

УТВЕРЖДАЮ  
приказ от « 08 » 2020 № 85-ОСН  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №266»  
Л.М.Тимофеева  
« 27 » 08 2020 г



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Учреждение работает на йодированных продуктах  
(молоко, соль, хлеб, вода)

## 1 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Макароны отварные с маслом сливочным	150	9,28	10,67	22,71	217,99	0,13	6
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	34(30/4)	2,87(2,55/0,32)	9,47(6,15/3,32)	17,61(17,25/0,36)	109,72(79,8/29,92)	-	87
<b>итого</b>	<b>384</b>	<b>12,29</b>	<b>20,16</b>	<b>51,66</b>	<b>547,71</b>	<b>0,13</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	15	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	90(1,2,3)
Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	150	2,58	0,37	6,27	45,9	10,75	44
Азу из говядины	60	17,45	23,08	3,63	292,72	1,34	33
Каша гречневая рассыпчатая	120	2,91	4,29	29,35	167,76	-	2
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>26,56</b>	<b>28,91</b>	<b>198,45</b>	<b>704</b>	<b>13,74</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерские изделия	60/20	4,70 /4,1	3,87 /2,3	28,02 /13,2	140,0 /94	0,01 /-	46(1,2,3,4,5,6,7,8) /51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/ кисломолочный напиток	180	0,36/5,22	0,18/4,5	30,06/12,58	117/120,96	160,38/1,24	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240/200</b>	<b>5,06/9,92</b> <b>4,46/9,32</b>	<b>4,05/8,37</b> <b>2,48/6,8</b>	<b>58,08/40,6</b> <b>43,26/25,78</b>	<b>257/260,96</b> <b>211/214,96</b>	<b>160,39/1,25</b> <b>160,38/1,24</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Солянка овощная	200	3,66	9,08	5,82	159,84	8,82	61
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>9,01</b>	<b>17,62</b>	<b>35,83</b>	<b>323,64</b>	<b>9,99</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1569/1529</b>	<b>52,92/57,78</b> <b>52,32/57,18</b>	<b>70,74/75,06</b> <b>69,17/73,49</b>	<b>344,02/326,54</b> <b>329,2/311,72</b>	<b>1832,35/1,836,31</b> <b>1786,35/1790,31</b>	<b>184,25/25,11</b> <b>184,24/25,1</b>	

## 1 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Макароны отварные с маслом сливочным	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	6
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный ос сливочным маслом	45(40/5)	3,8(3,4/0,4)	12,35(8,2/4,15)	23,45(23,00/0,45)	143,8(106,4/37,4)	-	85/87
<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>16,32</b>	<b>25,71</b>	<b>65,07</b>	<b>654,46</b>	<b>0,18</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	30	0,4	1,38	4,36	27	2,10	90(1,2,3)
Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,92	44
Азу из говядины	75	21.81	28.86	4.54	363.91	1.68	33
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,37	6,44	44,02	251,64	-	2
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	180	0,93	-	24,26	96,69	0,72	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>765</b>	<b>35,11</b>	<b>37,9</b>	<b>104,73</b>	<b>945,24</b>	<b>22,42</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерские изделия	80/50	6,27 /10,25	5,16 /5,75	37,36 /33	186,8 /235	0,02 /-	46(1,2,3,4,5,6,7,8) /51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/ кисломолочный напиток	200	0,4/5,8	0,2/5	33,4/13,98	130/134,4	178,2/1,38	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280/250</b>	<b>6,67/12,07</b> <b>10,65/16,05</b>	<b>5,36/10,16</b> <b>5,95/10,75</b>	<b>70,76/51,34</b> <b>66,4/46,98</b>	<b>316,8/321,2</b> <b>365/369,4</b>	<b>178,22/1,4</b> <b>178,2/1,38</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Солянка овощная	250	4,57	11,35	7,27	199,8	11,02	61
Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>11,09</b>	<b>22,21</b>	<b>44,45</b>	<b>399,54</b>	<b>12,32</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1980/1950</b>	<b>69,19/74,59</b> <b>73,17/78,57</b>	<b>91,18/95,98</b> <b>91,77/96,57</b>	<b>240,56/221,14</b> <b>236,2/216,78</b>	<b>2316,04/2320,44</b> <b>2264,24/2268,64</b>	<b>213,14/36,32</b> <b>213,14/36,3</b>	

## 2 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша рисовая молочная( со сливочным маслом на цельном молоке)	120	4,0	3,8	29,2	165,6	0,4	8
Какао с молоком (на цельном молоке)	200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	73
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	34(30/4) /39(30/4/5)	2,87(2,55/0,32) /4,17(2,55/0,32/1,3)	9,47(6,15/3,32) /10,81(6,15/3,32/1,34)	17,61(17,25/0,36) 17,61(17,25/0,36/-)	109,72(79,8/29,92) /127,32(79,8/29,92/17,6)	- /0,14(-/-/0,14)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>354/359</b>	<b>10,65/11,95</b>	<b>16,52/17,88</b>	<b>62,03/62,03</b>	<b>382,11/399,71</b>	<b>1,8/1,94</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Салат овощной	15	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	180(1,2,3)
Суп лапша на курином бульоне	150	1,51	0,40	10,89	64,23	2,22	22
Котлета куриная	60	14,4	6,0	5,52	128,4	1,2	31
Картофельное пюре	150	3,25	9,13	22,63	189,13	12,39	28
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>22,58</b>	<b>16,01</b>	<b>196,06</b>	<b>565,94</b>	<b>16,41</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	60	4,70	3,87	28,02	140,0	0,01	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	12,58	120,96	1,24	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>9,92</b>	<b>8,37</b>	<b>40,6</b>	<b>260,96</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Ленивые вареники с соусом	120	20,60	16,16	15,67	299,89	0,27	154
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,018	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
Овощи порционно	70	0,72	5,02	2,48	59,75	14,72	82(1,2,3)
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>23,99</b>	<b>27,34</b>	<b>45,6</b>	<b>637,44</b>	<b>14,99</b>	

ИТОГ	1564/1559	67,64/68,94	68,79/70,13	348,27/348,27	1867,15/1884,75	34,54/34,68	
------	-----------	-------------	-------------	---------------	-----------------	-------------	--

## 2 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша рисовая молочная( со сливочным маслом на цельном молоке)	180	6,0	5,8	43,8	248,4	0,6	101
Какао с молоком (на цельном молоке)	250	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	73
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	45(40/5) /55(40/5/10)	3,8(3,4/0,4) /6,4(3,4/0,4/2,6)	12,35(8,2/4,15) /15,03(8,2/4,15/2,68)	23,45(23,00/0,45) /23,45(23,00/0,45/)	143,8(106,4/37,4) /179(106,4/37,4/35,2)	- /0,28(-/-/0,28)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>475/485</b>	<b>14,0/16,6</b>	<b>21,77/24,45</b>	<b>84,53/84,53</b>	<b>510,86/546,06</b>	<b>2,2/2,48</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Салат овощной	20	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	180(1,2,3)
Суп лапша на курином бульоне	250	4,3	0,67	18,15	107,05	3,7	22
Котлета куриная	80	19,2	8,0	7,36	171,2	1,6	31
Картофельное пюре	180	3,90	10,96	27,16	226,96	14,86	28
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	180	0,93	-	24,26	96,69	0,72	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>31,63</b>	<b>20,23</b>	<b>94,03</b>	<b>731,4</b>	<b>20,88</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	80	6,27	5,16	37,36	186,8	0,02	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	13,98	134,4	1,38	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,07</b>	<b>10,16</b>	<b>51,34</b>	<b>321,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Ленивые вареники с соусом	150	25,75	20,20	19,59	374,86	0,34	65/150(1)
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
Овощи порционно	80	0,82	5,74	2,84	68,29	16,83	82(1,2,3)
<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>30,11</b>	<b>34,16</b>	<b>56,77</b>	<b>769,55</b>	<b>17,17</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1985/1995</b>	<b>87,81/90,41</b>	<b>86,32/89,0</b>	<b>286,67/286,67</b>	<b>2333,01/2368,21</b>	<b>41,65/41,93</b>	

## 3 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша ячневая молочная (со сливочным маслом на цельном молоке)	150	4,38	6,31	16,42	154,05	0,82	7
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	34(30/4) /39(30/4/5)	2,87(2,55/0,32) /4,17(2,55/0,32/1,3)	9,47(6,15/3,32) /10,81(6,15/3,32/1,34)	17,61(17,25/0,36) 17,61(17,25/0,36/-)	109,72(79,8/29,92) / 127,32(79,8/29,92/17,6)	- /0,14(-/-/0,14)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>364/369</b>	<b>10,05/11,35</b>	<b>18,17/19,51</b>	<b>46,79/46,79</b>	<b>347,77/365,37</b>	<b>1,99/2,13</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Салат овощной	30	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	180(1,2,3)
Суп Московский на мясном бульоне	150	1,81	1,21	9,9	69,06	5,31	43
Рулет мясной с яйцом	60	9,09	6,25	2,22	91,54	0,21	34
Сложный гарнир	150	0,75	1,65	1,65	140,1	81,0	38
Кисель из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,06	-	16,69	67,05	0,06	76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>14,35</b>	<b>9,59</b>	<b>167,26</b>	<b>471,35</b>	<b>86,58</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерское изделие	60	4,70/4,1	3,87/2,3	28,02/13,2	140,0/94	0,01/-	46(1,2,3,4,5,6,7,8) /51(1,2,3,4)
Молоко/кисломолочный напиток	180	10,96/5,22	9,73/4,5	19,26/12,58	203,4/120,96	4,91/1,24	78/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240/200</b>	<b>15,66/9,92</b>	<b>13,6/8,37</b>	<b>47,28/40,6</b>	<b>343,4/260,96</b>	<b>4,92/1,25</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Рыба по Приморски	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	64
Чай сладкий (с сахаром)/напиток из шиповника	180	0,12/0,36	0,018/0,18	10,20/30,06	198/117	-/160,38	71/79
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>10,81/21,86</b>	<b>8,25/8,41</b>	<b>40,77/60,63</b>	<b>398,48/</b>	<b>6,42</b>	

ИТОГ	1564/1524	50,87/45,13	49,61/44,38	302,1/295,42	1561/1478,56	99,91/96,24	
	1569/1529	52,17/46,43	50,95/45,72	302,1/295,42	1578,6/1496,16	100,05/96,38	

### 3 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологическо й карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша ячневая молочная (со сливочным маслом на цельном молоке)	200	5,84	8,42	21,9	205,4	1,1	7
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	45(40/5) /55(40/5/10)	3,8(3,4/0,4) /6,4(3,4/0,4/2,6)	12,35(8,2/4,15) /15,03(8,2/4,15/2,68)	23,45(23,00/0,45) /23,45(23,0/0,45/-)	143,8(106,4/37,4) /179(106,4/37,4/35,2)	- /0,28(-/-/0,28)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>445/455</b>	<b>12,76/15,36</b>	<b>23,43/26,11</b>	<b>59,53/59,53</b>	<b>442,54/477,74</b>	<b>2,4/2,68</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Салат овощной	30	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	180(1,2,3)
Суп Московский на мясном бульоне	250	3,02	1,21	16,5	115,1	8,85	43
Рулет мясной с яйцом	80	12,12	8,33	2,96	122,05	0,28	34
Сложный гарнир	180	1,0	2,2	2,2	186,8	108,0	38
Кисель из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	0,08	-	22,26	89,4	0,08	76
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>790</b>	<b>19,52</b>	<b>12,34</b>	<b>61,02</b>	<b>642,85</b>	<b>117,21</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерское изделие	80	6,27	5,16	37,36	186,8	0,02	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Молоко/кисломолочный напиток	200	12,18/5,8	10,82/5	21,4/13,98	226/134,4	5,46/1,38	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>18,45/12,07</b>	<b>15,98/10,16</b>	<b>58,76/51,34</b>	<b>412,8/321,2</b>	<b>5,48/1,4</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Рыба по Приморски	250	10,17	2,6	16,65	150,85	8,02	64
Чай сладкий (с сахаром)/напиток из шиповника	200	0,14/0,4	0,02/0,2	11,34/33,4	220/130	-/172,2	71/79
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>13,71/13,97</b>	<b>10,82/11,0</b>	<b>50,99/73,05</b>	<b>477,25/387,25</b>	<b>8,02/180,22</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1995/2005</b>	<b>64,44/58,06</b>	<b>62,57/56,75</b>	<b>230,33/222,88</b>	<b>1975,44/1883,84</b>	<b>133,11/305,31</b>	

		67,04/60,66	65,25/59,43	230,33/222,88	2010,64/1919,04	133,39/301,51	
--	--	-------------	-------------	---------------	-----------------	---------------	--

#### 4 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Если (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины С	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность		
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Запеканка творожная (с варением, молочным соусом)	120	16,39	10,84	11,90	217,59	0,32	10/150(1)
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	34 <sup>(30/4)</sup> /39 <sup>(30/4/5)</sup>	2,87 <sup>(2,55/0,32)</sup> /4,17 <sup>(2,55/0,32/1,3)</sup>	9,47 <sup>(6,15/3,32)</sup> / 10,81 <sup>(6,15/3,32/1,34)</sup>	17,61 <sup>(17,25/0,36)</sup> 17,61 <sup>(17,25/0,36/-)</sup>	109,72 <sup>(79,8/29,92)</sup> /127,32 <sup>(79,8/29,92/17,6)</sup>	- /0,14 <sup>(-/0,14)</sup>	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>354/359</b>	<b>8,97/10,27</b>	<b>16,36/17,7</b>	<b>47,17/47,17</b>	<b>312,97/330,57</b>	<b>1,62/1,76</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	15	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	90(1,2,3)
Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,29	0,36	12,09	76,41	3,19	20
Плов с мясом	180	26,64	13,68	69,12	541,8	-	30
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>34,55</b>	<b>15,21</b>	<b>240,41</b>	<b>815,89</b>	<b>4,84</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	60	4,70	3,87	28,02	140,0	0,01	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	12,58	120,96	1,24	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>9,92</b>	<b>8,37</b>	<b>40,6</b>	<b>260,96</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Омлет с овощами	200	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	102
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,018	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>19,78</b>	<b>22,02</b>	<b>41,83</b>	<b>555,14</b>	<b>15,04</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1539/1544</b>	<b>73,22/74,52</b>	<b>61,96/63,3</b>	<b>370,01/370,01</b>	<b>1944,96/1962,56</b>	<b>22,75/22,89</b>	

## 4 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Запеканка творожная с варением	155	20,49	13,56	14,88	271,99	0,40	10/150(1)
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	45(40/5) /55(40/5/10)	3,8(3,4/0,4) /6,4(3,4/0,4/2,6)	12,35(8,2/4,15) /15,03(8,2/4,15/2,68)	23,45(23,00/0,45) /23,45(23,00/0,45/)	143,8(106,4/37,4) /179(106,4/37,4/35,2)	- /0,28(-/-/0,28)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>400/410</b>	<b>11,32/13,92</b>	<b>21,01/23,69</b>	<b>60,03/60,03</b>	<b>396,14/431,34</b>	<b>1,9/2,18</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	30	0,4	1,38	4,36	27	2,10	90(1,2,3)
Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,15	0,6	20,15	127,35	5,32	20
Плов с мясом	250	37,00	19,00	96,00	752,5	-	30
Компот из кураги и изюма с витамином «С»	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>780</b>	<b>48,89</b>	<b>21,58</b>	<b>164,57</b>	<b>1,143,79</b>	<b>8,22</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	80	6,27	5,16	37,36	186,8	0,02	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	13,98	134,4	1,38	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,07</b>	<b>10,16</b>	<b>51,34</b>	<b>321,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Омлет с овощами	250	7,97	9,25	3,41	139,93	0,18	102
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	--	85
<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>24,95</b>	<b>28,24</b>	<b>52,41</b>	<b>675,22</b>	<b>19,33</b>	
<b>ИТОГ</b>	1990/1995	97,23/99,83	80,99/83,67	308,35/308,35	2536,35/2571,55	30,85/31,13	

## 5 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом (на цельном молоке)	150	6,12	7,81	19,14	198	0,37	4
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	34(30/4)	2,87(2,55/0,32)	9,47(6,15/3,32)	17,61(17,25/0,36)	109,72(79,8/29,92)	-	85/87
<b>итого</b>	<b>364</b>	<b>11,79</b>	<b>19,67</b>	<b>49,51</b>	<b>391,72</b>	<b>1,54</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Салат овощной	25	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	180(1,2,3)
Борщ со сметаной на овощном бульоне	150	2,44	1,08	5,61	58,09	7,11	17
Суфле из рыбы	70	9,53	3,11	6,81	112,0	0,56	162
Картофель тушеный	115	2,85	4,48	19,08	128,1	16,95	35
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>9,15</b>	<b>188,52</b>	<b>482,37</b>	<b>25,22</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Кондитерские изделия/Выпечка	20	4,1	2,3	13,2	94	-	51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/кисломолочный напиток/ Сок	180	0,36/5,22	0,18/4,5	30,06/12,58	117/120,96	160,38/1,24	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>4,46/9,32</b>	<b>2,48/6,8</b>	<b>43,26/25,78</b>	<b>211/214,96</b>	<b>160,38/1,24</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Суп лапша молочная (на цельном молоке)	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	67
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,018	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>9,27</b>	<b>15,16</b>	<b>48,09</b>	<b>464,84</b>	<b>0,9</b>	

ИТОГ	1524	43,76/48,32	46,46/50,78	329,38/311,9	1549,93/1553,89	188,04/28,09	
------	------	-------------	-------------	--------------	-----------------	--------------	--

## 5 день

Период Осенне-зимний, неделя первая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины С	№ технологической карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность		
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом (на цельном молоке)	200	8,16	10,42	35,6	264	0,5	4
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45(40/5)	3,8(3,4/0,4)	12,35(8,2/4,15)	23,45(23,00/0,45)	143,8(106,4/37,4)	-	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>15,08</b>	<b>25,43</b>	<b>49,78</b>	<b>501,14</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Салат овощной	20	0,5	3,58	1,76	42,68	10,52	180(1,2,3)
Борщ со сметаной на овощном бульоне	250	4,07	1,8	9,35	96,82	11,85	17
Суфле из рыбы	80	10,89	5,96	7,78	128,0	0,64	162
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	21,79	35
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>780</b>	<b>22,97</b>	<b>14,12</b>	<b>85,72</b>	<b>626,46</b>	<b>35,08</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Кондитерское изделие/Выпечка	50	10,25	5,75	33	235	-	51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/кисломолочный продукт/Сок	200	0,4/5,8	0,2/5	33,4/13,98	130/134,4	178,2/1,38	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>10,65/16,05</b>	<b>5,95/10,75</b>	<b>66,4/46,98</b>	<b>365/369,4</b>	<b>178,2/1,38</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Суп лапша на цельном молоке	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,12	67
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>11,79</b>	<b>19,47</b>	<b>60,14</b>	<b>560,2</b>	<b>1,12</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1945</b>	<b>60,49/65,89</b>	<b>64,97/69,77</b>	<b>262,04/242,62</b>	<b>1852,8/1953,2</b>	<b>216,2/39,38</b>	

## 6 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша Артек	150	8,55	7,23	41,17	270,51	-	100
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,18	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный ос сливочным маслом	34(30/4)	2,87(2,55/0,32)	9,47(6,15/3,32)	17,61(17,25/0,36)	109,72(79,8/29,92)	-	85/87
<b>итого</b>	<b>364</b>	<b>11,54</b>	<b>16,88</b>	<b>68,98</b>	<b>578,23</b>	-	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	15	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	90(1,2,3)
Щи из свежей капусты скартофелем на мясном бульоне	150	1,26	1,00	5,53	36,99	14,80	42
Гуляш из отварного мяса	70	7,39	10,24	8,19	155,00	2,8	150
Каша перловая	140	4,76	7,98	19,6	173,6	26,6	27
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>525</b>	<b>16,83</b>	<b>19,7</b>	<b>190,34</b>	<b>549,77</b>	<b>44,8</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерские изделия	60/20	4,70 /4,1	3,87 /2,3	28,02 /13,2	140,0 /94	0,01 /-	46(1,2,3,4,5,6,7,8) /51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/ Кисломолочный напиток/сок	180	0,36/5,22	0,18/4,5	30,06/12,58	117/120,96	160,38/1,24	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240/200</b>	<b>5,06/9,92</b> <b>4,46/9,32</b>	<b>4,05/8,37</b> <b>2,48/6,8</b>	<b>58,08/40,6</b> <b>43,26/25,78</b>	<b>257/260,96</b> <b>211/214,96</b>	<b>160,39/1,25</b> <b>160,38/1,24</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Крокеты(пудинг) из моркови с изюмом, соус молочный сладкий	200	8,14	2,08	13,32	120,68	642	175(175/1)/150(1)
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>13,49</b>	<b>10,62</b>	<b>43,33</b>	<b>284,48</b>	<b>643,17</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1564/1524</b>	<b>51,38/56,24</b>	<b>53,73/58,05</b>	<b>403,99/387,51</b>	<b>1880,48/1884,44</b>	<b>108,74/849,6</b>	

		56,24/61,1	58,05/62,37	386,51/369,03	1884,44/1898,4	849,6/690,46	
--	--	------------	-------------	---------------	----------------	--------------	--

6 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша Артек	200	10,14	9,64	54,9	360,68	-	100
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный ос сливочным маслом	45(40/5)	3,8(3,4/0,4)	12,35(8,2/4,15)	23,45(23,00/0,45)	143,8(106,4/37,4)	-	85/87
<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>14,08</b>	<b>22,01</b>	<b>89,69</b>	<b>724,48</b>		
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	30	0,4	0,138	4,36	27	2,10	90(1,2,3)
Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250	2,1	1,67	9,22	61,65	24,67	42
Гуляш из отварного мяса	80	8,45	11,71	9,36	177,14	3,2	150
Каша перловая	180	6,12	10,26	25,2	223,2	34,2	27
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>790</b>	<b>21,01</b>	<b>24,24</b>	<b>87,84</b>	<b>698,93</b>	<b>62,87</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерские изделия	80/50	6,27/10,25	5,16/5,75	37,36/33	186,8/235	0,02/-	46(1,2,3,4,5,6,7,8)/51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/ Кисломолочный напиток/Сок	200	0,4/5,8	0,2/5	33,4/13,98	130/134,4	178,2/1,38	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280/250</b>	<b>6,67/12,07</b> <b>10,65/16,05</b>	<b>5,36/10,16</b> <b>5,95/10,75</b>	<b>70,76/51,34</b> <b>66,4/46,98</b>	<b>316,8/321,2</b> <b>365/369,4</b>	<b>178,22/1,4</b> <b>178,2/1,38</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Крокеты(пудинг) из моркови с изюмом, соус молочный сладкий	250	10,17	2,6	16,65	150,85	802,5	175(175/1)/150(1)
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>16,69</b>	<b>13,46</b>	<b>53,83</b>	<b>351,59</b>	<b>803,8</b>	

ИТОГ	2000/1970	69,1/74,5 74,5/79,9	70,02/75,82 75,82/80,62	368,52/346,10 349,10/329,68	2456,8/2461,2 2461,2/2465,6	1223,09/1046,27 1046,27/869,45	
------	-----------	------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--

7 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Пудинг из творога (с соусом, вареньем)	120	18,16	12,91	29,19	306	0,22	98
Какао с молоком (на цельном молоке)	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	73
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	34(30/4) /39(30/4/5)	2,87(2,55/0,32) / 4,17(2,55/0,32/1,3)	9,47(6,15/3,32) /10,81(6,15/3,32/1,34)	17,61(17,25/0,36) 17,61(17,25/0,36)	109,72(79,8/29,92) /127,32(79,8/29,92/17,6)	- /0,14(-/0,14)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>364/369</b>	<b>11,09/12,39</b>	<b>21,21/22,55</b>	<b>52,7/52,7</b>	<b>383,71/401,31</b>	<b>2,19/2,33</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	15	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	90(1,2,3)
Суп куриный с клёцками	150	0,6	0,45	0,3	7,51	1,35	92
Капуста тушеная	130	15,91	10,22	22,55	246,00	22,53	32
Кнели куриные с рисом	60	14,4	6,0	5,52	128,4	1,2	161
Кисель из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,06	-	16,69	67,05	0,06	76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>19,41</b>	<b>11,84</b>	<b>178,52</b>	<b>437,66</b>	<b>24,99</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	60	4,70	3,87	28,02	140,0	0,01	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	12,58	120,96	1,24	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>9,92</b>	<b>8,37</b>	<b>40,6</b>	<b>260,96</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Пюре из овощей	120	12,41	9,22	14,55	190,00	2,53	104
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,018	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
Фрикадельки рыбные запечённые в молочном соусе	70	0,72	5,02	2,48	59,75	14,72	169
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>21,55</b>	<b>24,09</b>	<b>59,12</b>	<b>643,55</b>	<b>14,94</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1539/1544</b>	<b>61,97/63,27</b>	<b>65,51/66,85</b>	<b>330,94/330,94</b>	<b>1725,88/1743,48</b>	<b>43,37/43,51</b>	

## 7 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Сад (с 3-7 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины С	№ технологической карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность		
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Пудинг из творога (с соусом, вареньем)	155	22,71	16,14	36,49	382,5	0,28	98
Какао с молоком (на цельном молоке)	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	73
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	45(40/5) /55(40/5/10)	3,8(3,4/0,4) /6,4(3,4/0,4/2,6)	12,35(8,2/4,15) /15,03(8,2/4,15/2,68)	23,45(23,00/0,45) /23,45(23,00/0,45/)	143,8(106,4/37,4) /179(106,4/37,4/35,2)	- /0,28(-/-/0,28)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>400/410</b>	<b>13,92/16,52</b>	<b>27,29/29,97</b>	<b>40,73/40,73</b>	<b>485,4/520,6</b>	<b>2,6/2,88</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Закуска овощная	30	0,4	1,38	4,36	27	2,10	90(1,2,3)
Суп куриный с клёцками	250	1,0	0,75	0,5	12,52	2,25	92
Капуста тушеная	200	22,1	14,2	31,32	341,67	31,3	32
Кнели куриные с рисом	80	19,2	8,0	7,36	171,2	1,6	161
Кисель из кураги и изюма (с витамином «С»)	180	0,08	-	22,26	89,4	0,08	76
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>790</b>	<b>26,88</b>	<b>16,93</b>	<b>75,54</b>	<b>600,09</b>	<b>35,73</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	80	6,27	5,16	37,36	186,8	0,02	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	13,98	134,4	1,38	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,07</b>	<b>10,16</b>	<b>51,34</b>	<b>321,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Пюре из овощей	200	31,82	20,44	45,6	328,00	45,06	104
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
Фрикадельки рыбные запечённые в молочном соусе	90	0,92	6,46	3,19	76,83	18,93	169
<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>27,17</b>	<b>30,82</b>	<b>74,02</b>	<b>785,73</b>	<b>19,21</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1985/1995</b>	<b>80,04/82,64</b>	<b>85,2/87,88</b>	<b>241,63/241,63</b>	<b>2192,42/2227,62</b>	<b>58,94/59,22</b>	

## 8 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Если (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины С	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность		
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом (на цельном молоке)	150	5,07	7,81	19,39	168,70	0,67	1
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	34(30/4) /39(30/4/5)	2,87(2,55/0,32) /4,17(2,55/0,32/1,3)	9,47(6,15/3,32) / 10,81(6,15/3,32/1,34)	17,61(17,25/0,36)  17,61(17,25/0,36/)	109,72(79,8/29,92)  /127,32(79,8/29,92/17,6)	-  /0,14(-/0,14)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>364/369</b>	<b>10,74/12,04</b>	<b>19,67/21,01</b>	<b>49,76/49,76</b>	<b>362,42/380,02</b>	<b>1,84/1,98</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Винегрет овощной	30	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	81
Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	150	2,80	1,27	7,63	54,61	7,41	21
Картофельная запеканка с говядиной	150	18,58	7,39	20,50	359,50	26,71	39
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>24,8</b>	<b>9,14</b>	<b>185,15</b>	<b>598,29</b>	<b>34,72</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерское изделие	60/20	4,70/4,1	3,87/2,3	28,02/13,2	140,0/94	0,01/-	46(1,2,3,4,5,6,7,8)/ 51(1,2,3,4)
Молоко/Кисломолочный напиток	180	10,96/5,22	9,73/4,5	19,26/12,58	203,4/120,96	4,91/1,24	78/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240/200</b>	<b>15,66/9,92</b>	<b>13,6/8,37</b>	<b>47,28/40,6</b>	<b>343,4/260,96</b>	<b>4,92/1,25</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Каша гороховая (горошница)	200	20,72	9,72	3,26	356,86	-	62
Чай сладкий (с сахаром)/напиток из шиповника	180	0,12/0,36	0,018/0,18	10,20/30,06	198/117	-/160,38	71/79
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>23,39</b>	<b>15,88</b>	<b>30,71</b>	<b>634,66</b>	<b>-</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1504/1509</b>	<b>74,59/68,85</b>	<b>58,29/53,06</b>	<b>312,9/306,22</b>	<b>1938,77/1856,33</b>	<b>41,48/37,81</b>	

		75,89/70,15	59,63/54,4	312,9/306,22	1956,37/1873,93	41,62/37,95	
--	--	-------------	------------	--------------	-----------------	-------------	--

## 8 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша пшенная молочная со сливочным маслом (на цельном молоке)	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	1
Кофейный напиток с молоком ( на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом / со сливочным маслом и сыром	45(40/5) /55(40/5/10)	3,8(3,4/0,4) /6,4(3,4/0,4/2,6)	12,35(8,2/4,15) /15,03(8,2/4,15/2,68)	23,45(23,00/0,45) /23,45(23,00/0,45/)	143,8(106,4/37,4) /179(106,4/37,4/35,2)	- /0,28(-/-/0,28)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>445/455</b>	<b>13,68/16,28</b>	<b>25,43/28,11</b>	<b>63,49/63,49</b>	<b>462,08/497,28</b>	<b>2,2/2,48</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Винегрет овощной	60	0,4	0,138	4,36	27,0	2,10	81
Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	21
Картофельная запеканка с говядиной	250	30,97	12,32	34,17	599,17	44,52	39
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>810</b>	<b>39,98</b>	<b>15,04</b>	<b>90,95</b>	<b>927,13</b>	<b>57,67</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка/кондитерское изделие	80/50	6,27/10,25	5,16/5,75	37,36/33	186,8/235	0,02/-	46(1,2,3,4,5,6,7,8)/ 51(1,2,3,4)
Молоко/Кисломолочный напиток	200	12,18/5,8	10,82/5	21,4/13,98	226/134,4	5,46/1,38	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280/250</b>	<b>18,45/12,07</b>	<b>15,98/10,16</b>	<b>58,76/51,34</b>	<b>412,8/321,2</b>	<b>5,48/1,4</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Каша гороховая (горошница)	250	25,9	12,15	4,07	446,07	-	62
Чай сладкий (с сахаром)/ напиток из шиповника	200	0,14/0,4	0,02/0,2	11,34/33,4	220/130	-/178,2	71/79
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>29,44</b>	<b>20,37</b>	<b>38,41</b>	<b>772,47</b>	<b>-</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1975/1985</b>	<b>101,55/95,17</b>	<b>76,82/71</b>	<b>251,61/244,19</b>	<b>2574,48/2482,88</b>	<b>65,35/61,27</b>	

		104,15/97,77	79,5/73,68	251,61/244,19	2609,68/2518,08	65,63/61,55	
--	--	--------------	------------	---------------	-----------------	-------------	--

## 9 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Зразы из творога с изюмом, соус	120	16,39	10,84	11,90	217,59	0,32	99/150(1)
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	34(30/4) /39(30/4/5)	2,87(2,55/0,32) / 4,17(2,55/0,32/1,3)	9,47(6,15/3,32) /10,81(6,15/3,32/1,34)	17,61(17,25/0,36) /17,61(17,25/0,36/-)	109,72(79,8/29,92) /127,32(79,8/29,92/17,6)	- /0,14(-/-/0,14)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>334/339</b>	<b>22,36/23,66</b>	<b>24,85/26,19</b>	<b>43,33/43,33</b>	<b>436,92/454,52</b>	<b>7,8/6,45</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Маринад морковный	15	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	69
Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,7	1,05	6,13	52,66	1,41	91
Рисом отварной	150	7,5	6,3	24,15	186,00	0,75	177
Пудинг рыбный паровой	70	9,53	3,11	6,81	112,0	0,56	93
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>13,64</b>	<b>8,52</b>	<b>189,48</b>	<b>436,34</b>	<b>3,81</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	60	4,70	3,87	28,02	140,0	0,01	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	12,58	120,96	1,24	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>9,92</b>	<b>8,37</b>	<b>40,6</b>	<b>260,96</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Рагу из овощей	200	2,8	3,8	10,10	140	39	60
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,01	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>5,47</b>	<b>9,96</b>	<b>37,55</b>	<b>417,8</b>	<b>39</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1489/1494</b>	<b>51,57/52,87</b>	<b>51,7/53,04</b>	<b>310,96/310,96</b>	<b>1552,02/1569,62</b>	<b>51,86/49,46</b>	

## 9 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Сад (с 3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Зразы из творога с изюмом, соус	155	20,49	13,56	14,88	271,99	0,4	99/150(1)
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом /со сливочным маслом и сыром	45(40/5) /55(40/5/10)	3,8(3,4/0,4) /6,4(3,4/0,4/2,6)	12,35(8,2/4,15) /15,03(8,2/4,15/2,68)	23,45(23,00/0,45) /23,45(23,00/0,45/)	143,8(106,4/37,4) /179(106,4/37,4/35,2)	- /0,28(-/-/0,28)	85/87 85/87/11
<b>итого</b>	<b>400/410</b>	<b>27,92/30,52</b>	<b>32,16/34,84</b>	<b>54,28/54,28</b>	<b>551,81/587,01</b>	<b>12,22/12,5</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Маринад морковный	30	0,4	1,38	4,36	27	2,10	69
Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,5	1,75	12,25	87,77	2,35	91
Рис отварной	180	12,5	10,5	40,25	310,0	1,25	177
Пудинг рыбный паровой	80	13,06	3,30	5,86	105,33	0,65	93
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>790</b>	<b>34,8</b>	<b>17,53</b>	<b>106,78</b>	<b>767,04</b>	<b>7,15</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Выпечка	80	6,27	5,16	37,36	186,8	0,02	46(1,2,3,4,5,6,7,8)
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	13,98	134,4	1,38	77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,07</b>	<b>10,16</b>	<b>51,34</b>	<b>321,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Рагу из овощей	250	3,5	4,75	13,75	175	48,75	60
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>7,04</b>	<b>12,97</b>	<b>48,09</b>	<b>501,4</b>	<b>48,75</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1995/2005</b>	<b>145,82/148,42</b>	<b>72,82/75,5</b>	<b>260,49/260,49</b>	<b>2141,45/2176,65</b>	<b>69,52/69,8</b>	

## 10 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Ясли (с 2-3 лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/ Р	Жиры Ж/ Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша молочная из смеси круп (пшено, рис) «Дружба» (со сливочным маслом на цельном молоке)	150	1,53	7,63	19,75	167,37	0,67	5
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,17	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	34(30/4)	2,87(2,55/0,32)	9,47(6,15/3,32)	17,61(17,25/0,36)	109,72(79,8/29,92)	-	85/87
<b>итого</b>	<b>364</b>	<b>7,2</b>	<b>19,49</b>	<b>50,12</b>	<b>361,09</b>	<b>1,84</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Суп рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,53	1,42	9,18	71,05	5,47	45
Макаронник с печенью	70	9,52	8,12	10,54	154	0,19	36
Закуска овощная	30	0,2	0,69	2,18	13,50	1,05	51(10)
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	0,78	-	20,22	80,58	0,6	74
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	136,8	103,6	-	86
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>17,61</b>	<b>18,58</b>	<b>190,15</b>	<b>552,03</b>	<b>8,15</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Кондитерское изделие/Выпечка	20	4,1	2,3	13,2	94	-	51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/кисломолочный продукт/Сок	180	0,36/5,22	0,18/4,5	30,06/12,58	117/120,96	160,38/1,24	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>4,46/9,32</b>	<b>2,48/6,8</b>	<b>43,26/25,78</b>	<b>211/214,96</b>	<b>160,38/1,24</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Котлета свекольная с вареньем(ягода протёртая, джем, повидло)	200	2,92	8,56	13,41	142,8	1,89	143/51(7,8,9)
Чай сладкий (с сахаром)	180	0,12	0,01	10,20	198	-	71
Хлеб пшеничный	30	2,55	6,15	17,25	79,8	-	85
<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>11,84</b>	<b>24,57</b>	<b>41,05</b>	<b>536,92</b>	<b>13,01</b>	

ИТОГ	1514	41,11/45,97	65,12/69,44	324,58/307,10	1661,04/1665	183,38/24,24	
------	------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	--

## 10 день

Период Осенне-зимний, неделя вторая

Сад (с3-7лет)

Наименование блюд	Объём порций	Пищевые вещества				Витамины	№ технологической карты
		Белки Ж/Р	Жиры Ж/Р	Углеводы	Калорийность	С	
<b>Завтрак: 8.30 - 9.00</b>							
Каша молочная из смеси круп (пшено, рис) «Дружба» (со сливочным маслом на цельном молоке)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	5
Кофейный напиток с молоком (на цельном молоке)	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	72
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45(40/5)	3,8(3,4/0,4)	12,35(8,2/4,15)	23,45(23,00/0,45)	143,8(106,4/37,4)	-	85/87
<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>13,24</b>	<b>25,19</b>	<b>63,97</b>	<b>460,3</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед: 11.00 – 12.30</b>							
Суп рассольник со сметаной на мясном бульоне	250	4,22	2,37	15,3	118,42	9,12	45
Макаронник с печенью	80	10,88	9,28	12,05	176	0,22	36
Закуска овощная	60	0,4	0,138	4,36	27,0	2,10	51(10)
Компот из кураги и изюма (с витамином «С»)	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	129,5	-	86
<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>37,52</b>	<b>21,12</b>	<b>96,01</b>	<b>962,76</b>	<b>42,19</b>	
<b>Полдник 15.30</b>							
Кондитерское изделие/Выпечка	50	10,25	5,75	33	235	-	51(1,2,3,4)
Напиток из шиповника/кисломолочный продукт/Сок	200	0,4/5,8	0,2/5	33,4/13,98	130/134,4	178,2/1,38	79/77(1,2,3,4,5)
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>10,65/16,05</b>	<b>5,95/10,75</b>	<b>66,4/46,98</b>	<b>365/369,4</b>	<b>178,2/1,38</b>	
<b>Ужин 18-30</b>							
Котлеты свекольная с вареньем (ягода протёртая, джем, повидло)	250	22,30	8,87	24,60	431,40	32,05	143/51(7,8,9)
Чай сладкий (с сахаром)	200	0,14	0,02	11,34	220	-	71
Хлеб пшеничный	40	3,4	8,2	23,00	106,4	-	85

<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>15,33</b>	<b>32,52</b>	<b>52,61</b>	<b>668,39</b>	<b>14,73</b>	
ИТОГ	1955	76,74/82,14	84,78/89,58	278,99/259,57	2456,45/2460,85	237,32/60,5	

