Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад №37/1»
О.А.Бравкова
«27» 08 2017 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2017/2018 учебный год

для организации питания детей в возрасте до 3 лет, в возрасте от 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №37/1» общеразвивающего вида города Барнаула Алтайского края

Меню – раскладка для детей в возрасте от 2-до 3 лет с 12 часовым пребыванием детей (Первая неделя)

№ технол. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
1 день													
Завтрак													
168	**Каша гречневая молочная вязкая с маслом**			155	146	4,67	4,86	20,94	0,11	0,06	-------	9,2	2,48
1	**Чай с сахаром**			150/7	28	0,04	0,01	6,99	_____	0,002	0,02	8	0,19
392	**Бутерброд с маслом сливочным**			35	104	2,45	3,93	14,56	0,049	0,024	---------	8,1	0,61
Итого					**278**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (груша)**			70	32	0,28	0,21	7,21	0,021	0,021	3,5	13,3	1,61
Итого					**32**								
Обед													
11	**Лук п/ кольцами**			20	18,42	0,266	1,24	1,56	0,01	0,004	1,9	5,89	0,15
59	**Борщ вегитарианский**			200	95,4	2,188	4,758	10,942	0,056	0,054	14,224	52,24	1,212
277	**Гуляш из говядины**			60	94,5	7,71	6,205	1,98	0,02	0,055	0,30	14,6	0,575
205	**Макароны отварные с маслом**			100	108,5	3,79	2,32	18,16	0,04	0,015	--------	3,2	0,76
399	**Сок (сливовый)**			150	94	0,45	0,15	22,80	0,02	0,02	6,0	15,0	0,45
510	**Хлеб пшеничный**			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	-------	10,5	1,17
	Хлеб ржаной			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
Итого					**533,82**								
Полдник													
400	**Молоко кипяченое**			150	85	4,58	4,08	7,58	0,063	0,237	2,05	188,6	0,16
	Вафли			50	177	1,4	1,65	38,65	--------	--------	---------	3,2	0,3
Итого					**262**								
Ужин													
159	**Суфле из моркови с творогом**			150	175,5	9,55	8,44	15,24	0,075	0,195	2,18	113,25	1,14
351	**Соус молочный сладкий**			20	20,3	0,39	0,9	2,65	0,005	0,015	0,065	12,54	0,034
393	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,1	--------	-------	1,42	0,4	0,21
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
Итого					**295,8**								
Итого					**1401,4**								

№ технолог. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
2 день													
Завтрак													
168	**Каша манная молочная вязкая с маслом**			155	141	3,4	3,96	22,94	0,033	0,015	------	8,4	0,34
395	**Кофейный напиток с молоком**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
3	**Бутерброд с маслом, сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**345**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (яблоко)**			70	31	0,28	0,28	6,86	0,021	0,014	7	11,2	1,54
Итого					**31**								
Обед													
8	**Сельдь соленая (порционная)**			25	36	4,25	2,13	----------	0,01	0,03	--------	20,0	0,28
82	**Суп картофельный с вермишелью**			180	76,18	1,95	2,06	12,46	0,081	0,045	6	17,89	0,787
300	**Куры отварные**							----------			--------		
321	**Картофельное пюре**			100	91,5	2,045	3,201	13,626	0,093	0,074	12,107	24,65	0,673
383	**Кисель из варенья**			180	84	0,08	0,065	20,75	--------	0,0018	0,185	9,09	0,261
510	**Хлеб ржаной**			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	-------	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
Итого					**410,68**								
Полдник													
469	**Булочка « школьная»**			50	181	3,39	6,98	26,07	0,06	0,028	--------	9,3	0,6
401	**Ряженка**			150	76	4,35	3,75	6,3	0,03	0,195	0,45	186	0,15
Итого					**257**								
Ужин													
255	**Биточки рыбные**			60	74	43,26	6,79	23,10	97,8	13	9	0,36	166,4
336	**Капуста тушеная**			100	75,1	2,07	3,24	9,43	0,027	0,037	17,16	55,45	0,8
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
393	**Чай с молоком**			150	77	2,65	2,33	11,31	0,04	0,14	1,19	112,0	0,28
Итого					**297,1**								
Итого					**1340,78**								

№ технолог карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
3 день													
Завтрак													
168	**Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом**			155	149	4,05	5,69	20,36	0,11	0,03	--------	18,9	1,16
395	**Кофейный напиток с молоком**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
3	**Бутерброд с маслом, сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**353**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (банан)**			77	66	1,05	0,35	14,7	0,028	0,035	7	5,6	0,42
Итого													
Обед													
14	**Помидоры свежие с репчатым луком**			50	39,5	0,566	3,093	2,36	0,028	0,017	10,21	8,79	0,421
66	**Рассольник**			200	83,4	1,296	4,05	10,45	0,07	0,042	6,03	18,72	3,41
286	**Тефтели из говядины**			60	82,5	4,27	4,775	5,59	0,025	0,04	0,395	15,25	0,475
355	**Соус сметанный с томатом**			20	16,02	0,35	0,1	1,4	0,005	0,006	0,27	5,8	0,08
339	**Свекла тушеная**			100	73,8	1,47	3,205	9,77	0,019	0,037	1,148	35,73	1,249
399	**Сок (яблочный)**			150	64	0,75	----------	15,15	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
510	**Хлеб ржаной**			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	--------	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
Итого					**482,27**								
Полдник													
472	**Булочка « веснушка»**			50	151	3,9	3,06	26,93	0,07	0,04	------	11,3	0,73
401	**Простокваша**			150	76	4,35	3,75	6,15	0,05	0,20	1,20	177,0	0,15
Итого					**227**								
Ужин													
213	**Яйцо отварное**			40	63	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	-----	22,0	1,0
321	**Картофель отварной**			100	99	2,25	4,57	12,20	0,08	0,09	10,48	39,6	0,67
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
393	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,10	----------	-------	1,42	9,4	0,21
Итого					**262**								
Итого					**1390,27**								

№ технолог карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
4 день													
Завтрак													
235	**Пудинг из творога с яблоками**			100	209	13,61	10,67	14,63	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
351	**Соус молочный сладкий**			20	20,3	0,39	0,9	2,65	0,005	0,015	0,065	12,54	0,034
395	**Кофейный напиток на молоке**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
510	**Бутерброд с маслом сливочным**			35	104	2,41	3,93	14,56	0,049	0,024	--------	8,1	0,61
Итого					**403,3**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (мандарины)**			80	67	0,56	0,14	15,23	0,042	0,021	26,6	24,8	0,1
Итого													
Обед													
13	**Огурцы свежие порционные**			30	20,39	0,23	1,84	0,72	0,008	0,012	2,87	6,62	0,17
81	**Суп картофельный с фасолью**			180	96,9	3,72	3,88	11,91	0,112	0,052	4,22	36,56	1,312
298	**Голубцы ленивые**			120	16,4	10,61	6,81	15,04	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23
348	**Соус томатный**			20	14,9	0,213	0,84	1,6	0,004	0,004	0,48	3,18	0,096
376	**Компот из сушеных фруктов**			150	85	0,33	0,021	20,83	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
510	**Хлеб ржаной**			30	52	1,88	0,36	10,02	0,054	0,024	---------	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	------	6,9	0,6
Итого					**504,19**								

Полдник													
	Пряник			50	196,5	4,85	5,1	32,8	--------	------	--------	8,7	0,86
401	**Кефир**			150	75	4,35	3,75	6	0,06	0,255	1,05	180	0,15
Итого					**286,5**								
Ужин													
417	**Каша кукурузная молочная вязкая с маслом**			160	173	4,08	4,08	29,94	0,08	0,03	----------	16,7	1,76
393	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,10	--------	--------	1,42	9,4	0,21
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	----------	6,9	0,6
Итого					**273**								
Итого					**1518,99**								

№ технолог. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
5 день													
Завтрак													
168	**Каша рисовая молочная вязкая с маслом**			155	141	2,32	3,96	24,08	0,02	0,02	--------	4,5	0,34
397	**Какао на молоке**			150	89	3,15	2,72	12,96	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
3	**Бутерброд с маслом и сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**237**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (апельсин)**			80	66	0,63	0,14	15,65	0,03	0,02	42	24,1	0,24
Итого					**66**								
Обед													
15	**Свежие помидоры и огурцы с луком**			40	29	0,36	2,45	1,23	0,017	0,018	7,64	10,7	0,3
67	**Щи из свежей капусты с картофелем**			200	67,8	1,392	3,908	6,78	0,046	0,036	14,77	34,66	0,636
276	**Жаркое по домашнему**			170	205	20,80	5,33	18,5	0,17	0,26	7,26	24,0	3,05
399	**Сок (яблочный)**			150	64	0,75	--------	15,15	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
	Хлеб пшеничный			30	71	2,39	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	5,024	-----	10,5	1,17
Итого					**488,8**								
Полдник													
5	**Хлеб с повидлом**			55	156	2,49	3,93	27,56	0,051	0,028	0,1	10,9	0,87
400	**Молоко кипяченое**			150	85	4,58	4,08	7,58	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
Итого					**268**								
Ужин													
247	**Рыба тушеная с овощами**			120	122	95,10	6,84	3,08	0,1	0,08	2,26	37,2	0,80
53	**Икра кабачковая**			50	34,8	0,453	2,350	2,96	0,012	0,012	2,76	9,08	0,304
393	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,10	-------	--------	1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
Итого					**256,8**								
Итого					**1289,6**								

Вторая неделя

№ технол. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
6 день													
Завтрак													
93	**Суп молочный с вермишелью**			180	132	5,22	4,74	17,125	0,078	0,183	0,827	146,9	0,46
395	**Кофейный напиток с молоком**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
1	**Бутерброд с маслом**			35	104	2,41	3,93	14,56	0,049	0,024	--------	8,1	0,61
Итого					**306**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (груша)**			70	32	0,28	0,21	7,21	0,021	0,021	3,5	13,3	1,61
Итого					**32**								
Обед													
11	**Огурцы свежие порционные**			30	20,39	0,23	1,84	0,72	0,015	0,012	2,87	6,62	0,17
57	**Борщ со свежей капустой и картофелем**			180	74,5	1,32	3,57	9,26	0,034	0,031	7,48	32,27	0,86
	Каша рассыпчатая перловая			100	128,5	3,06	2,18	24,21	0,03	0,02	-------	13,6	0,62
282	**Биточки мясные**			60	132	8,93	6,74	8,97	0,05	0,08	-------	10,6	0,89
399	**Сок (яблочный)**			150	64	0,75	----------	15,15	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	------	10,5	1,17
Итого					**542,39**								

Полдник													
	Печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,8	--------	--------	--------	8,7	0,86
400	**Молоко**			150	85	4,58	4,08	7,58	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
Итого					**274,5**								
Ужин													
231	**Сырники из творога**			100	234	18,69	12,67	11,40	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
351	**Соус молочный сладкий**			20	20,3	0,39	0,9	2,65	0,005	0,015	0,065	12,54	0,034
393	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,10	--------	--------	1,42	0,4	0,2
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	---------	6,9	0,6
Итого					**354,3**								
Итого					**1516,19**								

№ технол. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
7 день													
Завтрак													
168	**Каша пшенная молочная вязкая с маслом**			155	159	4,27	4,86	24,43	0,11	0,02	--------	11,8	1,01
3	**Кофейный напиток с молоком**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,08	98,1	0,1
395	**Бутерброд с маслом сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**363**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (бананы)**			70	66	1,05	0,35	14,7	0,028	0,035	7	5,6	0,42
Итого					**66**								
Обед													
11	**Лук п/кольцами**			20	18,42	0,266	1,24	1,56	0,01	0,004	1,9	5,89	0,15
81	**Суп картофельный с горохом**			180	98	3,99	3,83	11,87	0,165	0,052	4,22	27,69	1,47
304	**Плов из курицы**			160	282	15,12	12,76	26,76	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
383	**Кисель из джема**			180	85,63	0,098	--------	21,30	0,001	0,003	0,32	9,23	0,094
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	-------	10,5	1,17
Итого					**607,05**								
Полдник													
459	**Пирог открытый с повидлом**			50	137,5	3,09	1,61	27,66	0,053	0,035	0,04	9,75	0,695
401	**Варенец**			150	75	4,35	3,75	6	0,06	0,255	1,05	180	0,15
Итого					**284,5**								
Ужин													
261	**Тефтели рыбные**			60	77	7,07	2,04	7,55	0,05	0,03	0,19	14,4	0,47
324	**Свекла отварная**			100	49,3	13,14	25,9	5,177	0,108	0,132	7,38	5,274	1,266
213	**Яйцо отварное**			40	63	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	----------	22,0	1,0
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	---------	6,9	0,6
393	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,1	-------	---------	1,42	9,4	0,21
Итого					**289,3**								
Итого					**1537,85**								

№ технолог. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	Са	F е
8 день													
Завтрак													
168	**Каша ячневая молочная вязкая с маслом**			155	135	3,3	4,06	21,24	0,063	0,025	------	28	0,6
395	**Кофейный напиток на молоке**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
3	**Бутерброд с маслом, сыр**			30\10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**339**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (персики)**			70	30	0,63	0,07	6,65	0,21	0,56	7	14	0,42
Итого					**30**								
Обед													
324	**Свекла отварная дольками**			40	19,72	5,25	10,36	2,07	0,043	0,052	2,95	21,09	0,506
78	**Суп картофельный вегетарианский**			200	74,8	1,324	44,74	7,314	0,06	0,05	7,462	29,84	0,638
313	**Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)**			100	97	3,053	3,38	13,681	0,077	0,042	------	5,63	1,615
278	**Бефстроганов из говядины с соусом**			60	93,5	7,755	6,215	1,645	0,015	0,05	0,005	16,7	0,495
399	**Сок (абрикосовый)**			150	79	0,75	--------	19,05	0,03	0,06	6,0	30,0	0,30
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	10,5	0,6
	Хлеб ржаной			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	--------	6,9	1,17
Итого					**487,02**								

Полдник											
460	**Крендель сахарный**	50	185	3,54	6,57	27,87	0,06	0,05	--------	9,7	0,64
401	**Йогурт**	150	56	4,50	1,50	6,00	0,06	0,24	1,20	180,0	0,15
Итого			**241**								
Ужин											
344	**Рагу овощное с соусом**	180	156,18	3,267	7,365	19,2	0,094	0,094	15,57	54,23	1,527
393	**чай с молоком**	150	77	2,65	2,33	11,31	0,04	0,14	1,19	112,0	0,28
510	**Хлеб пшеничный**	30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	------	6,9	0,6
Итого			**304,18**								
Итого			**1401,2**								

№ технол карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
9 день													
Завтрак													
231	**Сырники из творога**			100	234	18,69	12,67	11,4	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
392	**Чай сладкий**			150/7	28	0,04	0,01	6,99	------	0,02	0,02	8	0,19
1	**Бутерброд с маслом**			30/5	104	2,41	3,93	14,56	0,049	0,024	-------	8,1	0,61
Итого					**366**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (яблоко)**			70	31	0,28	0,28	6,86	0,021	0,014	7	11,2	1,54
Итого					**31**								
Обед													
14	**Помидоры свежие с репчатым луком**			50	39,55	0,566	3,093	2,36	0,028	0,017	10,21	8,79	0,421
87	**Суп рыбный с консервами**			180	121,6	6,25	6,11	10,42	0,072	0,105	6,62	32,9	0,92
286	**Тефтели мясные**			60	77,5	4,07	4,52	5,15	0,025	0,04	0,225	12,9	0,37
321	**Картофельное пюре**			100	91,5	2,045	3,201	13,626	0,093	0,074	12,107	24,65	0,673
376	**Компот из свежих яблок**			150	73,94	0,12	0,12	18,09	0,008	0,006	13,03	10,96	0,712
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	-------	10,5	1,17
Итого					**527,09**								

Полдник													
	Печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,8	------	--------	--------	8,7	0,86
401	**Кефир**			150	75	4,35	3,75	6	0,06	0,255	1,05	180	0,15
Итого					**271,5**								
Ужин													
213	**Яйцо отварное**			40	63	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	--------	22,0	1,0
94	**Суп молочный с рисовой крупой**			180	120,36	4,38	4,61	15,30	0,054	0,178	0,827	144,38	0,227
383	**Чай с лимоном**			150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,10	-----	-----	1,42	0,4	0,21
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	------	6,9	0,6
Итого					**283,36**								
Итого					**1478,95**								

№ тех.	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.	Витамины	Минеральные вещества, мг.

карты						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
10 день													
Завтрак													
168	**Каша полтавская молочная вязкая с маслом**			155	135	3,07	3,99	21,80	0,03	0,02	------	14,3	0,60
395	**Кофейный напиток на молоке**			150	70	2,34	2	10,63	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
1	**Бутерброд с маслом, сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**339**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (мандарин)**			80	67	0,56	0,14	15,23	0,042	0,021	26,6	24,8	0,1
Итого					**67**								
Обед													
8	**Сельдь соленая (порционная)**			25	36	4,25	2,13	--------	0,01	0,03	----------	20,0	0,28
276	**Картофель тушеный с мясом**			170	205	20,8	5,33	18,50	0,17	0,26	7,26	24,0	3,05
399	**Сок (вишневый)**			150	75	1,05	0,30	17,10	0,02	0,03	11,10	25,5	0,45
510	**Хлеб ржаной**			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	------	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
Итого					**439**								

Полдник											
5	**Хлеб с джемом**	45	132	2,46	3,93	21,72	0,05	0,03	0,24	9,3	0,65
400	**Молоко кипяченое**	150	85	4,58	4,08	7,58	0,063	0,237	2,05	18,96	0,16
Итого			**217**								
Ужин											
251	**Рыба запеченная в молочном соусе**	120	164	14,76	9,46	4,76	0,08	0,12	0,18	90,4	0,74
393	**Чай с лимоном**	150/7/3,5	29	0,07	0,01	7,1	------	--------	1,42	9,4	0,21
510	**Хлеб пшеничный**	30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
Итого			**264**								
Итого			**1326**								
Итого за 10 дней											
В среднем за 1 день											

Меню – раскладка для детей в возрасте от 3-до 7 лет с 12 часовым пребыванием детей (Первая неделя)

№ технол. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
1 день													
Завтрак													
168	**Каша гречневая молочная вязкая с маслом**			210	203	6.21	5,28	32.79	0,151	0,083		12,2	3,32
1	**Чай с сахаром**			180	40	0.06	0,02	9,99	_____	0,003	0,03	10	0,28
392	**Бутерброд с маслом сливочным**			40	136	2,46	7,55	14,62	0,049	0,03		9,3	0,62
Итого					**379**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (груша)**			100	46	0,4	0,3	10,3	0,03	0,03	5	19	2,3
Итого					**46**								
Обед													
11	**Лук п/ кольцами**			20	18,42	0,266	1,24	1,56	0,01	0,004	1,9	5,89	0,15
59	**Борщ вегитарианский**			250	119,25	2,74	5,9	13,68	0,07	0,068	17,78	65,3	1,52
277	**Гуляш из говядины**			80	125	10,32	8,15	2,62	0,025	0,07	0,56	18,65	0,79
205	**Макароны отварные с маслом**			100	108,5	3,79	2,32	18,16	0,4	0,015		3,2	0,76
399	**Сок (сливовый)**			180	113	0,54	0,18	27,36	0,02	0,02	7,20	18,0	0,54
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	-------	17,5	1,95
Итого					**642,17**								
Полдник													
400	**Молоко кипяченое**			180	102	5,48	4,88	9,07	0,076	0, 284	2,46	2268	0,19
	Вафли			50	177,0	1,4	0,65	38,65	--------	--------	---------	3,2	0,03
Итого					**279**								
Ужин													
159	**Суфле из моркови с творогом**			200	234	12,74	11,26	20,32	0,1	0,26	2,9	151	1,52
351	**Соус молочный сладкий**			20	20,3	0,39	0,9	2,65	0,005	0.015	0,065	12,54	0,034
393	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	--------	-------	2,83	12,8	0,36
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,03	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
Итого					**366,3**								
Итого					**1712,47**								

№ технолог. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
2 день													
Завтрак													
168	**Каша манная молочная вязкая с маслом**			205	177	4,52	4,07	30,57	0,04	0,02	------	10,6	0,45
395	**Кофейный напиток с молоком**			180	91	285	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
3	**Бутерброд с маслом, сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**402**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (яблоко)**			100	44	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого					**44**								
Обед													
8	**Сельдь соленая (порционная)**			25	36	4,25	2,13	----------	0,01	0,03	--------	20,0	0,28
82	**Суп картофельный с вермишелью**			200	83,8	2,15	2,27	13,71	0, 09	0,05	6,6	19,68	0,87
300	**Куры отварные**			80	195	18,08	13,6	----------	0,32	0,10	--------	26,4	1,28
321	**Картофельное пюре**			120	110	2,45	3,84	16,35	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
383	**Кисель из варенья**			200	92,4	0,088	0,072	22,83	--------	0,002	0,204	10,0	0,29
510	**Хлеб ржаной**			30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0,024	-------	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
Итого					**640,2**								
Полдник													
469	**Булочка « школьная»**			60	172	5,01	1,92	33,57	0,09	0,04	--------	13,5	0,88
401	**Ряженка**			180	92	5,22	4,5	7,56	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18
Итого					**264**								
Ужин													
255	**Биточки рыбные**			80	115	11,99	4,05	7,67	0,063	0,098	0,82	47,3	0,59
336	**Капуста тушеная**			100	75,1	2,07	3,24	9,43	0,027	0,037	17,16	55,45	0,8
510	**Хлеб пшеничный**			50	118	3,95	0,05	24,15	0,08	0,03	-------	11,5	1
393	**Чай с молоком**			180	89	2,67	2,34	14,31	0,04	0,014	1,20	113,9	0,37
Итого					**397,1**								
Итого					**1747,3**								

№ технолог карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
3 день													
Завтрак													
168	**Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом**			205	174	5,35	2,75	31,95	0,14	0,035	--------	23,9	1,55
395	**Кофейный напиток с молоком**			180	91	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
3	**Бутерброд с маслом, сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**399**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (банан)**			100,00	95	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого					**95**								
Обед													
14	**Помидоры свежие с репчатым луком**			60	47	0,68	3,71	2,83	0,033	0,02	12,25	10,5	0,5
66	**Рассольник**			250	104,25	1,62	5,06	13,06	0,088	0,053	7,54	23,38	0,85
286	**Тефтели из говядины**			80	107,5	5,76	6,27	7,1	0,035	0,055	0,525	20,05	0,63
355	**Соус сметанный с томатом**			20	16,02	0,35	0,1	1,4	0,005	0,006	0,27	5,8	0,08
339	**Свекла тушеная**			100	73,8	1,48	3,2	9,77	0,019	0,037	1,15	35,73	1,25
399	**Сок (яблочный)**			180	76	0,90	----------	18,18	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
510	**Хлеб ржаной**			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	--------	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный			50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	-------	11,5	1
Итого					**629,57**								
Полдник													
472	**Булочка « веснушка»**			50	151	3,9	3,06	26,93	0,07	0,04	------	11,3	0,73
401	**Простокваша**			180	91	5,22	4,5	7,38	0,054	0,234	1,44	212,4	0,18
Итого					**242**								
Ужин													
213	**Яйцо отварное**			40	63	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	--------	22,0	1,0
126	**Картофель отварной в молоке**			150	132	3.33	5,07	18,18	0,13	0,12	15,65	58,3	0,99
510	**Хлеб пшеничный**			50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	--------	11,5	1
393	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	----------	-------	2,83	12,8	0,36
Итого					**359**								
Итого					**1856,57**								

№ технолог карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
4 день													
Завтрак													
235	**Пудинг из творога с яблоками**			100	209	13,61	10,67	14,63	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
351	**Соус молочный сладкий**			20	20,3	0,39	0,09	2,65	0,005	0,015	0,065	12,54	0,034
395	**Кофейный напиток на молоке**			180	91	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
510	**Бутерброд с маслом сливочным**			35	104	2,41	3,93	14,56	0,049	0,024	--------	8,1	0,61
Итого					**424**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (мандарины)**			115	95	0,8	0,2	22,47	0.06	0.03	38	35,5	0,15
Итого					**95**								
Обед													
13	**Огурцы свежие порционные**			50	33,65	0,38	3,04	1,19	0,015	0,019	4,75	10,93	0,29
81	**Суп картофельный с фасолью**			200	106,6	4,09	4,28	12,91	0,124	0,058	0,2	40,22	1,44
298	**Голубцы ленивые**			160	219	14,12	9,04	20,26	0,08	0,15	20,03	60,0	1,63
348	**Соус томатный**			20	14,9	0,23	0,84	1,6	0,004	0,004	0,48	3,18	0,096
376	**Компот из сушеных фруктов**			180	102	0,4	0,02	24,99	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
510	**Хлеб ржаной**			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	---------	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	------	6,9	0,6
Итого					**634,15**								

Полдник													
	Пряник			50	196,5	4,85	5,1	32,8	--------	------	--------	8,7	0,86
401	**Кефир**			180	90	5,22	4,5	7,2	0,072	0,306	1,26	216	0,18
Итого					**286,5**								
Ужин													
417	**Каша кукурузная молочная вязкая с маслом**			210	213	5,43	4,23	38,27	0,11	0,04	----------	21,6	2,33
393	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	--------	--------	2,83	12,8	0,36
510	**Хлеб пшеничный**			50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	----------	11,5	1
Итого					**372**								
Итого					**1811,95**								

№ технолог. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
5 день													
Завтрак													
168	**Каша рисовая молочная вязкая с маслом**			205	164	3,05	0,44	36,92	0,02	0,01	--------	4,7	0,46
397	**Какао на молоке**			180	107	3,67	3,19	15,82	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
3	**Бутерброд с маслом и сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**405**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (апельсин)**			80	66	0,63	0,14	15,65	0,03	0,02	42	24,1	0,24
Итого					**66**								
Обед													
15	**Свежие помидоры и огурцы с луком**			50	35,7	0,48	3,06	1,54	0,021	0,023	9,55	13,39	0,38
67	**Щи из свежей капусты с картофелем**			250	84,75	1,74	4,89	8,48	0,058	0,045	18,47	43,33	0,8
276	**Жаркое по домашнему**			220	265	27,53	7,48	21,95	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
399	**Сок (яблочный)**			180	76	0,9	--------	18,18	0,02	0,02	360	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный			30	71	2,39	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,	0,6
	Хлеб ржаной			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	-------	17,5	1,95
Итого					**619,45**								
Полдник													
5	**Хлеб с повидлом**			60	166	3,26	4,03	29,14	0,07	0,03	0,08	12,5	1,01
400	**Молоко кипяченое**			180	102	5,48	4,88	9,07	0,076	0,284	2,46	226,8	0,19
Итого					**268**								
Ужин													
247	**Рыба тушеная с овощами**			160	162	15,86	9,1	4,40	0,12	0,12	3,6	48,8	1,12
53	**Икра кабачковая**			50	34,8	0,453	2,350	2,96	0,012	0,012	2,76	9,08	0,304
393	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	-------	--------	2,83	12,8	0,36
	Хлеб пшеничный			50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	--------	11,5	1
Итого					**355,8**								
Итого					**1714,25**								

Вторая неделя

№ технол. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
6 день													
Завтрак													
93	**Суп молочный с вермишелью**			200	145,2	5,75	5,21	18,84	0,086	0,202	0,91	161,6	0,51
395	**Кофейный напиток с молоком**			180	91	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
1	**Бутерброд с маслом**			40	136	2,46	7,55	14,62	0,049	0,03	--------	9,3	0,62
Итого					**372,2**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (груша)**			100	46	0,4	0,3	10,3	0,03	0,03	5	19	2,3
Итого					**46**								
Обед													
11	**Огурцы свежие порционные**			50	33,65	0,38	3,04	1,19	0,015	0,019	4,75	10,93	0,29
57	**Борщ со свежей капустой и картофелем**			200	82	1,45	3,93	10,19	0,038	0,034	8,23	35,5	0,95
	Каша рассыпчатая перловая			100	128,5	3,06	2,18	24,21	0,03	0,02	-------	13,6	0,62
282	**Биточки мясные**			80	173	11,92	8,80	11,64	0,07	0,11	-------	14,0	1,18
399	**Сок (яблочный)**			180	76	0,90	----------	18,18	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	-------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	------	17,5	1,95
Итого					**651,15**								

Полдник													
	Печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,8	--------	--------	--------	8,7	8,6
400	**Молоко**			180	102	5,48	4,88	9,07	0,076	0,284	2,46	226,8	0,19
Итого					**298,5**								
Ужин													
231	**Сырники из творога**			100	234	18,69	12,67	11,40	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
351	**Соус молочный сладкий**			20	20,3	0,39	0,9	2,65	0,005	0,015	0,065	12,54	0,034
393	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	--------	--------	2,83	12,8	0,36
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	---------	6,9	0,6
Итого					**366,3**								
Итого					**1734,15**								

№ технол. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
7 день													
Завтрак													
168	**Каша пшенная молочная вязкая с маслом**			205	200	5,67	5,28	32,57	0,15	0,02	--------	15,5	1,34
3	**Кофейный напиток с молоком**			180	91	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
395	**Бутерброд с маслом сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**425**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (бананы)**			100	95	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого					**95**								
Обед													
11	**Лук п/кольцами**			20	18,42	0,266	1,24	1,56	0,01	0,004	1,9	5,89	0,15
81	**Суп картофельный сгорохом**			200	107,8	4,39	4,22	13,058	0,182	0,058	4,65	30,46	1,62
304	**Плов из курицы**			160	282	15,12	12,76	26,76	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
383	**Кисель из джема**			200	94,2	0,108	--------	23,432	0,002	0,004	0,352	10,16	0,104
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	-------	17,5	1,95
Итого					**660,41**								
Полдник													
459	**Пирог открытый с повидлом**			75	192,5	4,326	2,254	38,724	0,077	0,049	0,056	13,65	0,973
401	**Варенец**			180	92	5,22	4,5	7,56	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18
Итого					**284,5**								
Ужин													
261	**Тефтели рыбные**			80	111	9,57	3,72	9,68	0,08	0,06	0,12	21,1	0,71
324	**Свекла отварная**			50	35,65	0,752	1,686	4,37	0,008	0,021	3,815	18,24	0,585
213	**Яйцо отварное**			40	63	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	----------	22,0	1,0
510	**Хлеб пшеничный**			50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	---------	11,5	1
393	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	-------	---------	2,83	12,8	0,36
Итого					**368,65**								
Итого					**1833,56**								

№ технолог. карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	Са	F e
8 день													
Завтрак													
168	**Каша ячневая молочная с маслом**			205	169	4,39	4,20	28,30	0,08	0,03	------	37,1	0,80
395	**Кофейный напиток на молоке**			180	91	2,85	2,41	14,36	0,036	0,175	1,17	113,2	0,12
3	**Бутерброд с маслом, сыр**			30\10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**394**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (персики)**			100	43	0,90	0,10	9,50	0,03	0,80	10,00	20,0	0,60
Итого					**43**								
Обед													
324	**Свекла отварная дольками**			50	35,65	0,452	1,686	4,37	0,008	0,021	3,815	18,24	0,585
78	**Суп картофельный вегетарианский**			250	93,5	6,62	22,37	36,57	0,3	0,25	37,31	149,2	3,19
313	**Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)**			150	145,5	4,57	5,049	20,52	0,116	0,063	------	8,44	2,42
278	**Бефстроганов из говядины с соусом**			80	124,5	10,34	8,285	2,19	0,02	0,07	0,005	21,25	0,66
399	**Сок (абрикосовый)**			180	95	0,90	--------	22,86	0,04	0,07	7,2	36,0	0,36
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	0,5	0,6
	Хлеб ржаной			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	--------	17,5	1,95
Итого					**652,15**								

Полдник												
460	**Крендель сахарный**	50	185	3,54	6,57	27,87	0,06	0,05	--------	9,7	0,64
401	**Йогурт**	180	92	5,22	4,5	7,56	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18
Итого			**277**								
Ужин											
344	**Рагу овощное с соусом**	200	171,8	3,74	8,548	19,99	0,104	0,11	16,6	66,1	1,54
393	**чай с молоком**	180	89	2,67	2,34	14,31	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
510	**Хлеб пшеничный**	50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	------	11,5	1
Итого			**378,8**								
Итого			**1744,95**								

№ технол карты	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.			Витамины			Минеральные вещества, мг.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
9 день													
Завтрак													
231	**Сырники из творога**			100	234	18,69	12,67	11,4	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
392	**Чай сладкий**			180/10	40	0,06	0,02	9,99	------	--------	0,03	10,0	0,28
1	**Бутерброд с маслом**			40	136	2,46	7,55	14,62	0,049	0,03	-------	9,3	0,62
Итого					**410**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (яблоко)**			100	44	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого													
Обед													
14	**Помидоры свежие с репчатым луком**			60	47	0,68	3,71	2,83	0,033	0,02	12,25	10,5	0,5
87	**Суп рыбный с консервами**			200	133,8	6,87	6,724	11,466	0,08	0,116	7,29	36,24	1,012
286	**Тефтели мясные**			80	107,5	5,665	6,265	7,095	0,035	0,055	0,525	20,05	0,625
321	**Картофельное пюре**			120	110	2,45	3,84	16,35	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
376	**Компот из свежих яблок**			200	97,6	0,16	0,16	23,88	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
510	**Хлеб пшеничный**			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	-------	17,5	1,95
Итого					**653,9**								

Полдник												
	Печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,8	------	--------	--------	8,7	0,86
401	**Кефир**			180	90	5,22	4,5	7,2	0,092	0,306	1,26	216	0,18
Итого					**286,5**								
Ужин												
213	**Яйцо отварное**			40	63	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	--------	22,0	1,0
94	**Суп молочный с рисовой крупой**			200	132,4	4,818	5,078	16,832	0,06	0,196	0,91	158,82	0,25
383	**Чай с лимоном**			180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	-----	-----	2,83	12,8	0,36
510	**Хлеб пшеничный**			50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	------	11,5	1
Итого					**354,4**								
Итого					**1748,8**								

№ тех.	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.	Витамины	Минеральные вещества, мг.

карты						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	В 2	С	С а	F е
10 день													
Завтрак													
168	**Каша полтавская молочная вязкая с маслом**			205	169	4,39	4,20	28,30	0,08	0,03	------	37,1	0,80
395	**Кофейный напиток на молоке**			180	91	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
1	**Бутерброд с маслом, сыр**			30/10/5	134	4,79	6,32	14,56	0,05	0,06	0,08	98,1	0,68
Итого					**394**								
Второй завтрак													
368	**Фрукты (мандарин)**			115	95	0,8	0,2	22,48	0,06	0,03	38	35,5	0,15
Итого					**95**								
Обед													
8	**Сельдь соленая (порционная)**			25	36	4,25	2,13	--------	0,01	0,03	----------	20,0	0,28
85	**Суп картофельный с клецками**			250	86,5	2,06	3,01	12,58	0,075	0,048	5,75	22,78	0,675
276	**Картофель тушеный с мясом**			220	265	27,53	7,47	21,95	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
399	**Сок (вишневый)**			180	90	1,26	0,36	20,52	0,02	0,04	13,32	30,6	0,54
510	**Хлеб ржаной**			50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04	------	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный			30	71	2,37	0,3	14,49	0,048	0,018	--------	6,9	0,6
Итого					**668,5**								

Полдник											
5	**Хлеб с джемом**	60	170	3,28	4,03	30,13	0,07	0,03	0,36	12,2	0,87
400	**Молоко кипяченое**	180	102	5,48	4,88	9,07	0,076	0,284	2,46	226,8	0,19
Итого			**272**								
Ужин											
251	**Рыба запеченная в молочном соусе**	160	220	19,62	13	6,16	0,1	0,16	0,24	119	1
393	**Чай с лимоном**	180/10/7	41	0,12	0,02	10,2	------	--------	2,83	12,8	0,36
510	**Хлеб пшеничный**	50	118	3,95	0,5	24,15	0,08	0,03	--------	11,5	1
Итого			**379**								
Итого			**1895**								
Итого за 10 дней											
В среднем за 1 день											