,12</b>		<b>20,8</b>	<b>21,05</b>	<b>96</b>	<b>702,7</b>	<b>25,22</b>
ПОЛДНИК	17 (С)	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	3,5	10	13	157,3	8,69	150	4,4	12,5	16,3	196	10,86
		Кондитерское изделие	15	1,1	1,5	11,2	61	0	30	2,2	3	22,4	122	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
<b>Итого за девятый день:</b>				<b>9,8</b>	<b>15,8</b>	<b>38</b>	<b>332,5</b>	<b>9,47</b>		<b>13,6</b>	<b>21,3</b>	<b>57,1</b>	<b>470,9</b>	<b>11,9</b>
				<b>37,6</b>	<b>46,87</b>	<b>164,4</b>	<b>1232,4</b>	<b>47,42</b>		<b>51,1</b>	<b>59,25</b>	<b>230,8</b>	<b>1703,5</b>	<b>56,21</b>

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

10 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	4.7 (С)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90/10	16,4	11,8	20,7	256	0,32	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0
				<b>19</b>	<b>12,8</b>	<b>36,7</b>	<b>338,9</b>	<b>0,51</b>		<b>25,2</b>	<b>17,1</b>	<b>51,2</b>	<b>458,6</b>	<b>0,69</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5	125	0,62	0,25	12,6	57,3	2,5
				<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>12,6</b>	<b>57,3</b>	<b>2,5</b>
ОБЕД	1.19 (С)	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
	2.12 (С)	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,1	3,1	6,4	61	5,11	200/8	1,5	4,1	8,5	81	6,82
	3.25 (С)	Котлета "Здоровье"	50	7,6	10,5	4,5	144	0,21	70	10,7	14,7	6,2	202	0,29
	5.6 (С)	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
	7.7 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				<b>15</b>	<b>19,7</b>	<b>62,3</b>	<b>490,6</b>	<b>23,52</b>		<b>20,3</b>	<b>26,8</b>	<b>82,8</b>	<b>666,7</b>	<b>32,1</b>
ПОЛДНИК	6.3 (С)	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0	70	5	8	38	245	0
	4.18(С)	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,4	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
	1.4 (С)	Кисломолочный напиток	150	4,1	4,2	10	96	0,42	200	5,5	5,6	16,4	140	0,56
<b>Итого за десятый день:</b>				<b>48,12</b>	<b>48,85</b>	<b>181,2</b>	<b>1367</b>	<b>27,35</b>		<b>64,42</b>	<b>66,05</b>	<b>244,3</b>	<b>1846,5</b>	<b>36,38</b>