День 1

с 2 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | объемпорций (г.) | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | ккал | ВитаминС | № рецептуры |
| *Завтрак* |  |  |
| Макароны отварные с тертым сыром  | 150-10 |  |  | 9,28 | 10,00 | 22,7 | 217, | - | 260 |
| Чай с лимоном  | 180 |  |  | 0,26 | 0,018 | 10,26 | 41,00 | - |  |
| Бутерброд с маслом | 30/5 |  |  | 2,1 | 6,60 | 12,7 | 119, | - |  |
| Всего на завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак:* фрукты | 70 | 80 | 70 | 0,27 | 0,22 | 6,84 | 30,24 |  |  |
| *Обед* |  |  |
| Салат из свеклы с яблоками  | 45 |  |  | 0,49 | 2,32 | 5,1 | 43,0 | - |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 |  |  | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | - |  |
| Сосиски | 60 |  |  | 6,6 | 14,34 | 0,24 | 137,2 | - | 275 |
| Пюре картофельное | 150 |  |  | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | - | 376 |
| Компот их с\х | 180 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной  | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,04 | 82 | - |  |
| Всего за обед | 525 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полдник* |  |  |
| Оладьи | 80 |  |  | 5,64 | 9,02 | 30,4 | 225 | - | 449 |
| Молоко кипяченое  | 150 | 150/180 | 150/180 | 4,57 | 4,08 | 7,57 | 85,0 | - |  |
| Итого за полдник | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ужин* |  |  |
| Капуста тушеная  | 200 |  |  | 4,14 | 6,48 | 18,86 | 150,2 | - | 336 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,38 | 33,60 | - | 392 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 58 | - |  |
| Всего за ужин | 405 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 2

с 2 – 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | Витаминизация |  |
| *Завтрак* |  |  |
| каша кукурузная молочная | 150  |  |  | 4,66 | 0,68 | 0,66 | 189,2 | - |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом, сыром  | 30 / 5 / 5 |  |  | 3,44 | 5,28 | 14,65 | 120,11 | - | 3 |
| Всего на завтрак | 370 |  |  | 3,15 | 4,58 | 9,70 | 92,66 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак*:фрукты  | 60 | 80 | 60 | 0,89 |  | 13,26 | 56,6 | - |  |
| *Обед* |  |  |
| Салат из зеленого горошка консервированого | 45 |  |  | 1,34 | 2,33 | 2,81 | 37,62 | - | 10 |
| Борщ с мясом | 150 |  |  | 5,94 | 4,36 | 8,23 | 96,0 | - | 62 |
| Суфле из рыбы  | 60 |  |  | 10,4 | 4,83 | 2,44 | 94,99 | - | 268 |
| Рис отварной  | 80 |  |  | 1,94 | 2,86 | 19,57 | 111,84 | - | 315 |
| томатный соус | 20 |  |  | 0,23 | 0,84 | 1,60 | 14,9 | - | 348 |
| Компот из с/ф | 150 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной  | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 | - |  |
| Всего за обед | 705 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полдник* |  |  |
| Сок яблочный | 180 | 180 | 180 | 0,9 |  | 18,18 | 76,80 |  | 399(г) |
| Пряник детский | 30 | 30 | 30 | 1,94 | 2,46 | 20,49 | 111,9 |  | 493 |
| Всего за полдник | 210 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ужин* |  |  |
| Сосиски отварные  | 50 | 50 | 49 | 5,5 | 11,95 |  | 130,0 |  | 275 |
| Картофель в молоке  | 200  |  |  | 4,68 | 4,98 | 26,32 | 168,8 |  | 319 |
| Чай с сахаром  | 150  |  |  | 0,04 | 0,015 | 6,99 | 28,00 |  | 392 |
| Хлеб пшеничный  | 25 |  |  | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 58 |  |  |
| Всего за ужин | 375 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 3

с 2 – 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| каша рисовая молочная | 150 |  |  | 8,31 | 5,61 | 41,91 | 251,25 |  | 165( а) |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом, сыром  | 30 / 5 / 5 |  |  | 3,44 | 5,28 | 14,65 | 120,11 | - | 3 |
| Всего за завтрак | 370 |  |  | 11,49 | 15,85 | 53,79 | 403,84 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак:* апельсин | 64 | 92 | 64 | 0,57 | 0,13 | 5,19 | 24,19 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Обед* |  |  |
| Салат из свеклы с курагой и изюмом  | 30 |  |  | 0,46 | 1,83 | 4,06 | 34,62 |  | 32 |
| Суп картофельный с клёцками | 150 |  |  | 1,23 | 1,86 | 7,54 | 51,9 |  | 85 |
| Голубцы ленивые  | 150 |  |  | 13,26 | 8,52 | 18,79 | 205,00 |  | 298 |
| Сметанный соус | 20 |  |  | 0,28 | 1,0 | 1,17 | 14,82 |  | 354 |
| Компот из с/х | 150 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего за обед | 540 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Полдник* |  |  |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 6,01 | 5,44 | 10,1 | 113,34 |  | 400 |
| Булочка молочная  | 50 |  |  | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132, |  | 479 |
| Всего за полдник | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ужин* |  |  |
| Запеканка рисовая с творогом  | 200 |  |  | 12,14 | 9,96 | 66,48 | 404,0 |  | 189 |
| Соус молочный сладкий | 20 |  |  | 0,38 | 0,90 | 2,65 | 20,3 |  | 351 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,38 | 33,60 | - | 392 |
| хлеб | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 58 |  |  |
| Всего на ужин | 375 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 4

с 2 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд  | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| Каша пшённая молочная  | 200 |  |  | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 |  | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом, сыром  | 30 / 5 / 5 |  |  | 3,44 | 5,28 | 14,65 | 120,11 | - | 3 |
| Всего за завтрак | 420 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак*: апельсин  | 64 | 92 | 64 | 0,57 | 0,13 | 5,19 | 24,19 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Обед* |  |  |
| салат с солёных огурцов с луком | 40 |  |  | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,92 |  | 19 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 |  |  | 3,36 | 1,81 | 9,40 | 67,35 |  | 84 |
| Гречка | 100 |  |  | 5,72 | 3,86 | 25,68 | 158,06 |  | 165 |
| Тефтели мясные | 60 |  |  | 4,43 | 4,91 | 5,85 | 85,5 |  | 286 |
| Компот их с\х | 150 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего за обед | 540 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Полдник* |  |  |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 6,01 | 5,44 | 10,1 | 113,34 |  | 400 |
| ватрушка | 50 | 50 | 50 | 6,58 | 3,91 | 20,84 | 144,28 |  | 458 |
| Всего за полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ужин* |  |  |
| Биточки манные | 200 |  |  | 8,52 | 6,26 | 50,42 | 292,0 |  | 199 |
| Соус молочный сладкий | 20 |  |  | 0,38 | 0,90 | 2,65 | 20,3 |  | 351 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 180 | 2,4 | 13,82 |  | 33,60 | - | 392 |
| Хлеб | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 58 |  |  |
| Всего на ужин | 405 |  |  | 2,4 | 13,82 | 14 | 387,58 |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 5

с 2 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| Суп молочный с крупой | 200 |  |  | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 |  | 94 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 |  |  | 2,1 | 6,60 | 12,7 | 119, | - | 1 |
| Всего за завтрак | 415 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак:* груша  | 70 | 80 | 70 | 0,27 | 0,22 | 6,84 | 30,24 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Обед* |  |  |
| Салат из моркови | 25 |  |  | 0,31 | 0,025 | 2,90 | 13,75 |  | 41 |
| Суп -лапша домашняя | 150 |  |  | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 61,35 |  | 86 |
| Жаркое по- домашнему | 170 |  |  | 20,81 | 5,34 | 18,50 | 205,00 |  | 276 |
| Кисель из повидла | 150 |  |  | 0,06 | - | 16,69 | 67,05 |  | 383 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего за обед | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Полдник* |  |  |
| Кефир  | 180 | 180 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 |  | 401 |
| Пряник детский | 30 | 30 | 30 | 1,94 | 2,46 | 20,49 | 111,9 |  | 493 |
| Всего за полдник | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ужин* |  |  |
| Вареники ленивые | 200 |  |  | 27,42 | 24,28 | 28,34 | 443,08 |  | 230 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 180 | 2,4 | 13,82 |  | 33,60 | - | 392 |
| хлеб | 30 | 30 | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 58,4 |  |  |
| Всего на ужин | 400 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 6 с 2 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| Каша гречневая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом, сыром  | 30 / 5 / 5 |  |  | 3,44 | 5,28 | 14,65 | 120,11 | - | 3 |
| Всего на завтрак | 420 |  |  | 7,89 | 10,59 | 51,11 | 331,67 |  |  |
| Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки |  |  |  | 7,42 | 9,32 | 46,51 | 299,6 |  |  |
| *Второй завтрак:*фрукты (мандарин)  | *70* |  |  | 0,63 | 0,14 | 7,29 | 28 |  |  |
| *Обед* |  |  |
| Салат из консервированной кукурузы | 40 |  |  | 1,15 | 2,47 | 3,22 | 39,72 |  | 12 |
| Щи из свежей капусты | 150 |  |  | 1,02 | 2,89 | 4,00 | 46,2 |  | 66 |
| Сосиски отварные  | 60 | 50 | 49 | 6,6 | 14,34 |  | 156,0 |  | 275 |
| Пюре картофельное  | 80 |  |  | 1,63 | 2,56 | 10,90 | 73,2 |  | 321 |
| Компот из с\х | 150 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной  | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,04 | 82 |  |  |
| Всего за обед |  |  |  | 13,76 | 23,22 | 67,4 | 535,61 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полдник* |  |  |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 6,01 | 5,44 | 10,1 | 113,34 |  | 400 |
| Крендель сахарный | 20 | 20 | 20 | 1,42 | 2,63 | 11,15 | 74,0 |  | 460 |
| Итого за полдник | 220 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ужин* |  |  |
| Кнели рыбные  | 50 |  |  | 6.78 | 2,08 | 2,67 | 56,66 |  | 271 |
| Рис отварной  | 80 |  |  | 1,94 | 2,86 | 19,57 | 111,84 | - | 315 |
| Соус молочный  | 20 |  |  | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 |  | 350 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 180 | 2,4 | 13,82 |  | 33,60 | - | 392 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 58 |  |  |
| Всего за ужин | 355 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 7 с 2 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| Каша манная  | 200 |  |  | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 |  | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 |  |  | 2,1 | 6,60 | 12,7 | 119, | - | 1 |
| Всего за завтрак |  |  |  | 26,44 | 21,84 | 54 | 360,43 |  |  |
| *Второй завтрак:* яблоко  | 88 | 100 | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 39,6 |  |  |
| *Обед* |  |  |
| Салат из свеклы с сыром | 45 |  |  | 2,11 | 4,27 | 3,20 | 59,76 |  | 31 |
| Суп картофельный  | 200 |  |  | 1,88 | 2,26 | 13,3 | 81,0 |  | 77 |
| Плов из птицы | 200 |  |  | 20,0 | 18,48 | 33,46 | 380,0 |  | 304 |
| Компот из с\х | 150 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего на обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полдник* |  |  |
| Блинчики | 50 |  |  | 2,33 | 1,25 | 17,92 | 92,72 |  | 447 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 6,01 | 5,44 | 10,1 | 113,34 |  | 400 |
| Всего за полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ужин* |  |  |
| Запеканка творожная со  | 150 |  |  | 26,31 | 18,07 | 25,72 | 370,5 |  | 237 |
| Соус молочный сладкий | 20 |  |  | 0,38 | 0,90 | 2,65 | 20,3 |  | 351 |
| Чай сладкий | 150 | 150 | 150 | 0,75 |  | 13,65 | 57 |  |  |
| Хлеб | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 58 |  |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 7,58 | 7,17 | 44,43 | 431,27 |  |  |
| Соль йодированная на целый день |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 8 с 2 – 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 200 |  |  | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 |  | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом, сыром  | 30 / 5 / 5 |  |  | 3,44 | 5,28 | 14,65 | 120,11 | - | 3 |
| Всего за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак:* апельсин | 64 |  |  | 0,57 | 0,13 | 5,19 | 24,19 |  |  |
| апельсин |  | 92 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком  | 60 |  |  | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |  | 14 |
| Рассольник со сметаной | 200 |  |  | 2,24 | 2,62 | 10,24 | 73,6 |  | 74 |
| Биточки паровые | 70 |  |  | 10,08 | 6,75 | 6,66 | 128,33 |  | 289 |
| Макароны отварные  | 150 |  |  | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 |  | 317 |
| Кисель из повидла | 150 |  |  | 0,06 | - | 16,69 | 67,05 |  | 383 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего за обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полдник* |  |  |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 6,01 | 5,44 | 10,1 | 113,34 |  | 400 |
| вафли | 20 | 20 | 20 | 1.52 | 0,16 | 9,76 | 46,4 |  |  |
| Всего за полдник | 220 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ужин* |  |  |
| Гуляш из отварного мяса | 90 |  |  | 11,60 | 9,19 | 2,95 | 140,62 |  | 277 |
| Гречка | 120 |  |  | 6,86 | 4,63 | 30,82 | 189,67 |  | 165 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 180 | 2,4 | 13,82 |  | 33,60 | - | 392 |
| Хлеб | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 58 |  |  |
| Всего за ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 9

с 2 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | витамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
| Каша геркулесовая | 200 |  |  | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 |  | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 |  |  | 2,1 | 6,60 | 12,7 | 119, | - | 1 |
| Всего за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак:*Банан  | 60 | 80 | 60 | 0,89 |  | 13,26 | 56,65 |  |  |
| *Обед* |  |  |
| Салат из моркови  | 40 |  |  | 0,5 | 0,04 | 4,64 | 20,92 |  | 41 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 |  |  | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108,0 |  | 83 |
| Мясо, тушённое с овощами | 200 |  |  | 19,06 | 15,62 | 12,98 | 268,24 |  | 274 |
| Компот из с\х | 150 |  |  | 0,396 | 0,018 | 24,94 | 101,0 | 0,035 |  |
| Хлеб ржаной  | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего за обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полдник* |  |  |
| Кефир  | 180 | 180 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 |  | 401 |
| Пряник детский | 30 | 30 | 30 | 1,94 | 2,46 | 20,49 | 111,9 |  | 493 |
| Всего за полдник  | 220 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ужин* |  |  |
| Лапшевник с творогом  | 150 |  |  | 12,88 | 11,28 | 30,19 | 273,87 |  | 212 |
|  яблочный соус  | 50 |  |  | 0,045 | 0,045 | 8,51 | 34,64 |  | 362 |
| Чай сладкий | 200 | 200 |  | 0,06 |  | 9,32 | 37,34 |  | 392 |
| Хлеб | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 59,4 |  |  |
| Всего за ужин | 425 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Всего за 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 10

с 2 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд / № техн.карты | объем порций (г) | брутто  | нетто  | белки  | жиры  | углеводы  | калораж | итамин |  |
| *Завтрак* |  |  |
|  |  |  |
| Омлет натуральный | 200 |  |  | 17,64 | 33,96 | 3,38 | 390,76 |  | 215 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,00 | - | 395 |
| Бутерброд с маслом, сыром  | 30 / 5 / 5 |  |  | 3,44 | 5,28 | 14,65 | 120,11 | - | 3 |
| Всего за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Второй завтрак*: мандарин  | 64 | 92 | 64 | 0,51 | - | 5,5 | 27,52 |  |  |
| Обед |  |  |
| Салат летний | 50 |  |  | 0,61 | 2,6 | 3,22 | 38,75 |  | 16 |
| Борщ с картофелем и фасолью  | 150 |  |  | 2,13 | 3,06 | 8,71 | 70,95 |  | 63 |
| Птица тушёная в соусе с овощами | 150 |  |  | 7,57 | 5,41 | 13,74 | 134,16 |  | 302 |
| Кисель из повидла | 150 |  |  | 0,06 | - | 16,69 | 67,05 |  | 383 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 40 | 40 | 1,96 | 0,04 | 18,4 | 82 |  |  |
| Всего за обед | 540 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник |  |  |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 85,34 |  | 399(г) |
| Печенье  | 15 | 15 | 15 | 1,13 | 1,77 | 11,16 | 65,1 |  |  |
| Всего за полдник  | 215 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |
| Винегрет овощной | 200 |  |  | 2,7 | 12,32 | 15,38 | 183,2 |  | 45 |
| Чай сладкий | 200 | 200 |  | 0,06 |  | 9,32 | 37,34 |  | 392 |
| Хлеб | 25 | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 59,4 |  |  |
| Всего за ужин | 425 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная на целый день | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 324178268299309921576629244695660457501990498035 |
| Владелец | Маламура Зинаида Федоровна |
| Действителен | С 09.01.2023 по 09.01.2024 |