МБДОУ «Детский сад № 36»

Десятидневное меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд и продуктов | Выход | Брутто | Нетто | Б | Ж | У | Кал. |
|  **1-й день для детей от 3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Суп молочный с манкой и морковью* | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 7,9 | 7,9 | 2.86 | 2.05 | 1,98 | 37,65 |
| Манка  |  | 3,6 | 3,6 | 0.36 | 0.03 | 2,44 | 11,8 |
| Масло |  | 1,8 | 1,8 | 0.01 | 1,48 | 0.01 | 13,46 |
| Сахар  |  | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,79 | 13,46 |
| Морковь  |  | 89,1 | 66,96 | 1.15 | 0.08 | 7,48 | 30,29 |
| *2.Хлеб с маслом и сыром*  | 30/5/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 | 30 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| Масло  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.045 | 35.45 |
| Сыр «Российский» |  | 5 | 5 | 1,15 | 1,45 | 0 | 18 |
| *3.Какао*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Какао  |  | 1,8 | 1,8 | 0.45 | 0.25 | 0.53 | 6.08 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 10,7 | 40,93 |
| Молоко  |  | 90 | 90 | 2.59 | 24,75 | 3,7 | 47,12 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  |  |  |  | **12,45** | **35,49** | **53,57** | **385,24** |
|  **11 Часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 120 | 134 | 120 | 0.48 | 0 | 12.5 | 54 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1Морковь отварная*  | 36 | 45 | 36 | 0.31 | 0.036 | 2.01 | 12.24 |
| *2.Суп гороховый на мясном бульоне с гренками*  | 180 |  |  | 5,09 | 3,48 | 20,08 | 129,67 |
| Горох  |  | 15,3 | 15,3 | 3,51 | 0.24 | 8,82 | 49,41 |
| Морковь  |  | 14,4 | 11,52 | 0.14 | 0.011 | 0,96 | 3,91 |
| Картофель  |  | 36 | 25,2 | 0.5 | 0.1 | 4,35 | 20,16 |
| Лук  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0 | 0.51 | 2,36 |
| Масло слив. |  | 3,6 | 3,6 | 0.02 | 2,8 | 0.03 | 25,52 |
| Хлеб пшеничный (гренки) | 15 | 30 | 30 | 1.15 | 0.45 | 7.47 | 39.3 |
| *3. Запеканка картофельная с отварным мясом со сметанным соусом* | 120/25 |  |  | 6,48 | 5,76 | 1,65 | 90,54 |
| Картофель |  | 140,53 | 98,56 | 1,97 | 0.38 | 17,05 | 78,85 |
| Молоко сухое  |  | 3,09 | 3,09 | 0,8 | 0,77 | 0,69 | 14,74 |
| Яйцо 1/3 |  | 3,26 | 3,26 | 0.36 | 0.37 | 0.32 | 4,59 |
| Отварная говядина  |  | 56,32 | 41,21 | 25,28 | 4,69 | 4,04 | 55,08 |
| Масло слив. |  | 1,12 | 1,12 | 0.006 | 0,87 | 0.006 | 7,98 |
| Масло раст.  |  | 1,68 | 1,68 | 0 | 1,68 | 0 | 15,18 |
| Соус: сметана  |  | 2,34 | 2,34 | 0.05 | 0,43 | 0.07 | 4,52 |
| Мука  |  | 2,34 | 2,34 | 0.22 | 0,02 | 1,48 | 7,26 |
| *4. Компот из сухофруктов*  | 180 |  |  | 0.18 | 0 | 20,97 | 81,87 |
| Сухофрукты  |  | 12,6 | 11,25 | 0.18 | 0 | 7,25 | 30,7 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,9 | 37,9 |
| *5. Хлеб ржаной*  | 44 | 40 | 40 | 2,64 | 0.48 | 13,68 | 72,4 |
| ***ВСЕГО ЗА ОБЕД*** |  |  |  | **48,95** | **34,66** | **121,36** | **642,27** |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Молоко | 200 |  |  | 5.6 | 5.0 | 9.4 | 104 |
| 2.Печенье «Витаминное» | 30 |  |  | 2.5 | 7.1 | 18.3 | 148 |
| 3.Зефир | 20 |  |  | 0.16 |  | 15.66 | 60.8 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** |  |  |  | **8.26** | **12.1** | **43.36** | **312.8** |
|  **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба минтай  |  | 100 | 92 | 15.9 | 0.9 | 0 | 72 |
| Мука  |  | 5 | 5 | 0.5 | 0.05 | 3.45 | 16.7 |
| Яйцо 1/2 |  | 23.4 | 21.0 | 2.66 | 2.41 | 0.15 | 32.97 |
| Молоко сухое  |  | 2.75 | 2.75 | 0.71 | 0.68 | 1.03 | 13.09 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| Масло растительное  |  | 5 | 5 |  | 4.99 |  | 45 |
| 2*. Кисель* | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Концентрат  |  | 24 | 24 | 0.024 | 0 | 22 | 88.41 |
| Сахар |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| 3.*Хлеб с маслом* | 45/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 45 | 45 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Масло  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН** |  |  |  | **22.93** | **18.03** | **56.63** | **482** |
| **ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ** |  |  |  | **93,07** | **100,28** | **287,42** | **1876,31** |

|  |
| --- |
| **2-й день для детей от 3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Каша гречневая молочная жидкая* | 180 |  |  | 6,33 | 7,8 | 24,75 | 173,79 |
| Гречка |  | 22,5 | 22,5 | 2,83 | 0.7 | 13,95 | 52,87 |
| Молоко 2.5% |  | 135 | 135 | 3,78 | 3.37 | 6,34 | 70,2 |
| сахар |  | 3 | 3 | 0 | 0 | 2.99 | 11,37 |
| Масло сливочное  |  | 4,5 | 4, 5 | 0.02 | 3,71 | 0.04 | 33,66 |
| 2.*Хлеб с маслом и сыром* | 30/5/6 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 4.125 | 0.045 | 37.4 |
| Сыр «Российский» |  | 6 | 6 | 1,38 | 1,74 | 0 | 21,6 |
| 3.*Кофейный напиток*  | 180 |  |  |  |  |  | 116.13 |
| Кофейный напиток  |  | 1,2 | 1,2 | 0.15 | 0.03 | 0,81 | 4,15 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 26,53 |
| Молоко сухое  |  | 9,9 | 9,9 | 2.57 | 2.47 | 3,82 | 47,12 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  |  |  |  | **20,17** | **25,14** | **79,64** | **699,62** |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| *Хлеб пшеничный* | 30 |  |  | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 |
| Яйцо вареное | 1шт. |  |  | 6,5 | 5,2 | 0,4 | 76 |
| Всего  |  |  |  | 8,04 | 5,8 | 10,36 | 128,4 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Свежий огурец*  | 35 | 40 | 35 | 0.28 | 0.03 | 1.19 | 4.9 |
| *2.Суп крестьянский со сметаной*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 72 | 50,4 | 1 | 0.2 | 8,71 | 40,32 |
| Пшено  |  | 7,2 | 7,2 | 0,82 | 0.23 | 4,78 | 25,05 |
| Лук  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0 | 0,51 | 2,36 |
| Морковь  |  | 14,4 | 11,52 | 0.14 | 0.01 | 0,96 | 3,91 |
| Масло растительное  |  | 2,16 | 2,16 | 0 | 2.15 | 0 | 19,41 |
| Сметана  |  | 7,2 | 7,2 | 0.2 | 1,44 | 0.23 | 14,83 |
| 3.*Тефтели в томатно- сметанном соусе*  | 60/30 |  |  |  |  |  |  |
| Мясные п/ф |  | 70 | 70 | 13.62 | 12.7 | 11.2 | 223 |
| Соус: мука |  | 3 | 3 | 0.30 | 0.03 | 2.07 | 10.02 |
| Томат  |  | 3 | 3 | 0.14 | 0 | 0.57 | 2.97 |
| Сметана  |  | 5 | 5 | 0.14 | 1 | 0.16 | 10.3 |
| 4.*Свекла тушенная* | 130 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла  |  | 173,3 | 138,6 | 2.08 | 0.13 | 13,86 | 58,24 |
| Масло растительное  |  | 6,93 | 6,93 | 0 | 6,92 | 0 | 62,31 |
| Лук  |  | 17,33 | 15,6 | 0.21 | 0 | 1.41 | 6,39 |
| *5.Напиток из шиповника*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Шиповник  |  | 8 | 8 | 0.27 | 0 | 1,72 | 8,8 |
| Сахар  |  | 8 | 8 | 0 | 0 | 7.98 | 30,32 |
| *6.Хлеб ржаной*  | 50 |  |  | 6,6 | 1,2 | 33,86 | 181 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  |  | **25,87** | **26,04** | **89,21** | **663,81** |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Вафли «Витаминные»*  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| *2. Кефир с сахаром*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир  |  | 200 | 200 | 5.0 | 5.7 | 11.2 | 114.6 |
| Сахар  |  | 4 | 4 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** |  |  |  | **5.96** | **6.54** | **35,23** | **219,6** |
|  **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Творожная запеканка со сгущ. молоком*  | 180/20 |  |  |  |  |  |  |
| Творог  |  | 100 | 100 | 12.0 | 9.0 | 3.30 | 141.0 |
| Манка  |  | 10 | 10 | 1.03 | 0.1 | 6.79 | 32.8 |
| Масло сливочное  |  | 3 | 3 | 0.021 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 18.95 |
| Яйцо 1/4 |  | 11.7 | 10.5 | 1.33 | 1.20 | 0.07 | 16.48 |
| Молоко сухое  |  | 5.5 | 5.5 | 1.43 | 1.37 | 2.06 | 26.18 |
| Молоко сгущенное |  | 20 | 20 | 1.44 | 1.7 | 11.2 | 64 |
| *2.Хлеб с маслом*  | 45/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 45 | 45 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 65.45 |
| *3.чай с молоком*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сухое  |  | 4 | 4 | 1.04 | 1 | 1.5 | 2.09 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 26,53 |
| Чай – заварка  |  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  |  |  |  | **21,4** | **21,81** | **56,89** | **519,55** |
| **ВСЕГО ЗА 2-й ДЕНЬ**  |  |  |  | **81,44** | **85,33** | **271,33** | **2230,98** |

|  |
| --- |
| **3-й ДЕНЬ для детей от 3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Суп молочный с овсяными хлопьями*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа Геркулес |  | 14,4 | 14,4 | 1,58 | 0,89 | 7,21 | 43,92 |
| Молоко сухое  |  | 11,88 | 11,88 | 3,08 | 2,96 | 4,44 | 56.54 |
| Масло  |  | 1,8 | 1,8 | 0.01 | 1.4 | 0.01 | 12,76 |
| Сахар  |  | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 3.59 | 13,64 |
| *2.Хлеб с маслом и сыром*  | 30/5/6 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 | 30 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| Сыр «Российский» |  | 6 | 6 | 1,38 | 1,74 | 0 | 21,6 |
| *3.Какао с молоком*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сухое  |  | 9,9 | 9,9 | 2.05 | 2.47 | 3,7 | 47,12 |
| Какао  |  | 0,6 | 0,6 | 0.15 | 0.08 | 0.17 | 2,02 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,94 | 26,53 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК**  |  |  |  | **12,13** | **14,94** | **51,01** | **390,58** |
|  **11 часов**  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апельсин  | 100 | 140 | 100 | 1.26 | 0.3 | 11.34 | 56 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1Свекла отварная*  | 50 | 65 | 60 | 0,84 | 0,09 | 4,98 | 20 |
| *2.Суп рыбный*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Минтай  |  | 43,92 | 30,96 | 4,91 | 0.27 | 0 | 22,29 |
| Картофель  |  | 72 | 50,4 | 1 | 0.2 | 8,71 | 40,32 |
| Морковь  |  | 14,4 | 11,52 | 0.14 | 0.01 | 0,96 | 3,91 |
| Лук  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0 | 0.51 | 2,36 |
| Масло растительное  |  | 2,16 | 2,16 | 0 | 2.15 | 0 | 19,41 |
| *3.Жаркое по-домашнему*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Говядина  |  | 108 | 76,5 | 14,22 | 12,24 | 0 | 166,77 |
| Картофель  |  | 180 | 126 | 2.52 | 0.5 | 21,79 | 100,8 |
| Лук  |  | 13,5 | 10,8 | 0.15 | 0 | 0,98 | 4.42 |
| Томат  |  | 4,5 | 4,5 | 0.21 | 0 | 0.85 | 4.45 |
| Масло растительное  |  | 2,7 | 2,7 | 0 | 2.69 | 0 | 24,27 |
| Масло сливочное  |  | 2,7 | 2,7 | 0.018 | 2.1 | 0.02 | 19,14 |
| *4.Напиток из шиповника*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Шиповник  |  | 18 | 18 | 0.61 | 0 | 3,87 | 19,8 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| *5.Хлеб пшеничный*  | 30 |  |  | 3.08 | 0.48 | 13.68 | 72.4 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  |  | **27,768** | **20,73** | **66,33** | **558,24** |
|  **ПОЛДНИК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Булочка «Розовая» | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  | 43 | 43 | 4.4 | 0.47 | 29.6 | 143.6 |
| Сахар  |  | 2 | 2 | 0 | 0 | 1.99 | 7.58 |
| Свекла  |  | 4.5 | 3.6 | 0.05 | 0.003 | 0.36 | 1.51 |
| Дрожжи  |  | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |
| Масло растительное  |  | 1.3 | 1.3 | 0 | 2.99 | 0 | 26.97 |
| 2.Молоко  | 200 | 200 | 200 | 5.6 | 5 | 9.4 | 104 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  |  |  |  | **10.05** | **8.46** | **41.35** | **283.6** |
| **УЖИН**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Котлета овощная с творогом  | 140/40 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  |  | 74,37 | 59,5 | 1.06 | 0.05 | 2,8 | 16,06 |
| Морковь  |  | 72,62 | 57,75 | 0.75 | 0.05 | 4,84 | 19,63 |
| Молоко сухое  |  | 1,92 | 1,92 | 0.49 | 0.48 | 0.71 | 9,16 |
| Масло  |  | 4,37 | 4,37 | 0.02 | 3.41 | 0.04 | 31,01 |
| Манная крупа  |  | 13,12 | 13,12 | 1.34 | 0.13 | 8,92 | 43,05 |
| Сахар  |  | 2 | 2 | 0 | 0 | 1.99 | 7.58 |
| Яйцо  |  | 1/4 | 1/4 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.7 |
| Мука  |  | 4,37 | 4,37 | 0.44 | 0.04 | 3.01 | 14,61 |
| Сметана  |  | 8,75 | 8,75 | 0.24 | 1,75 | 0.28 | 18,02 |
| Масло раст. |  | 4,37 | 4,37 | 0 | 4.36 | 0 | 39,33 |
| 2.Хлеб пшеничный  | 30 |  |  | 3,08 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |
| 3.Кефир  | 190 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир  |  | 190 | 190 | 4,75 | 5.41 | 10,64 | 108,87 |
| 4. хлеб ржаной | 50 |  |  | 6,6 | 1,2 | 33,86 | 181 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  |  |  |  | **20,04** | **18,51** | **80,84** | **576,42** |
| **ВСЕГО ЗА 3-й день** |  |  |  | **71,24** | **62,94** | **250,87** | **1864,84** |

|  |
| --- |
| **4-й ДЕНЬ для детей от 3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Каша «Дружба»*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая  |  | 13,17 | 13,17 | 0,92 | 0.13 | 9,39 | 43,46 |
| Крупа пшенная  |  | 9,65 | 9,65 | 1.49 | 0.31 | 6,4 | 33,61 |
| Молоко  |  | 9,65 | 9,65 | 2.51 | 2.41 | 3,52 | 22,26 |
| Сахар  |  | 4,39 | 4,39 | 0 | 0 | 4.38 | 16,63 |
| Масло  |  | 4,39 | 4,39 | 0.03 | 3.42 | 0.04 | 31,12 |
| *2.Хлеб с маслом*  | 35/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 35 | 35 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.035 | 3.9 | 0.05 | 65.45 |
| *3.Кофейный напиток*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток  |  | 1,2 | 1,2 | 0.23 | 0.04 | 1.22 | 6.22 |
| Молоко сухое  |  | 11 | 11 | 2.8 | 2.75 | 4.125 | 52.36 |
| Сахар  |  | 7 | 12 | 0 | 0 | 10,77 | 40,93 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  |  | **11,86** | **14,46** | **64,795** | **443,04** |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 6,6 | 1,2 | 33,86 | 181 |
| Яйцо  | 1шт |  |  | 6,5 | 5,2 | 0,4 | 76 |
| Чай н/сладкий |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
| Всего  |  |  |  | 13,1 | 6,4 | 34,26 | 257 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Зеленый горошек отварной*  | 24 | 40 |  | 1.2 | 0.05 | 3.31 | 17.48 |
| *2.Рассольник домашний на к/б со сметаной*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 72 | 50,4 | 1 | 0.2 | 8,71 | 40,32 |
| Капуста  |  | 21,6 | 17,28 | 0.3 | 0.01 | 0,8 | 4,66 |
| Морковь  |  | 14,4 | 11,52 | 0.1 | 0.007 | 0,96 | 3,91 |
| Лук  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0 | 0.52 | 2,36 |
| Огурец  |  | 24,6 | 19,44 | 0.11 | 0 | 0.2 | 1.36 |
| Масло растительное  |  | 2,16 | 2,16 | 0 | 2.15 | 0 | 19,44 |
| Сметана  |  | 7,2 | 7,2 | 0.2 | 1,44 | 0.23 | 14,83 |
| *3.Мясо отварное с овощами в соусе*  | 160/40 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина  |  | 96 | 67,2 | 12,48 | 10,75 | 0 | 146,4 |
| Морковь  |  | 30 | 24 | 0.3 | 0.02 | 2,03 | 8,16 |
| Картофель  |  | 133,33 | 93,33 | 1,86 | 0.37 | 16,14 | 74,66 |
| Лук  |  | 10 | 8 | 0.1 | 0 | 0,72 | 3,28 |
| Зеленый горошек  |  | 16,66 | 11,33 | 0.36 | 0.02 | 0,73 | 4,53 |
| Томат  |  | 3,33 | 3,33 | 0.16 | 0 | 0.63 | 3,3 |
| Масло растительное  |  | 3,33 | 3,33 | 0 | 3,32 | 0 | 29,96 |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 | 0.014 | 1,56 | 0.02 | 14,18 |
| *4.Хлеб пшеничный*  | 20 |  |  | 1.54 | 0.24 | 6.84 | 36.2 |
| *5.Компот из сухофруктов* | 180 |  |  |  |  |  |  |
| сухофрукты |  | 18 | 16,2 | 0.14 | 0.016 | 0.48 | 5.34 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 2,65 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД**  |  |  |  | **19,93** | **20,15** | **49,3** | **433,02** |
|  **ПОЛДНИК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Сдоба обыкновенная*  | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  | 40 | 40 | 3.42 | 0.40 | 27.88 | 126.80 |
| Молоко  |  | 20 | 20 | 0.56 | 0.70 | 0.90 | 12.40 |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.01 | 14.68 |
| Масло растительное  |  | 1 | 1 | 0 | 0.94 | 0 | 8.73 |
| Яйцо 1/12 |  |  |  | 0.36 | 0.39 | 0.01 | 5.08 |
| Дрожжи  |  | 1 | 1 | 1.16 | 0.01 | 0.6 | 1.01 |
| Сахар  |  | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,86 | 11,7 |
| *2.Молоко*  | 190 | 190 | 190 | 5,32 | 4,75 | 8,93 | 98,8 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  |  |  |  | **10,83** | **8,75** | **41,19** | **279,2** |
|  **УЖИН**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Капуста тушенная*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  |  | 143 | 115 | 2.07 | 0.11 | 5.4 | 31.05 |
| Лук  |  | 5 | 4 | 0.05 | 0 | 0.36 | 1.64 |
| Морковь  |  | 2.5 | 2 | 0.026 | 0.002 | 0.168 | 0.68 |
| Масло растительное  |  | 4 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 |
| Сахар  |  | 3 | 3 | 0 | 0 | 2.99 | 11.37 |
| Томат  |  | 3 | 3 | 0.14 | 0 | 0.57 | 2.97 |
| *2.Хлеб с маслом*  | 45/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 50 | 50 | 3.85 | 1,5 | 24,9 | 131 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.035 | 3.9 | 0.05 | 65.45 |
| *3.Кисель (витаминный)* | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Плодовый концентрат  |  | 21,6 | 21,6 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,98 | 18,95 |
| **ВСЕГО УЖИН**  |  |  |  | **6,19** | **9,5** | **59,22** | **378,63** |
| **ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ** |  |  |  | **61,91** | **59,26** | **248,76** | **1790,89** |

|  |
| --- |
| **5-й ДЕНЬ для детей от 3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Вермишель молочная*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель  |  | 14,4 | 14,4 | 1,51 | 0.14 | 9,64 | 48,52 |
| Молоко 2.5% |  | 108 | 108 | 3,02 | 3,45 | 5,04 | 62,64 |
| Сахар  |  | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 11,4 |
| Масло сливочное  |  | 3 | 3 | 0.01 | 2,34 | 0.03 | 21,24 |
| *2.Хлеб с маслом и сыром*  | 30/5/6 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 | 30 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.3 | 3.9 | 0.05 | 35.4 |
| Сыр «Российский» |  | 6 | 6 | 1,38 | 1,74 | 0 | 21,6 |
| *3.Какао*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Какао  |  | 2 | 2 | 0.5 | 0.28 | 0.59 | 6.76 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 26,53 |
| Молоко сухое  |  | 15.4 | 15.4 | 4.0 | 3.85 | 5.77 | 73.3 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  |  |  |  | **14,66** | **17,2** | **56** | **438,39** |
| 10.00 СОК | 100 |  |  | **0,1** | **0,13** | **11,3** | **46** |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Свежий помидор*  | 35 | 40 | 40 | 0.35 | 0.06 | 1.46 | 7.32 |
| *2.Свекольник на к/б со сметаной*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Птица 1 кат. |  | 40 | 30 | 5.46 | 5.52 | 0.21 | 72.3 |
| Свекла  |  | 90 | 72 | 1.08 | 0.07 | 7,2 | 30,24 |
| Картофель  |  | 90 | 63 | 1.26 | 0.25 | 10,89 | 50,4 |
| Лук  |  | 9 | 7,2 | 0.1 | 0 | 0.65 | 2,95 |
| Морковь  |  | 18 | 14,4 | 0.18 | 0 | 1.2 | 4,89 |
| Сахар  |  | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1.7 | 6,82 |
| Томат  |  | 1,8 | 1,8 | 0.81 | 0 | 0.34 | 1.78 |
| Масло сливочное  |  | 2,7 | 2,7 | 0.01 | 2.11 | 0.013 | 19,81 |
| Сметана  |  | 9 | 9 | 0.25 | 1,8 | 0.28 | 18,54 |
| *3.рыба тушеная с овощами в томате*  | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Минтай б/г |  | 56,5 | 43,5 | 6,91 | 0.39 | 0 | 31,32 |
| Сахар |  | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,73 |
| Масло растительное  |  | 3,75 | 3,75 | 0 | 3,74 | 0 | 33,7 |
| Лук репчатый  |  | 8,5 | 7 | 0.1 | 0 | 0,63 | 2,87 |
| Морковь  |  | 16 | 12,5 | 0.16 | 0 | 1,05 | 4,25 |
| Томат  |  | 4,5 | 4,5 | 0.21 | 0 | 0,85 | 4,45 |
| *4.Картофельное пюре*  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 100 | 60 | 1.2 | 0.24 | 10.38 | 48 |
| Масло сливочное  |  | 4.5 | 4.5 | 0.03 | 3.51 | 0.045 | 31.9 |
| Молоко сухое  |  | 2.6 | 2.6 | 0.67 | 0.65 | 0.97 | 12.37 |
| *6.хлеб пшеничный*  | 35 |  |  | 3.08 | 0.48 | 13.68 | 72.4 |
| *6.Компот из сухофруктов*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты  |  | 12,6 | 11,25 | 0.18 | 0 | 7,25 | 30,7 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,9 | 37,9 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД** |  |  |  | **22,04** | **18,82** | **69,89** | **529,64** |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Булочка с изюмом*  | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  | 40 | 40 | 4.12 | 0.52 | 27.08 | 132.4 |
| Молоко сухое  |  | 1.65 | 1.65 | 0.42 | 0.41 | 0.61 | 7.85 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 18.95 |
| Яйцо 1/8 |  | 8 | 6 | 0.76 | 0.69 | 0.04 | 9.42 |
| Дрожжи  |  | 1 | 1 | 0.12 | 0.004 | 0.08 | 0.85 |
| Изюм  |  | 10 | 10 | 0.16 | 0 | 6.45 | 27.36 |
| *2.Молоко*  | 190 |  |  | 5.32 | 4,75 | 8,93 | 98,8 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  |  |  |  | **10,93** | **10.27** | **48.23** | **330,8** |
|  **УЖИН**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Овощное рагу* | 205 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 93.75 | 67.5 | 1.35 | 0.27 | 11.6 | 54 |
| Морковь  |  | 56.25 | 45 | 0.58 | 0.04 | 3.78 | 15.3 |
| Капуста  |  | 56.25 | 45 | 0.81 | 0.04 | 2.11 | 12.15 |
| Лук  |  | 7.5 | 6 | 0.08 | 0 | 0.54 | 2.46 |
| Молоко сухое  |  | 3.3 | 3.3 | 0.85 | 0.82 | 1.23 | 15.70 |
| Масло растительное  |  | 5.25 | 5.25 | 0 | 5.24 | 0 | 47.19 |
| *3.Чай с молоком и сахаром*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  |  |  |  | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| Молоко  |  |  |  | 2.86 | 2.75 | 4.12 | 52.36 |
| *4.хлеб ржаной*  | 20 |  |  | 1.32 | 0.6 | 9.96 | 52.4 |
| *5.хлеб с маслом*  | 20/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 20 | 20 | 1.54 | 0.24 | 6.84 | 36.2 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  |  |  |  | **9.42** | **14.12** | **57.51** | **361,11** |
| **Всего за 5й день** |  |  |  | **57,15** | **60,54** | **242,93** | 1705,94 |

|  |
| --- |
|  **6-День для детей от3 до 7 лет** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Каша пшенная молочная жидкая*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сухое  |  | 9,9 | 9,9 | 2.57 | 2.47 | 3,73 | 47,12 |
| Сахар  |  | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 4,5 | 17,1 |
| Масло сливочное  |  | 4,5 | 4,5 | 0.27 | 3.51 | 0.045 | 31,86 |
| Крупа  |  | 35 | 35 | 4.02 | 1.13 | 23,27 | 121,8 |
| 2.*Хлеб с маслом и сыром*  | 30/5/6 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 | 30 | 3,85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.3 | 3,9 | 0.05 | 35,4 |
| Сыр «Российский» |  | 6 | 6 | 1.38 | 1,74 | 0 | 21,6 |
| 3*.Кофейный напиток*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток  |  | 1,2 | 1,2 | 0.15 | 0.03 | 0,81 | 4,15 |
| Молоко сухое  |  | 9,9 | 9,9 | 2.57 | 2.47 | 3,82 | 47,12 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,98 | 18,95 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  | 401 |  |  | **15,11** | **16,75** | **66,1** | **476,1** |
| **10 ЧАСОВ**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Фрукт (цитрусовый)* | 100 | 130 | 100 | **0.8** |  | **8.1** | **40.0** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Отварная морковь* | 30 | 45 |  | 0.25 | 0.03 | 1,67 | 10,2 |
| 2.*Суп овощной на к/б*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  |  | 18 | 14,4 | 0.25 | 0.009 | 0.67 | 3,88 |
| Картофель  |  | 47,7 | 36 | 0.72 | 0.14 | 6.22 | 28,8 |
| Лук  |  | 9 | 7,2 | 0.09 | 0 | 0.64 | 2,95 |
| Морковь  |  | 9 | 7,2 | 0.09 | 0.007 | 0.6 | 2.44 |
| Зеленый горошек (консервир.) |  | 8,28 | 5,4 | 0.17 | 0.01 | 0.35 | 2.16 |
| Масло растительное  |  | 2,7 | 2,7 | 0 | 2.69 | 0 | 24,27 |
| Сметана  |  | 10 | 10 | 0.28 | 2 | 0.32 | 20.6 |
| 3.*Плов с отварными окорочками*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Окорочка  |  | 80 | 70 | 14.9 | 7.7 | 0.07 | 129.5 |
| Рис  |  | 45 | 45 | 3.15 | 0.45 | 32.13 | 148.5 |
| Масло растительное  |  | 10 | 10 | 0.07 | 7.8 | 0.1 | 70.9 |
| Лук  |  | 15 | 13 | 0.2 | 0 | 1.18 | 5.33 |
| Морковь  |  | 30 | 24 | 0.31 | 0.02 | 2.01 | 8.16 |
| 4.Хлеб пшеничный  | 30 |  |  | 3.08 | 0.48 | 13.68 | 72.4 |
| 5.Хлеб ржаной  | 30 |  |  | 2.64 | 1.2 | 19.9 | 104.8 |
| 6*.Компот из сухофруктов*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты  |  | 11 | 9 | 0.11 | 0,82 | 1,46 | 21,26 |
| Сахар |  | 5,5 | 5,5 | 0 | 0 | 5,45 | 20,84 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД**  | 650 |  |  | **26.31** | **23.356** | **86,45** | **676,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЛДНИК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Молоко 2.5 % | 190 |  |  | 3,2 | 4,75 | 8,93 | 98,8 |
| 2.Печенье из моркови  | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  | 25 | 25 | 2.57 | 0.27 | 17.25 | 83.5 |
| Морковь  |  | 100 | 80 | 1.04 | 0.08 | 6.72 | 27.2 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 37,86 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| Яйцо  |  | 1/3 | 15 | 1.9 | 1.72 | 0.1 | 23.55 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  | 250 |  |  | **8,74** | **10.72** | **43,03** | **306,36** |
| **УЖИН**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Картофельная котлета с соусом* | 150/50 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 208 | 156 | 3.12 | 0.62 | 26.98 | 124.8 |
| Мука  |  | 6 | 6 | 0.61 | 0.06 | 4.14 | 20.04 |
| Яйцо  |  | 1/7 | 6 | 0.76 | 0.69 | 0.04 | 9.42 |
| Масло сливочное  |  | 4 | 4 | 0.028 | 3.12 | 0.04 | 28.36 |
| Масло растительное  |  | 4 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 |
| Масло сливочное  |  | 3 | 3 | 0.021 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |
| 2.Хлеб пшеничный  | 30 |  |  | 1.54 | 0.6 | 9,96 | 52,4 |
| 3.Хлеб ржаной  | 20 |  |  | 1.32 | 0.6 | 9.96 | 52.4 |
| 4.Кисель  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| концентрат |  | 200 | 200 | 5.6 | 5.0 | 9.4 | 104 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,98 | 18,95 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  | 450 |  |  | **17,48** | **22,42** | **65,53** | **535,6** |
| **ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ**  |  |  |  | **68,44** | **73,24** | **269,1** | **2035,05** |

|  |
| --- |
|  **7-й ДЕНЬ для детей от3 до 7 лет** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1*.Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом*  | 170/50 |  |  |  |  |  |  |
| Творог  |  | 100 | 100 | 12.0 | 9.0 | 3.30 | 141.0 |
| Молоко сухое  |  | 5.5 | 5.5 | 1.43 | 1.37 | 2.06 | 26.16 |
| Яйцо 1/4 |  | 11.7 | 10.5 | 1.33 | 1.20 | 0.07 | 16.48 |
| Манка  |  | 5 | 5 | 0.51 | 0.05 | 3.39 | 16.4 |
| Морковь  |  | 50 | 40 | 0.52 | 0.04 | 3.36 | 13.6 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| Масло сливочное  |  | 3 | 3 | 0.021 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |
| Сметана  |  | 10 | 10 | 0.28 | 2 | 0.32 | 20.6 |
| 2.*Хлеб с сыром и маслом*  | 30/5/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 | 30 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Сыр «Российский» |  | 5 | 5 | 1.15 | 1.45 | 0 | 18 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| *3.Какао*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Какао-порошок  |  | 2 | 2 | 0.5 | 0.28 | 0.59 | 6.76 |
| Сахар  |  | 12 | 12 | 0 | 0 | 11.97 | 45.48 |
| Молоко сухое  |  | 11 | 11 | 2.86 | 2.75 | 4.152 | 52.36 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  | 445 |  |  | **24.51** | **26,83** | **51,782** | **542,99** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Кукуруза отварная* | 24 | 40 |  | 0.62 | 0.1 | 2.8 | 14.5 |
| *2.Борщ вегетарианский со сметаной*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла  |  | 36 | 25,2 | 0.37 | 0.02 | 2,52 | 10,58 |
| Морковь  |  | 10,8 | 7,2 | 0.09 | 0.007 | 0.6 | 2,44 |
| Картофель  |  | 36 | 25,2 | 0.5 | 0.1 | 4,35 | 20,16 |
| Капуста  |  | 28,8 | 18,72 | 0.33 | 0.01 | 0,87 | 5,05 |
| Томат  |  | 2,16 | 2,16 | 0.1 | 0 | 0.41 | 2.13 |
| Сметана  |  | 10 | 10 | 0.28 | 2 | 0.32 | 20.6 |
| Масло сливочное  |  |  |  | 0.01 | 1,68 | 0.02 | 15,31 |
| 3.*Голубцы ленивые п/ф*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  говядина  |  | 65 | 45,49 | 6,85 | 5,92 | 0 | 80,74 |
| Капуста  |  | 86,66 | 60,66 | 2.83 | 0.15 | 7,41 | 42,51 |
| Рис  |  | 5,77 | 4 | 1.03 | 0.14 | 10,57 | 48,88 |
| Лук  |  | 8,51 | 5,96 | 0.12 | 0 | 0,8 | 3,64 |
| Сметана  |  | 5 | 5 | 0.14 | 1 | 0.16 | 10.3 |
| *4.хлеб ржаной* | 30 |  |  | 3.96 | 0.72 | 20.52 | 108.6 |
| *5.Хлеб пшеничный*  | 30 |  |  | 1.54 | 0.6 | 9.96 | 52.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.*Напиток из шиповника*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Шиповник  |  | 10 | 10 | 0.34 | 0 | 2.15 | 11 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6.98 | 26,53 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | 644 |  |  | **19,11** | **12,44** | **70,44** | **475,37** |
| **ПОЛДНИК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Булочка домашняя* | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  | 40 | 40 | 4.12 | 0.44 | 27.6 | 133.6 |
| Молоко сухое  |  | 3.3 | 3.3 | 0.86 | 0.83 | 1.23 | 15.70 |
| Яйцо  | 1/8 | 5.8 | 5.2 | 0.66 | 0.59 | 0.03 | 8.16 |
| Масло сливочное  |  | 6 | 6 | 0.04 | 4.68 | 0.06 | 42.54 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| Дрожжи  |  | 1 | 1 | 0.125 | 0.004 | 0.08 | 0.85 |
| Масло растительное  |  | 3 | 3 | 0 | 2.99 | 0 | 26.97 |
| 2.*Кефир с сахаром*  | 190 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир  |  | 190 | 189 | 3,82 | 4.37 | 6.42 | 62,81 |
| Сахар  |  | 8 | 8 | 0 | 0 | 7.98 | 30,32 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  | 250 |  |  | **9.625** | **13,9** | **53,38** | **358,85** |
| **УЖИН**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1*.Макаронные изделия с овощами*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия |  | 49 | 49 | 5.24 | 0.6 | 33.16 | 164 |
| Морковь  |  | 35 | 28 | 0.36 | 0.02 | 2.35 | 9.52 |
| Масло сливочное  |  | 10 | 10 | 0.07 | 7.8 | 0.1 | 70.9 |
| Томат  |  | 9 | 9 | 0.43 | 0 | 1.71 | 8.91 |
| Горошек  |  | 15.8 | 11 | 0.35 | 0.02 | 0.71 | 4.4 |
| 2.яйцо отварное | ½(20) |  |  | 3,25 | 2,6 | 0,2 | 38 |
| *3.Хлеб пшеничный*  | 40 |  |  | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| *4.Чай с молоком*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка  |  | 0.2 | 0.2 | 0.03 | 0 | 0.05 | 0 |
| Сахар  |  | 12 | 12 | 0 | 0 | 11.97 | 45.48 |
| Молоко сухое  |  | 11 | 11 | 2.86 | 2.75 | 4.12 | 52.36 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН** | 460 |  |  | **15,82** | **15,1** | **72,17** | **460,47** |
| **ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ**  |  |  |  | **69,06** | **68,27** | **247,77** | **1837,68** |

|  |
| --- |
|  **8-Й ДЕНЬ для детей от3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Каша пшеничная с изюмом по-белорусски*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Пшено  |  | 35,12 | 35,12 | 4.03 | 1.14 | 23,35 | 120.22 |
| Молоко сухое  |  | 9,6 | 9,6 | 2.51 | 2.41 | 3,64 | 45,97 |
| Изюм  |  | 8,7 | 8,7 | 0.17 | 0.35 | 4,91 | 25,37 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 18.95 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| 2.*Хлеб с сыром и маслом*  | 30/5/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 40 | 40 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Сыр «Российский» |  | 5 | 5 | 1.15 | 1.45 | 0 | 18 |
| Масло растительное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| 3.*Кофейный напиток*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Кофе  |  | 1 | 1 | 0.13 | 0.25 | 0,68 | 3,46 |
| Молоко сухое  |  | 11 | 11 | 2.86 | 2.75 | 4.125 | 52.36 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 26,53 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  | 400 |  |  | **13,99** | **17.35** | **68,69** | **486,56** |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Морковь отварная | 36 | 45 |  | 0.31 | 0.036 | 2.01 | 12.24 |
| 2.Бульон куриный с гренками  | 180/15 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0.005 | 0.48 | 1,94 |
| Лук  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0 | 0.3 | 2,36 |
| Масло растительное  |  | 1,44 | 1,44 | 0 | 1.43 | 0 | 12,94 |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 | 15 | 1.15 | 0.45 | 7.47 | 39.3 |
| 3.*Сложный гарнир*  | 130 |  |  |  |  |  |  |
| *Картофельное пюре*  | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 80 | 55 | 1.2 | 0.24 | 10,32 | 48 |
| Масло сливочное  |  | 2,4 | 2,4 | 0.01 | 1,87 | 0.24 | 17,01 |
| Молоко сухое  |  | 2.08 | 2.08 | 0.53 | 0.52 | 0.77 | 9,89 |
| *4.Тушеная капуста*  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая  |  | 71.5 | 57.5 | 1.03 | 0.057 | 2.7 | 15.52 |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 | 0.014 | 1.5 | 0.02 | 14.18 |
| Морковь  |  | 1.25 | 1 | 0.013 | 0.001 | 0.08 | 0.34 |
| Лук  |  | 2.5 | 2 | 0.028 | 0 | 0.18 | 0.82 |
| Томатная паста  |  | 1.5 | 1.5 | 0.07 | 0 | 0.285 | 1.485 |
| Сахар  |  | 1.5 | 1.5 | 0 | 0 | 1.495 | 5.685 |
| 5.курица отварная  | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Птица 1 категории  |  | 150 | 105 | 19.1 | 19.3 | 0.735 | 253 |
| 6.*хлеб пшеничный*  | 30 |  |  | 1.54 | 0.6 | 9.96 | 52.4 |
| 7*.Компот из сухофруктов*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты  |  | 11 | 9 | 0.11 | 0,82 | 1,46 | 21,26 |
| Сахар  |  | 5,5 | 5,5 | 0 | 0 | 5,45 | 20,84 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД**  | 641 |  |  | **25,24** | **26.82** | **43,95** | **529,21** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Ватрушка с творогом*  | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мука  |  | 32 | 32 | 3.39 | 0.416 | 21.6 | 105,9 |
| Молоко сухое  |  | 2.75 | 2.75 | 0.715 | 0.687 | 1.03 | 13,09 |
| Яйцо  | 1/4 | 12 | 10 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15,7 |
| Творог  |  | 40 | 40 | 4.8 | 3.6 | 1.32 | 56,4 |
| Сахар  |  | 15 | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 56,85 |
| Масло растительное  |  | 3 | 3 | 0 | 2.99 | 0 | 26.97 |
| Дрожжи  |  | 3 | 3 | 0.375 | 0.01 | 0.249 | 2.55 |
| 2.Молоко  | 200 | 200 | 200 | 5.6 | 5.0 | 9.4 | 104 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  | 260 |  |  | 16.15 | 13.85 | 48.63 | 381.5 |
| **УЖИН**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1*.Котлета капустная с соусом*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста б/кач. |  | 200 | 160 | 2.88 | 0.16 | 7.52 | 43.2 |
| Молоко сухое  |  | 3.3 | 3.3 | 0.858 | 0.825 | 1.237 | 15.70 |
| Манка  |  | 15 | 15 | 1.54 | 0.15 | 10.18 | 49.2 |
| Яйцо  |  | 1/2 | 20 | 2.54 | 2.3 | 0.14 | 31.4 |
| Мука  |  | 12 | 12 | 1.27 | 0.156 | 8.12 | 39.72 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.035 | 3.9 | 0.05 | 35.34 |
| Масло растительное |  | 5 | 5 | 0 | 4.95 | 0 | 44.9 |
| Масло  |  | 5 | 5 | 0.035 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| *2.Хлеб пшеничный*  | 50 |  |  | 3.85 | 1.5 | 24.91 | 13.1 |
| *3.Кисель (витаминный)* | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Концентрат  |  | 24 | 24 | 0.024 | 0 | 22 | 88.41 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  | 450 |  |  | **13,03** | **17,84** | **78,69** | **413,47** |
| **ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ**  |  |  |  | **68,23** | **75,74** | **240,81** | **1813,64** |

|  |
| --- |
|  **9-Й ДЕНЬ для детей от3 до 7 лет** |
|  **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Вареники ленивые со сметанным подливом*  | 120/50 |  |  |  |  |  |  |
| Творог  |  | 83.5 | 83 | 9.95 | 7.45 | 2.74 | 117 |
| Мука  |  | 10 | 10 | 1.06 | 0.13 | 6.77 | 33.1 |
| яйцо | 1/4 | 6 | 5 | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 |
| Сахар  |  | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 18.95 |
| Сметана  |  | 5 | 5 | 0.14 | 1 | 0.16 | 10.3 |
| Сахар  |  | 2.5 | 2.5 | 0 | 0 | 2.49 | 9.48 |
| 2*.Хлеб с маслом*  | 30/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 2.49 | 13.1 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.035 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| 3.*Какао*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Какао  |  | 2 | 2 | 0.5 | 0.28 | 0.59 | 6.76 |
| Молоко сухое  |  | 11 | 11 | 2.86 | 2.75 | 4.125 | 52.36 |
| Сахар  |  | 12 | 12 | 0 | 0 | 11.976 | 45.48 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  | 405 |  |  | **18.68** | **17,39** | **31** | 326,11 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Свекла отварная | 30 | 45 |  | 0,5 | 0,05 | 2,98 | 12 |
| 2.*Суп с овсяными хлопьями* | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа геркулесовая  |  | 7,2 | 7,2 | 0,79 | 0.43 | 3,6 | 21,96 |
| Картофель  |  | 43,2 | 28,8 | 0.57 | 0.01 | 4.96 | 23.04 |
| Морковь  |  | 10,08 | 7,2 | 0.14 | 0.007 | 0.57 | 2.44 |
| Лук репчатый  |  | 7,2 | 5,76 | 0.07 | 0 | 0.5 | 1,94 |
| Масло растительное  |  | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,59 | 0 | 32,36 |
| Птица  |  | 40 | 30 | 5.46 | 5.22 | 0.21 | 72.3 |
| 3.*Рыба, тушенная с картофелем* | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба минтай с/м |  | 167 | 83 | 13,19 | 0.74 | 0 | 59,76 |
| Картофель  |  | 167 | 116,2 | 2.32 | 0.46 | 20,1 | 92,96 |
| Мука  |  | 8,3 | 8,3 | 0,87 | 0.1 | 5,61 | 27,47 |
| Масло растительное  |  | 4,15 | 4,15 | 0 | 4.14 | 0 | 37,3 |
| Масло сливочное  |  | 8,3 | 8,3 | 0.05 | 6,47 | 0.08 | 58,84 |
| *4.Хлеб ржаной*  | 30 |  |  | 3.96 | 0.72 | 20.32 | 108.6 |
| *5.хлеб пшеничный*  | 20 |  |  | 1.54 | 0.6 | 9.96 | 52.4 |
| 6.*Компот из с/ф* | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты  |  | 11 | 9 | 0.1 | 0,81 | 1,46 | 21,17 |
| Сахар  |  | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,94 | 26,37 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД**  | 640 |  |  | **29,56** | **23,34** | **77,29** | **650,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **ПОЛДНИК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Кулебяка с капустой*  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  |  | 60 | 48 | 0.86 | 0.04 | 2.26 | 12.56 |
| Мука  |  | 30 | 30 | 3.09 | 0.3 | 20.7 | 100.2 |
| Молоко сухое  |  | 3.3 | 3.3 | 0.858 | 0.82 | 1.236 | 15.7 |
| Сахар  |  | 2 | 2 | 0 | 0 | 1.996 | 7.58 |
| Масло сливочное  |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |
| Яйцо  |  | 5.8 | 5.2 | 0.66 | 0.59 | 0.03 | 8.16 |
| 2.*Чай с молоком* | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка  |  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 |
| Молоко  |  | 160 | 160 | 10.5 | 7.19 | 53.49 | 321.08 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК**  | 250 |  |  | 15,98 | 11,28 | 87,22 | 514,97 |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Овощная запеканка*  | 185 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 55,5 | 44,4 | 0.38 | 0.04 | 2.48 | 15,09 |
| Капуста  |  | 55,5 | 44,4 | 0.5 | 0.04 | 1.39 | 11,98 |
| Лук  |  | 8,5 | 14,8 | 0.138 | 0 | 0.89 | 6,06 |
| Картофель  |  | 129,5 | 92,5 | 1,2 | 0.4 | 10,66 | 74 |
| Манка  |  | 6,1 | 6,1 | 0.62 | 0.061 | 4,79 | 30,34 |
| Яйцо  | 1/10 | 6,1 | 4,9 | 0.62 | 0.56 | 0.03 | 11,61 |
| Сметана  |  | 10 | 10 | 0.28 | 2 | 0.32 | 20.6 |
| 2.*яйцо*  | 1шт/40 |  |  | 6,5 | 5,2 | 0.4 | 76 |
| 3*.Кисель витаминный*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Плодовый концентрат  |  | 21,6 | 21,6 | 61,65 | 0 | 19,8 | 79,56 |
| Сахар  |  | 6,5 | 6,5 | 0 | 0 | 6,43 | 24,44 |
| 4.*Хлеб с маслом*  | 40/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 40 | 40 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  | 450 |  |  | **74,99** | **13,4** | **67,16** | **489,93** |
| **ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ**  |  |  |  | **139,21** | **65,41** | **262,67** | **1981,92** |

|  |
| --- |
|  **10-Й ДЕНЬ для детей от3 до 7 лет** |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.*Омлет натуральный* | 160 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо  | 2шт. | 94 | 82 | 10.41 | 9.43 | 0.57 | 128.74 |
| Молоко  |  | 5.5 | 5.5 | 1.43 | 1.37 | 2.06 | 26.18 |
| Масло  |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| 2*.Зеленый горошек отварной*  | 24 | 40 | 24 | 0.28 | 0.05 | 1.56 | 9.6 |
| 3.Хлеб с маслом  | 40/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 40 | 40 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 | 0.05 | 3.9 | 0.03 | 35.45 |
| 4.*кофейный напиток*  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток  |  | 1,2 | 1,2 | 0.15 | 0.03 | 0,85 | 4,15 |
| Молоко сухое  |  | 9,9 | 9,9 | 2.57 | 2.47 | 3,82 | 47,12 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9.93 | 37,74 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК**  | 409 |  |  | **18,77** | **22.65** | **43,73** | 455,43 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| *1Сельдь соленая* | 20 | 40 | 40 | 3.4 | 1.7 |  | 29.0 |
| 2.*Щи из свежей капусты со сметаной на к/б* | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Птица  |  | 40 | 30 | 5.46 | 5.52 | 0.21 | 72.3 |
| Капуста  |  | 54 | 43,2 | 0.77 | 0.04 | 2.02 | 11,66 |
| Морковь  |  | 18 | 14,4 | 0.18 | 0.014 | 1.2 | 4,89 |
| Картофель  |  | 90 | 63 | 1.26 | 0.25 | 10,89 | 50,4 |
| Масло растительное  |  | 2,7 | 2,7 | 0 | 2.69 | 0 | 24,27 |
| Лук  |  | 9 | 7,2 | 0.09 | 0 | 0.65 | 2,95 |
| Сметана  |  | 9 | 9 | 0.25 | 1,8 | 0.28 | 18,54 |
| *3.Котлета п/ф*  | 60 |  |  | 4,76 | 4,98 | 4,89 | 150,23 |
| *4.картофельное пюре*  | 130 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 150 | 96 | 1,91 | 0.38 | 16,55 | 76,56 |
| Масло сливочное  |  | 3,91 | 3,91 | 0.02 | 3.05 | 0.03 | 27,75 |
| Молоко сухое  |  | 2.26 | 2.26 | 0.58 | 0.56 | 0.84 | 10,76 |
| *5.Хлеб ржаной*  | 40 |  |  | 3.96 | 0.72 | 20.52 | 108.6 |
| *6.Хлеб пшеничный*  | 20 |  |  | 1.5 | 0.6 | 9.96 | 52.4 |
| *7.Компот из с/ф* | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты  |  | 13,5 | 11,7 | 0.13 | 1.008 | 1,8 | 26,1 |
| Сахар  |  | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,93 | 37,74 |
| **ВСЕГО ЗА ОБЕД** | 630 |  |  | **24,27** | **23,31** | 79,77 | **704,15** |
| **ПОЛДНИК**  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1.Молоко* | 200 |  |  | 6.2 | 5 | 20.2 | 150.6 |
| *2.Кукурузные палочки* | 50 |  |  | 3,45 | 0.85 | 40,9 | 185 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | 250 |  |  | **9,65** | **5.85** | **61,1** | **335,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Крупейник со сметанной подливкой | 150/50 |  |  |  |  |  |  |
| Творог 5 % |  | 90 | 90 | 10.8 | 8.1 | 2.97 | 126.9 |
| Крупа гречневая |  | 25 | 25 | 3.15 | 0.82 | 15.52 | 83.75 |
| Мука  |  | 1 | 1 | 0.10 | 1.013 | 0.67 | 3.34 |
| Сахар- песок  |  | 1.5 | 1.5 | 0 | 0 | 14.97 | 56.82 |
| Молоко |  | 100 | 100 | 2.86 | 2.75 | 4.125 | 52.36 |
| 2.*Чай с молоком*  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай- заварка |  | 0.2 | 0.2 | 0.03 |  |  |  |
| Молоко сухое  |  | 11 | 11 | 2.86 |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 | 0 |  |  |  |
| 3. Хлеб маслом | 40/5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 40 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |  | 1,32 | 0,6 | 9,96 | 52,4 |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |
| **ВСЕГО ЗА УЖИН**  | 455 |  |  | **48,43** | 21,13 | 80,75 | 600,25 |
| **ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ** |  |  |  | **101,12** | 72,94 | 265,35 | 2095,43 |