УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 10 «Гнездышко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Баранова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_г.

**Примерное 10-ти дневное меню**

**МБДОУ «Детский сад № 10 «Гнездышко»**

**на 2018 – 2019 учебный год**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | №технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Каша манная молочная жидкая | **№160** | **150** | **200** | **2,6** | **3,6** | **1,9** | **2,58** | **13,3** | **18,34** | **80,5** | **111,2** | **0,126** | **0,174** |
| Бутерброд с сыром (1 вариант) | **№492** | **25** | **35** | **2,6** | **3,68** | **3,98** | **5,5** | **4,06** | **5,6** | **62,6** | **86,46** | **0,06** | **0,08** |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | **№390** | **150** | **200** | **0,84** | **1,17** | **0,58** | **0,81** | **10,7** | **14,95** | **51,7** | **71,44** | **0,12** | **0,16** |
|  |  |  |  | *6,04* | *8,45* | *6,46* | *8,89* | *28,06* | *38,89* | *194,8* | *269,1* | *0,306* | *0,414* |
| **10-00** соки фруктовые, овощные и ягодные | **№407** | **150** | **200** | **0,84** | **1,16** | **0,08** | **0,12** | **1,6** | **2,2** | **10,5** | **14,5** | **3,36** | **4,64** |
|  |  |  |  | *0,84* | *1,16* | *0,08* | *0,12* | *1,6* | *2,2* | *10,5* | *14,5* | *3,36* | *4,64* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с изюмом | **№37** | **40** | **50** | **0,58** | **0,81** | **2,31** | **3,21** | **4,36** | **6,03** | **40,66** | **56,16** | **1,7** | **2,45** |
| Борщ с капустой и картофелем  | **№62** | **150** | **250** | **0,75** | **1,04** | **1,65** | **2,3** | **3,26** | **4,5** | **30,9** | **42,9** | **2,31** | **3,2** |
| Макаронные изделия отварные | **№306** | **80** | **100** | **1,54** | **2,12** | **1,48** | **2,05** | **8,75** | **12,1** | **52,6** | **72,68** | **0** | **0** |
| Котлеты, биточки, шницели | **№255** | **50** | **60** | **4,4** | **6,03** | **3,66** | **5,06** | **5,8** | **8,01** | **73,68** | **101,76** | **0,042** | **0,058** |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | **№394** | **150** | **200** | **0,57** | **0,79** | **0** | **0** | **12,18** | **16,8** | **51,03** | **70,49** | **0** | **0** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлеб ржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *12* | *17,13* | *9,74* | *13,54* | *57,55* | *83,82* | *365,47* | *524,99* | *4,052* | *5,708* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | **№85** | **150** | **200** | **2,49** | **3,46** | **0,92** | **1,28** | **7,9** | **11,02** | **41,07** | **56,71** | **0,47** | **0,66** |
| Коржик молочный  | **№435** | **70** | **80** | **1,54** | **2,13** | **2,78** | **3,86** | **18,4** | **25,37** | **104,8** | **144,8** | **0,004** | **0,006** |
| Чай с лимоном  | **№383** | **150** | **200** | **0,03** | **0,04** | **0,004** | **0,006** | **6,4** | **8,91** | **25,87** | **35,74** | **0,48** | **0,68** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
| Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *5,98* | *8,31* | *4,264* | *5,79* | *52,94* | *70,46* | *263,74* | *352,75* | *10,954* | *11,346* |
| ***Итого за день:*** |  |  |  | ***24,86*** | ***35,05*** | ***20,54*** | ***28,34*** | ***140,15*** | ***195,37*** | ***834,51*** | ***1161,34*** | ***18,67*** | ***22,11*** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Каша рисовая молочная жидкая | **№167** | **150** | **200** | **2,15** | **2,97** | **1,88** | **2,6** | **12,18** | **16,83** | **74,3** | **102,56** | **0,5** | **0,7** |
| Бутерброд с маслом (1 вариант) | **№495** | **25** | **35** | **0,68** | **0,94** | **6,3** | **8,8** | **4,06** | **5,6** | **76,03** | **105,01** | **0** | **0** |
| Какао с молоком(1-ый вариант) | **№387** | **150** | **200** | **0,9** | **1,71** | **0,2** | **0,25** | **10,89** | **15,06** | **49,68** | **68,61** | **0,27** | **0,38** |
|  |  |  |  | *3,73* | *5,62* | *8,38* | *11,65* | *27,13* | *37,49* | *200,01* | *276,18* | *0,77* | *1,08* |
| **10-00**Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *0,4* | *0,4* | *0,4* | *0,4* | *10,4* | *10,4* | *45* | *45* | *10* | *10* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы и моркови | **№36** | **30** | **50** | **0,5** | **0,76** | **3,8** | **5,28** | **2,45** | **3,4** | **46,04** | **63,6** | **1,5** | **2,1** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | **№70** | **150** | **250** | **1,25** | **1,74** | **1,42** | **1,96** | **3,12** | **4,32** | **30,3** | **41,86** | **1,9** | **2,7** |
| Печень говяжья по-строгановски | **№238** | **60** | **80** | **6,44** | **8,91** | **5,9** | **8,25** | **2,06** | **2,86** | **87,56** | **120,92** | **4,24** | **5,95** |
| Картофельное пюре | **№317** | **80** | **100** | **0,57** | **0,79** | **1,40** | **1,94** | **5,87** | **8,11** | **38,4** | **53,08** | **1,45** | **2,0** |
| Компот из смеси сухофруктов | **№399** | **150** | **200** | **0,24** | **0,32** | **0** | **0** | **11,5** | **15,9** | **46,97** | **64,87** | **0,063** | **0,087** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлеб ржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *13,16* | *18,86* | *13,16* | *18,35* | *48,2* | *70,97* | *365,87* | *525,33* | *9,153* | *12,837* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | **№188** | **125** | **140** | **2,44** | **3,38** | **3,5** | **4,8** | **0,5** | **0,7** | **43,2** | **59,6** | **0,07** | **0,09** |
| Сдоба обыкновенная | **№436** | **50** | **60** | **1,83** | **2,52** | **1,26** | **1,74** | **15,45** | **21,33** | **81,28** | **112,24** | **0** | **0** |
| Чай с сахаром, вареньем, медом | **№381** | **150** | **200** | **0,05** | **0,07** | **0** | **0** | **6,5** | **8,94** | **26,14** | **36,1** | **0,008** | **0,012** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *5,84* | *8,25* | *4,92* | *6,78* | *32,29* | *45,73* | *197,62* | *278,44* | *0,078* | *0,102* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **23,13** | **33,13** | **26,86** | **37,18** | **118,02** | **164,59** | **808,5** | **1124,95** | **20,001** | **24,02** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Пудинг творожный запеченный | **№201** | **130** | **165** | **8,8** | **12,19** | **2,23** | **3,08** | **16,57** | **22,89** | **121,64** | **169,0** | **0,126** | **0,174** |
| Бутерброды с джемом или повидлом(1-ый вариант) | **№497** | **25** | **35** | **0,7** | **0,98** | **1,67** | **2,31** | **13,6** | **18,81** | **72,3** | **99,84** | **0,025** | **0,035** |
| Кофейный напиток с молоком | **№391** | **150** | **200** | **1,17** | **1,62** | **0,016** | **0,024** | **8,32** | **11,48** | **38,03** | **52,53** | **0,42** | **0,58** |
|  |  |  |  | *10,67* | *14,79* | *3,92* | *5,41* | *38,49* | *53,18* | *231,97* | *321,37* | *0,57* | *0,79* |
| **10-00** Конфета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с зеленым горошком | **№28** | **30** | **50** | **1,06** | **1,46** | **3,83** | **5,29** | **3,02** | **4,16** | **50,4** | **69,68** | **0,9** | **1,4** |
| Свекольник | **№65** | **150** | **250** | **0,9** | **1,3** | **2,15** | **2,98** | **4,8** | **6,8** | **42,6** | **58,8** | **1,9** | **2,65** |
| Плов из отварной птицы | **№289** | **150** | **200** | **11,7** | **16,25** | **8,9** | **12,43** | **13,8** | **19,0** | **182,6** | **252,1** | **0,9** | **1,16** |
| Кисель из яблок  | **№520** | **150** | **200** | **0,021** | **0,029** | **0,025** | **0,035** | **4,9** | **6,8** | **20,16** | **27,84** | **0,4** | **0,5** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлеб ржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *17,84* | *25,38* | *15,55* | *21,65* | *49,72* | *73,14* | *412,36* | *589,42* | *4,1* | *5,71* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей | **№95** | **180** | **200** | **0,93** | **1,29** | **3,2** | **4,42** | **7,76** | **10,72** | **63,6** | **88,0** | **4,08** | **5,65** |
| Гренка с сыром | **№59** | **30** | **40** | **6,4** | **8,89** | **6,08** | **8,4** | **23,4** | **32,22** | **173,8** | **240,18** | **0,07** | **0,11** |
| Какао с молоком | **№387** | **150** | **200** | **0,9** | **1,71** | **0,2** | **0,25** | **10,89** | **15,06** | **49,68** | **68,61** | **0,27** | **0,38** |
|  |  |  |  | *8,23* | *11,89* | *9,48* | *13,07* | *42,05* | *58,00* | *287,08* | *396,79* | *4,42* | *6,14* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **36,74** | **52,06** | **28,95** | **40,13** | **130,26** | **184,32** | **931,41** | **1307,6** | **9,09** | **12,64** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Каша ячневая молочная вязкая | **№168** | **150** | **200** | **3,04** | **4,19** | **1,99** | **2,76** | **11,3** | **15,62** | **75,33** | **104,05** | **0,12** | **0,16** |
| Закрытые бутерброды с сыром | **№499** | **25** | **35** | **2,97** | **4,1** | **5,25** | **7,27** | **6,09** | **8,4** | **83,58** | **115,42** | **0,05** | **0,09** |
| Кофейный напиток с молоком(1-ый вариант) | **№391** | **150** | **200** | **1,17** | **1,62** | **0,016** | **0,024** | **8,32** | **11,48** | **38,03** | **52,53** | **0,42** | **0,58** |
|  |  |  |  | *7,18* | *9,91* | *7,256* | *10,054* | *25,71* | *35,5* | *196,94* | *272* | *0,59* | *0,83* |
| **10-00** Кефир | **№406** | **150** | **180** | **2,4** | **3,2** | **1,8** | **2,58** | **3,43** | **4,75** | **39,7** | **54,82** | **0,6** | **0,8** |
|  |  |  |  | *2,4* | *3,2* | *1,8* | *2,58* | *3,43* | *4,75* | *39,7* | *54,82* | *0,6* | *0,8* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | **№50** | **30** | **50** | **0,52** | **0,74** | **3,84** | **5,31** | **2,9** | **4,05** | **48,4** | **66,84** | **0,68** | **0,96** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | **№82** | **150** | **250** | **0,87** | **1,22** | **2,4** | **3,29** | **3,01** | **4,16** | **37,07** | **51,21** | **3,5** | **4,83** |
| Каша пшенная рассыпчатая | **№300** | **80** | **100** | **1,83** | **2,55** | **1,8** | **2,48** | **10,78** | **14,89** | **66,6** | **92,08** | **0** | **0** |
| Котлеты, биточки, шницели | **№255** | **50** | **60** | **4,4** | **6,03** | **3,66** | **5,06** | **5,8** | **8,01** | **73,68** | **101,76** | **0,042** | **0,058** |
| Компот из смеси сухофруктов | **№399** | **150** | **200** | **0,24** | **0,32** | **0** | **0** | **11,5** | **15,9** | **46,97** | **64,87** | **0,063** | **0,087** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлебржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *12,02* | *17,2* | *12,34* | *17,06* | *57,19* | *83,39* | *389,32* | *557,76* | *4,285* | *5,935* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | **№224** | **180** | **220** | **0,60** | **0,84** | **3,37** | **4,66** | **2,27** | **3,13** | **58,66** | **81,0** | **1,2** | **1,68** |
| Булочка домашняя | **№429** | **50** | **60** | **1,65** | **2,28** | **3,07** | **4,24** | **15,56** | **21,49** | **96,5** | **133,2** | **0** | **0** |
| Чай с сахаром, вареньем, медом | **№381** | **150** | **200** | **0,05** | **0,07** | **0** | **0** | **6,5** | **8,94** | **26,14** | **36,1** | **0,008** | **0,012** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
| Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *4,22* | *5,87* | *7* | *9,54* | *44,57* | *58,72* | *273,3* | *365,8* | *11,208* | *11,692* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **25,82** | **36,18** | **28,4** | **39,23** | **130,9** | **182,36** | **899,26** | **1250,38** | **16,68** | **19,26** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Каша из хлопьев овсяных «Геркулес», жидкая | **№162** | **150** | **200** | **2,65** | **3,68** | **2,52** | **3,48** | **11,9** | **16,3** | **80,9** | **111,72** | **0,126** | **0,174** |
| Бутерброды с маслом (2-ой вариант) | **№496** | **25** | **30** | **0,5** | **0,71** | **4,7** | **6,6** | **30,04** | **4,2** | **56,89** | **78,57** | **0** | **0** |
| Какао с молоком (1-ый вариант) | **№387** | **150** | **200** | **0,9** | **1,71** | **0,2** | **0,25** | **10,89** | **15,06** | **49,68** | **68,61** | **0,27** | **0,38** |
|  |  |  |  | *4,05* | *6,1* | *7,42* | *10,33* | *52,83* | *35,56* | *187,47* | *258,9* | *0,4* | *0,6* |
| **10-00**Соки овощные, фруктовые и ягодные | **№407** | **150** | **200** | **0,84** | **1,16** | **0,08** | **0,12** | **1,6** | **2,2** | **10,5** | **14,5** | **3,36** | **4,64** |
|  |  |  |  | *0,84* | *1,16* | *0,08* | *0,12* | *1,6* | *2,2* | *10,5* | *14,5* | *3,36* | *4,64* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с зеленым горошком | **№42** | **30** | **50** | **1,25** | **1,74** | **4,36** | **6,03** | **3,1** | **4,3** | **56,4** | **77,9** | **1,57** | **2,19** |
| Рассольник ленинградский | **№64** | **150** | **250** | **1,02** | **1,42** | **2,52** | **3,48** | **6,4** | **8,8** | **52,3** | **72,3** | **1,8** | **2,4** |
| Тефтели из говядины с рисом(«ежики») | **№267** | **50** | **60** | **3,35** | **4,64** | **4,54** | **6,29** | **3,55** | **5,0** | **68,7** | **95,0** | **0,012** | **0,018** |
| Капуста тушенная | **№311** | **80** | **100** | **1,10** | **1,52** | **1,35** | **1,88** | **2,95** | **4,08** | **28,4** | **39,27** | **7,4** | **10,31** |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | **№394** | **150** | **200** | **0,57** | **0,79** | **0** | **0** | **12,18** | **16,8** | **51,03** | **70,49** | **0** | **0** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлебржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *11,45* | *16,45* | *13,41* | *18,6* | *51,38* | *75,36* | *373,43* | *535,96* | *10,8* | *14,92* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | **№207** | **200** | **230** | **12,42** | **17,14** | **4,28** | **5,92** | **12,8** | **17,68** | **139,40** | **192,52** | **0,16** | **0,23** |
| Вафля /пряник | **№607/608** | **20** | **55** | **1,2/2,5** | **1,6/3,4** | **1,4/1,9** | **1,9/2,8** | **32,5/31,5** | **44,8/43,5** | **147/153,7** | **203/212,3** | **0** | **0** |
| Чай с молоком | **№384** | **150** | **200** | **0,55** | **0,77** | **0,008** | **0,012** | **6,62** | **9,14** | **28,7** | **39,8** | **0,24** | **0,32** |
| Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *14,6/**15,9* | *19,9/**21,7* | *6,08/**6,6* | *8,23/**9,13* | *62,32/**61,32* | *82,02/**80,72* | *360,1/**366,8* | *480,32/**489,62* | *10,4* | *10,55* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **30,94/****32,24** | **43,61/****45,41** | **26,99/****27,51** | **37,28/****38,18** | **168,13/167,13** | **195,14/****193,84** | **931,5/938,2** | **1289,7/****1298,9** | **24,96** | **30,71** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Каша молочная кукурузная жидкая | **№161** | **150** | **200** | **3,12** | **4,32** | **1,95** | **2,7** | **13,6** | **18,87** | **84,63** | **116,87** | **0,12** | **0,16** |
| Бутерброды с сыром(2-ой вариант) | **№493** | **25** | **35** | **1,98** | **2,74** | **3,36** | **4,65** | **3,045** | **4,205** | **50,36** | **69,54** | **0,042** | **0,058** |
| Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант) | **№392** | **150** | **200** | **0,58** | **0,82** | **0,008** | **0,012** | **7,3** | **10,05** | **31,6** | **43,58** | **0,05** | **0,07** |
|  |  |  |  | *5,68* | *7,88* | *5,318* | *7,362* | *23,945* | *33,125* | *166,59* | *229,99* | *0,212* | *0,288* |
| **10-00**Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *0,4* | *0,4* | *0,4* | *0,4* | *10,4* | *10,4* | *45* | *45* | *10* | *10* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с изюмом или черносливом | **№37** | **40** | **50** | **0,58** | **0,81** | **2,31** | **3,21** | **4,36** | **6,03** | **40,66** | **56,16** | **1,7** | **2,45** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | **№82** | **150** | **250** | **0,87** | **1,22** | **2,4** | **3,29** | **3,01** | **4,16** | **37,07** | **51,21** | **3,5** | **4,83** |
| Котлеты, биточки, шницели | **№255** | **50** | **60** | **4,4** | **6,03** | **3,66** | **5,06** | **5,8** | **8,01** | **73,68** | **101,76** | **0,042** | **0,058** |
| Каша гречневая рассыпчатая | **№297** | **80** | **100** | **0,55** | **0,78** | **1,9** | **2,72** | **10,81** | **14,95** | **62,97** | **86,97** | **0** | **0** |
| Компот из смеси сухофруктов | **№399** | **150** | **200** | **0,24** | **0,32** | **0** | **0** | **11,5** | **15,9** | **46,97** | **64,87** | **0,063** | **0,087** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлебржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *10,8* | *15,5* | *10,91* | *15,2* | *58,68* | *85,43* | *377,95* | *541,97* | *5,305* | *7,425* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Крендель сахарный» | **№520** | **50** | **60** | **1,82** | **2,53** | **3,33** | **4,62** | **16,57** | **22,9** | **103,68** | **143,2** | **0** | **0** |
| Суп с рыбными консервами | **№159** | **150** | **200** | **15,5** | **21,4** | **12,1** | **16,8** | **26,9** | **37,2** | **279,3** | **385,7** | **13,2** | **18,4** |
| Чай с сахаром, вареньем, медом | **№381** | **150** | **200** | **0,05** | **0,07** | **0** | **0** | **6,5** | **8,94** | **26,14** | **36,1** | **0,008** | **0,012** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *18,89* | *26,28* | *15,59* | *21,66* | *59,81* | *83,8* | *456,12* | *635,5* | *13,208* | *18,412* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **35,77** | **50,06** | **32,22** | **44,62** | **152,83** | **212,75** | **1045,7** | **1452,5** | **28,73** | **36,13** |

**7день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Омлет натуральный | **№188** | **125** | **140** | **2,44** | **3,38** | **3,5** | **4,8** | **0,5** | **0,7** | **43,2** | **59,6** | **0,07** | **0,09** |
| Бутерброды с джемом или повидлом (1-ый вариант) | **№497** | **25** | **35** | **0,7** | **0,98** | **1,67** | **2,31** | **13,6** | **18,81** | **72,3** | **99,84** | **0,025** | **0,035** |
| Кофейный напиток с молоком (1-ый вариант) | **№391** | **150** | **200** | **1,17** | **1,62** | **0,016** | **0,024** | **8,32** | **11,48** | **38,03** | **52,53** | **0,42** | **0,58** |
|  |  |  |  | *4,31* | *5,98* | *5,186*  | *7,134* | *22,42* | *30,99* | *153,53* | *211,97* | *0,515* | *0,705* |
| **10-00** Конфета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | **№6** | **30** | **50** | **0,48** | **0,66** | **3,81** | **5,27** | **3,80** | **5,27** | **51,5** | **71,07** | **0,74** | **1,02** |
| Суп крестьянский с крупой | **№74** | **150** | **250** | **0,9** | **1,31** | **2,5** | **3,45** | **5,4** | **7,5** | **47,8** | **66,2** | **2,1** | **2,9** |
| Рагу из птицы | **№290** | **150** | **200** | **5,5** | **7,66** | **4,86** | **6,73** | **6,3** | **8,73** | **91,14** | **125,88** | **2,6** | **3,75** |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | **№394** | **150** | **200** | **0,57** | **0,79** | **0** | **0** | **12,18** | **16,8** | **51,03** | **70,49** | **0** | **0** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлебржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *11,65* | *16,76* | *11,81* | *16,37* | *50,88* | *74,68* | *358,07* | *514,64* | *5,44* | *7,67* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка морковная с творогом | **№196** | **180** | **200** | **6,01** | **8,3** | **3,28** | **4,54** | **10,27** | **14,18** | **94,6** | **130,8** | **0,42** | **0,57** |
| Булочка молочная | **№431** | **50** | **60** | **1,77** | **2,46** | **0,7** | **0,95** | **14,18** | **19,6** | **70,15** | **96,87** | **0,021** | **0,029** |
| Какао с молоком | **№387** | **150** | **200** | **0,9** | **1,71** | **0,2** | **0,25** | **10,89** | **15,06** | **49,68** | **68,61** | **1,27** | **0,38** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *10,2* | *14,75* | *4,34* | *5,98* | *45,18* | *63,6* | *261,43* | *366,78* | *1,711* | *0,98* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **26,16** | **37,19** | **21,34** | **29,484** | **118,48** | **169,27** | **773,03** | **1094** | **7,67** | **9,355** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Каша «Дружба» | **№155** | **150** | **200** | **2,06** | **2,85** | **1,96** | **2,72** | **10,36** | **14,31** | **67,40** | **93,00** | **0,12** | **0,16** |
| Бутерброды с маслом (1-ый вариант) | **№495** | **25** | **35** | **0,68** | **0,94** | **6,3** | **8,8** | **4,06** | **5,6** | **76,03** | **105,01** | **0** | **0** |
| Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант) | **№392** | **150** | **200** | **0,58** | **0,82** | **0,008** | **0,012** | **7,3** | **10,05** | **31,6** | **43,58** | **0,05** | **0,07** |
|  |  |  |  | *3,32* | *4,61* | *8,268* | *11,532* | *21,72* | *29,96* | *175,03* | *241,59* | *0,17* | *0,23* |
| **10-00**Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *0,4* | *0,4* | *0,4* | *0,4* | *10,4* | *10,4* | *45,00* | *45,00* | *10,00* | *10,00* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы и моркови | **№36** | **30** | **50** | **0,5** | **0,76** | **3,8** | **5,28** | **2,45** | **3,4** | **46,04** | **63,6** | **1,5** | **2,1** |
| Суп картофельный с бобовыми | **№68** | **150** | **250** | **8,3** | **11,5** | **8,97** | **12,41** | **22,6** | **31,25** | **204,12** | **281,88** | **9,8** | **13,45** |
| Голубцы ленивые | **№244** | **60** | **80** | **2,4** | **3,26** | **3,9** | **5,4** | **1,9** | **2,66** | **52,3** | **72,24** | **0,63** | **0,9** |
| Каша ячневая рассыпчатая | **№301** | **80** | **100** | **1,18** | **1,64** | **4,78** | **6,62** | **7,82** | **10,8** | **79,12** | **109,26** | **0,5** | **0,7** |
| Компот из смеси сухофруктов | **№399** | **150** | **200** | **0,24** | **0,32** | **0** | **0** | **11,5** | **15,9** | **46,97** | **64,87** | **0,063** | **0,087** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлебржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *16,78* | *23,82* | *22,09* | *30,63* | *69,47* | *100,39* | *545,15* | *772,85* | *12,5* | *17,24* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | **№317** | **80** | **100** | **0,57** | **0,79** | **1,4** | **1,94** | **5,87** | **8,11** | **38,4** | **53,02** | **1,45** | **2,0** |
| Сельдь с луком | **№233** | **30** | **50** | **1,76** | **2,44** | **1,85** | **2,55** | **0,65** | **0,91** | **26,3** | **36,34** | **0,68** | **0,94** |
| Булочка домашняя | **№429** | **50** | **60** | **1,65** | **2,28** | **3,07** | **4,24** | **15,56** | **21,49** | **96,5** | **133,2** | **0** | **0** |
| Чай с сахаром, вареньем, медом | **№381** | **150** | **200** | **0,05** | **0,07** | **0** | **0** | **6,5** | **8,94** | **26,14** | **36,1** | **0,008** | **0,012** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *5,55* | *7,86* | *6,48* | *8,97* | *38,42* | *54,21* | *234,34* | *329,16* | *2,14* | *2,95* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **26,05** | **36,69** | **37,24** | **51,53** | **140,01** | **194,96** | **999,52** | **1388,6** | **24,81** | **30,42** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Суп молочный с макаронными изделиями | **№86** | **150** | **200** | **2,9** | **4,03** | **0,96** | **1,34** | **10,26** | **14,19** | **61,4** | **84,8** | **0,47** | **0,66** |
| Закрытые бутерброды с сыром | **№499** | **25** | **35** | **2,97** | **4,1** | **5,25** | **7,27** | **6,09** | **8,4** | **83,58** | **115,42** | **0,05** | **0,09** |
| Кофейный напиток с молоком (1 вариант) | **№391** | **150** | **200** | **1,17** | **1,62** | **0,016** | **0,024** | **8,32** | **11,48** | **38,03** | **52,53** | **0,42** | **0,58** |
|  |  |  |  | *7,04* | *9,75* | *6,226* | *8,634* | *24,67* | *34,07* | *183,01* | *252,75* | *0,94* | *1,33* |
| **10-00** Кефир | **№406** | **150** | **180** | **2,4** | **3,2** | **1,8** | **2,58** | **3,43** | **4,75** | **39,7** | **54,82** | **0,6** | **0,8** |
|  |  |  |  | *2,4* | *3,2* | *1,8* | *2,58* | *3,43* | *4,75* | *39,7* | *54,82* | *0,6* | *0,8* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | **№3** | **30** | **50** | **0,68** | **0,96** | **3,81** | **5,27** | **4,04** | **5,59** | **47,02** | **64,94** | **6,4** | **8,92** |
| Свекольник | **№65** | **150** | **250** | **0,9** | **1,3** | **2,15** | **2,98** | **4,8** | **6,8** | **42,6** | **58,8** | **1,9** | **2,65** |
| Гуляш из говядины | **№246** | **60** | **80** | **8,18** | **11,3** | **8,7** | **12,11** | **1,6** | **2,21** | **117,8** | **162,74** | **0,27** | **0,39** |
| Каша пшенная рассыпчатая | **№300** | **80** | **100** | **1,83** | **2,55** | **1,8** | **2,48** | **10,78** | **14,89** | **66,6** | **92,08** | **0** | **0** |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | **№394** | **150** | **200** | **0,57** | **0,79** | **0** | **0** | **12,18** | **16,8** | **51,03** | **70,49** | **0** | **0** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлеб ржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *16,32* | *23,24* | *17,1* | *23,76* | *56,6* | *82,67* | *441,65* | *630,05* | *8,57* | *11,96* |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели рыбные | **№230** | **40** | **60** | **2,85** | **3,95** | **2,3** | **3,18** | **5,1** | **7,06** | **52,55** | **73,0** | **0,32** | **0,43** |
| Пирожки, печенные из сдобного теста  | **№455** | **60** | **80** | **1,35** | **1,88** | **1,63** | **2,26** | **14,06** | **19,42** | **76,36** | **105,47** | **0** | **0** |
| Чай с молоком | **№384** | **150** | **200** | **0,55** | **0,77** | **0,008** | **0,012** | **6,62** | **9,14** | **28,7** | **39,8** | **0,24** | **0,32** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** |  **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
| Плоды или ягоды свежие | **№90** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **45,00** | **45,00** | **10,00** | **10,00** |
|  |  |  |  | *6,67* | *9,28* | *4,498* | *6,092* | *46,02* | *60,78* | *249,61* | *333,77* | *10,56* | *10,75* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **32,43** | **45,47** | **29,62** | **41,07** | **130,72** | **182,27** | **913,97** | **1271,4** | **20,67** | **24,84** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № технологической карты | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность,к/кал | Витамин «С» |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Запеканка из творога  | **№195** | **130** | **150** | **11,08** | **15,31** | **2,56** | **3,55** | **19,74** | **27,26** | **146,37** | **202,13** | **0,14** | **0,2** |
| Бутерброды с маслом (2-ой вариант) | **№496** | **25** | **30** | **0,50** | **0,71** | **4,7** | **6,6** | **3,04** | **4,2** | **56,89** | **78,57** | **0** | **0** |
| Какао с молоком (1-ый вариант) | **№387** | **150** | **200** | **0,9** | **1,71** | **0,2** | **0,25** | **10,89** | **15,06** | **49,68** | **68,61** | **0,27** | **0,38** |
|  |  |  |  | *12,48* | *17,73* | *7,46* | 10,4 | 33,67 | 46,52 | 252,94 | 349,31 | 0,41 | 0,58 |
| **10-00** Соки овощные, фруктовые и ягодные | **№407** | **150** | **200** | **0,84** | **1,16** | **0,08** | **0,12** | **1,6** | **2,2** | **10,5** | **14,5** | **3,36** | **4,64** |
|  |  |  |  | *0,84* | *1,16* | *0,08* | *0,12* | *1,6* | *2,2* | *10,5* | *14,5* | *3,36* | *4,64* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | **№35** | **30** | **50** | **0,56** | **0,79** | **1,9** | **2,7** | **2,45** | **3,4** | **30,24** | **41,76** | **0,8** | **1,1** |
| Суп крестьянский с крупой  | **№74** | **150** | **250** | **0,9** | **1,31** | **2,5** | **3,45** | **5,4** | **7,5** | **47,8** | **66,2** | **2,1** | **2,9** |
| Мясо тушеное | **№257** | **60** | **80** | **5,7** | **7,89** | **5,4** | **7,4** | **2,3** | **3,15** | **80,36** | **111,0** | **0,25** | **0,35** |
| Рагу из овощей | **№95** | **90** | **120** | **0,93** | **1,29** | **3,2** | **4,42** | **7,76** | **10,72** | **63,6** | **88,0** | **4,08** | **5,65** |
| Компот из свежих плодов или ягод | **№398** | **150** | **200** | **0,20** | **0,28** | **0,11** | **0,17** | **5,9** | **8,17** | **25,48** | **35,2** | **1,09** | **1,51** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **20** | **25** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47,00** | **94,00** | **0** | **0** |
| Хлебржаной | **№115** | **40** | **50** | **2,64** | **3,30** | **0,48** | **0,60** | **13,36** | **16,70** | **69,60** | **87,00** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *12,45* | *17,9* | *13,75* | 19,06 | 47,01 | 69,32 | 364,08 | 523,16 | 8,32 | 11,51 |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой  | **№85** | **150** | **200** | **2,49** | **3,46** | **0,92** | **1,28** | **7,9** | **11,02** | **41,07** | **56,71** | **0,47** | **0,66** |
| Печенье  | **№609** | **20** | **55** | **1,5** | **4,12** | **1,96** | **5,39** | **14,88** | **40,90** | **83,00** | **229,00** | **0** | **0** |
| Чай с лимоном  | **№383** | **150** | **200** | **0,03** | **0,04** | **0,004** | **0,006** | **6,4** | **8,91** | **25,87** | **35,74** | **0,48** | **0,68** |
| Хлеб пшеничный | **№114** | **15** | **20** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47,00** | **70,50** | **0** | **0** |
|  |  |  |  | *5,54* | *9,9* | *3,044* | *6,916* | *39,02* | *75,59* | *196,94* | *391,95* | *0,95* | *1,34* |
| **Итого за день:** |  |  |  | **31,31** | **46,69** | **24,334** | **36,5** | **121,3** | **193,63** | **824,46** | **1278,9** | **13,04** | **18,07** |