|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение 1 |

**День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Неделя: ПЕРВАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 21 | **ЗАВТРАК**  ***Каша гречневая с молоком*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 6,1 | 8,1 | 22,0 | 186,6 |
| Крупа гречневая | 20 | 25 | 20 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай с лимоном*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Лимон | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 0.028 | 0 | 9.01 | 34,598 |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7 | 40/10 | 5,013 | 11,36 | 0 | 184,2 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность (Ккал.)***  ***ВСЕГО:*** | | **462,27** | | | | | | | | | |
| 17 | ***ОБЕД***  ***Борщ со сметаной на сл. масле*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 | 3,2 | 5,2 | 21,5 | 241,0 |
| Картофель | **70(85)** | **80(100)** | 45 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 30 | 40 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 40 | 50 | 34 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Лавровый лист |  |  |  |  | 1 п | 1 п |  |  |  |  |
| 52 | ***Котлета куриная*** |  |  |  |  | 70/10 | 70/10 | 16,3 | 10,8 | 5,76 | 308,2 |
| Мясо птицы | 130 | 130 | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***Подлива*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Лук | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 37 | **Макароны отварные с маслом** |  |  |  |  | 110 | 110 | 4,0 | 4,0 | 27,8 | 170,2 |
| Макароны | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165,0 |
| 35 | ***Компот из яблок*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,07 | 0, | 17,0 | 65,0 |
| Яблоки | 20 | 20 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность (Ккал.)***  ***ВСЕГО:*** | | **894,1** | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  **чай** | **180** | **200** | **180** | **200** | **180** | **200** | **5,25** | **4,98** | **9,12** | **56.87** |
|  | Чай заварка | 04 | 05 | 04 | 05 |  |  |  |  |  |  |
|  | *Сахар* | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | *Печенье* | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
| 1 | **УЖИН *Каша манная*** |  |  |  |  | 180 | 200 | 6,3 | 8,9 | 25,67 | 206,3 |
| Крупа манная | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| ***Энергетическая ценность (Ккал.)***  ***ВСЕГО:*** | | **389,64** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (Ккал) – 1745,44**

**День 2: ВТОРНИК**

**Неделя: ПЕРВАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 2 | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | 1 шт. | 1 шт. | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157,0 |
| ***Яйцо отварное*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 47 | 47 | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | ***Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)*** |  |  |  |  | 45 | 60 | 0,73 | 3,9 | 7,7 | 12,33 |
| Морковь | 55 | 70 | 44 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 4 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | ***Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)*** |  |  |  |  | *45* | *60* | 0,8 | 2,1 | 4,9 | 49,2 |
| Свекла | 55 | 70 | 44 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7 | 40/10 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Конфета*** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 0,16 | 0 | 15,96 | 65 |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **489,9** | | | | | | | | | |
| 23 | **ОБЕД**  ***Суп с макаронами на курином бульоне*** |  |  |  |  | 190 | 240 | 2,6 | 2,66 | 17,7 | 104,9 |
| Макароны | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | 50 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Лавровый лист |  |  |  |  | 1 п | 1 п |  |  |  |  |
| 46 | ***Курица в сметанном соусе*** |  |  |  |  | 70/10 | 70/10 | 23 | 24.2 | 0.9 | 308.2 |
| Куры отварные | 130 | 130 | 110 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| ***Подлива*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|
| Мука | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Каша перловая*** |  |  |  |  | 110 | 130 | 3,0 | 2,93 | 21,14 | 122,9 |
| Крупа перловая | 30 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
| 5 | ***Компот из сухофруктов*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,18 | 0 | 21,5 | 83,07 |
| **сухофрукты** | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 13 | 10 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **87497** | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  **Яблоко** |  |  |  |  | 130 | 130 |  |  |  |  |
| 11 | **УЖИН**  ***Пудинг творожно-манный***  ***с повидлом*** |  |  |  |  | 100/15 | 120/15 | 20,26 | 14,2 | 40,2 | 369,2 |
| Творог 9% | 75 | 100 | 75 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо ¼ | 11,7 | 11,7 | 10,5 | 10,5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Повидло | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 49 | ***Оладьи из творога запеченные (для внесения изменений в меню)*** |  |  |  |  | 80/20 | 120/20 | 7,0 | 11 | 26,1 | 203,1 |
| Творог 9% | 75 | 100 | 75 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 15 | 25 | 15 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 12 | 24 | 15 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо ¼ | 11,7 | 11,7 | 10,5 | 10,5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Повидло | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность (Ккал)***  ***ВСЕГО:*** | | **629,17** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал): 1994,04**

**День 3:СРЕДА**

**Неделя: ПЕРВАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 7 | **ЗАВТРАК**  ***Каша пшеничная*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 7,8 | 9,9 | 321,1 | 210,0 |
| Крупа пшеничная | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ***Какао*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 4,2 | 4,2 | 22,1 | 159,4 |
| Какао | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 130 | 130 | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7 | 40/10 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **518,9** | | | | | | | | | |
| 15 | **ОБЕД**  ***Суп рисовый на м/к бульоне*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 | 2,0 | 5,2 | 9,3 | 90,0 |
| Картофель | **70(85)** | **80(100)** | 45 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | ***Котлета мясная*** |  |  |  |  | 60/10 | 70/10 | 16,3 | 10,8 | 5,76 | 185,7 |
| Мясо | 85 | 100 | 65 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 1 | | | | | | | | | | 1 | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | ***Подлива*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | ***Каша гречневая*** |  |  |  |  | 110 | 110 | 4,1 | 5,0 | 21,2 | 151,2 |
| Крупа гречневая | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
|  | ***Компот из яблок*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,003 | 0,004 | 10,1 | 90,2 |
|  | Яблоки | 20 | 20 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:*** | | **639,76** | | | | | | | | | |
| 32 | **ПОЛДНИК**  ***Пирог с картошкой (пирожок с картошкой)*** |  |  |  |  | 110 | 110 | 8,98 | 17,1 | 42,1 | 368,0 |
| Картофель | 100 | 100 | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | **УЖИН**  ***Каша овсяная «Геркулес»*** |  |  |  |  | 180 | 200 | 6,4 | 10,0 | 22,3 | 203,3 |
| Крупа «Геркулес» | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| 34 | ***Отвар шиповника*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,2 | 0 | 21,3 | 83,0 |
| ***Шиповник*** | 20 | 20 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал)***  ***ВСЕГО:*** | | 789.77 | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал): 1921,2**

**День 4:ЧЕТВЕРГ**

**Неделя: ПЕРВАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 18 | **ЗАВТРАК**  ***Каша пшенная*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 7,0 | 7,0 | 29,6 | 216 |
| Крупа пшенная | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25  4 | ***Чай с лимоном*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Лимон | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 0.028 | 0 | 9.01 | 34.598 |
| ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7/8 | 40/10/10 | 5,013 | 11,36 | 0 |  |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **561,866** | | | | | | | | | |
| 36 | **О Б Е Д**  ***Свекольник на сл. масле со сметаной*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |
| Свекла | 50 | 70 | 30 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | 50 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 5 | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 50 | ***Куры отварные*** | 130 | 130 | 110 | 110 | 70 | 70 | 24,0 | 24,2 | 0,9 | 308,2 |
| ***Рис с овощами*** |  |  |  |  | 110 | 110 | 3,9 | 3,75 | 45,2 | 219,0 |
| Рис | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Бульон | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
| ***Компот из яблок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки | 20 | 20 | 18 | 18 | 150 | 180 | 0,003 | 0,004 | 10,1 | 90,2 |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **969,0** | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Вафли*** | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | ***УЖИН***  ***Картофель запеченный*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 4,1 | 6,1 | 29 | 177,6 |
| Картофель | 200(240) | 220(260) | 140 | 154 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | ***Салат из свеж. капусты (с 1 июля по 29 февраля) (с 1 марта капусту припускают)*** |  |  |  |  | 70 | 70 | 0,77 | 3,99 | 6,67 | 64,4 |
| Морковь | 20 | 20 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 50 | 60 | 35 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый | 20 | 20 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность (Ккал. ) ВСЕГО:*** | | **434,34** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал): 1922,24**

**День 5: ПЯТНИЦА**

**Неделя: ПЕРВАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 12 | **ЗАВТРАК**  ***Суп молочный с макаронами*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 6,7 | 9,7 | 22,4 | 210,4 |
| Макароны | 12 | 20 | 12 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7/8 | 40/10/10 | 5,013 | 11,36 | 0 | 184,2 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **451,48** | | | | | | | | | |
| 8 | **ОБЕД**  ***Суп гороховый нам/к бульоне*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 |  |  |  |  |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | 50 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 25 | 25 | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Лавровый лист |  |  |  |  | 1 п | 1п |  |  |  |  |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Ежики в томатно –сметанном соусе*** |  |  |  |  | 70/10 | 85/10 | 18,1 | 13,46 | 15.7 | 232,0 |
| Мясо | 85 | 100 | 55 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/8 | 5.8 | 5.8 | 5.2 | 5.2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Икра свекольная*** |  |  |  |  | 100 | 115 | 11,5 | 1,8 | 5,11 | 103.0 |
| Свекла | 135 | 150 | 108 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
| ***Компот из яблок*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,18 | 0 | 21,5 | 83,07 |
| Яблоки | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | 725.07 | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  ***Яблоко*** | 130 | 130 | 90 | 90 | 90 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 7 | **У Ж И Н**  ***Каша пшеничная*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 7,8 | 9,9 | 321,1 | 250,0 |
| Крупа пшеничная | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.)***  ***ВСЕГО:*** | | **429,47** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал): 1606.02**

**День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Неделя: ВТОРАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 14 | **ЗАВТРАК**  ***Суп молочный рисовый*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 |
| Рис | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7 | 40/10 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **408,67** | | | | | | | | | |
| 8 | **ОБЕД**  ***Суп гороховый на м/к бульоне*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | 50 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 25 | 25 | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | ***Фыдджын (порционно)*** |  |  |  |  | 120 | 120 | 8,98 | 17,1 | 42,1 | 367,0 |
| Мясо | 100 | 100 | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 1 | 1 | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | ***Компот из яблок*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,07 | 0 | 17,0 | 65,0 |
| Яблоки | 20 | 20 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
| ***Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:*** | | **783,6** | | | | | | | | | |
|  | **П О Л Д Н И К**  **Вафли** |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | **У Ж И Н**  ***Рагу овощное*** |  |  |  |  | 100 | 110 | 5,2 | 5,9 | 20,9 | 151,4 |
| Картофель | **80(90)** | **90(105)** | 55 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 50 | 60 | 35 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **343,74** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал): 1536,01**

**День 7: ВТОРНИК**

**Неделя: ВТОРАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | | | ***Белки*** | ***Жиры*** | | ***Углеводы*** | |
| 2 | **З А В Т Р А К**  ***Омлет*** |  |  |  |  | 90 | 90 | | 6,5 | | 8,5 | | 2,66 | | 113,0 | |
| Яйцо | 47 | 47 | 41 | 41 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 60 | 60 | 60 | 60 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Манка | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 16 | ***Салат морковный (с 1 июля по29 февраля)*** |  |  |  |  | 45 | 60 | | 0,73 | | 3,9 | | 7,7 | | 362,64 | |
| Морковь | 55 | 70 | 44 | 56 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чеснок | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 20 | ***Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)*** |  |  |  |  | *45* | *60* | | 0,8 | | | 2,1 | | 4,9 | | 49,2 | |
| Свекла | 55 | 70 | 44 | 56 |  |  | |  | | |  | |  | |  | |
| Чеснок | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,5 |  |  | |  | | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 2 | 4 | 2 | 4 |  |  | |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  | | |  | |  | |  | |
| Зелень | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  | | |  | |  | |  | |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | | 0,16 | | 0 | | 14,9 | | 56,87 | |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7 | 40/10 | | 2,38 | | 8,7 | | 15,04 | | 149,5 | |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **731.21** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | **ОБЕД *Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 | 2,5 | | | 5,2 | | 18,8 | | 131,1 | |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | 50 | 70 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Крупа перловая | 7 | 8 | 7 | 8 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 5 | 3 | 5 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Зелень | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Сметана | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| 46 | ***Рыба запеченная с подливой*** |  |  |  |  | 65/10 | 78/10 | 15 | | | 5,8 | | 7,5 | | 228,0 | |
| Рыба «Хек» | 100 | 120 | 65 | 78 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Томат | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| 24 | ***Пюре картофельное*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 4,1 | | | 6,1 | | 29,0 | | 187,6 | |
| Картофель | **200(240)** | **220(260)** | 140 | 154 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Молоко | 60 | 60 | 60 | 60 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| 40 | ***Компот из яблок*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,003 | | | 0,004 | | 10,1 | | 90,2 | |
| Яблоки | 20 | 20 | 18 | 18 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
|  | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | | | 2,0 | | 13,4 | | 165 | |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **801,9** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  **яблоко** |  |  |  |  | 130 | 130 |  | | |  | |  | |  | |
| 11 | **УЖИН**  ***Пудинг творожно-манный***  ***с повидлом*** |  |  |  |  | 100/15 | 120/15 | 20,26 | | | 14,2 | | 40,2 | | 369,2 | |
| Творог 9% | 75 | 100 | 75 | 100 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 | 4 | 2 | 4 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Яйцо ¼ | 11,7 | 11,7 | 10,5 | 10,5 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Молоко | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Повидло | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0.16 | | | 0 | | 14.9 | | 56.87 | |
| Чай | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| ***Энергетическая ценность (Ккал.)***  ***ВСЕГО:*** | | 426. | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | 130 | 80 | 80 | 80 | 80 |  |  |  |  |

**ВСЕГО (ккал):1959.18**

**День 8: СРЕДА**

**Неделя: ВТОРАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 47 | **ЗАВТРАК**  ***Каша рисовая молочная*** |  |  |  |  | 180 | 200 | 4,9 | 3,95 | 47,81 | 249 |
| Рис | 20 | 25 | 20 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай с лимоном*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Лимон | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 0.028 | 0 | 9.01 | 34,6 |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7/8 | 40/10/10 | 5,013 | 11,36 | 0 | 184,2 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **524,67** | | | | | | | | | |
| 36 | ***ОБЕД***  ***Борщ со сметаной на сл.масле*** |  |  |  |  | 190/7 | 240/10 | 3,2 | 5,2 | 21,5 | 241,0 |
| Картофель | **70(85)** | **80(100)** | 45 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 30 | 40 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 40 | 50 | 34 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лавровый лист |  |  |  |  | 1 п | 1 п |  |  |  |  |
|  | ***Котлета куриная*** |  |  |  |  | 70/10 | 70/10 | 18,1 | 13,46 | 15.7 | 232,0 |
| Мясо птицы | 130 | 130 | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | ***Подлива*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | ***Каша гречневая*** |  |  |  |  | 110 | 110 | 4,1 | 5,0 | 21,2 | 151,2 |
| Крупа гречневая | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
| 5 | ***Компот из сухофруктов*** |  |  |  |  | 150 | 180 |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **742.9** | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  ***Булочка*** |  |  |  |  | 70 | 70 |  |  |  |  |
|  | ***Чай*** | 180 | 200 | 180 | 200 | 180 | 200 | 0.16 | 0 | 14.9 | 56.87 |
|  | ***Сахар*** | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Чай заварка*** | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | ***Пюре картофельное*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 4,1 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Картофель | **200(240)** | **220(260)** | 140 | 154 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 60 | 60 | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови с яблоком** |  |  |  |  | 50 | 50 | 0,57 | 3,99 | 7,7 | 67,0 |
| Морковь | 40 | 40 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 20 | 20 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.)***  ***ВСЕГО:*** | | **446.94** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал) : 1714.51**

**День 9: ЧЕТВЕРГ**

**Неделя: ВТОРАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | | ***От 3 до 7 лет*** | | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | | ***Углеводы*** |
|  | **ЗАВТРАК**  **Макароны отварные с маслом, сладкие** |  | |  | |  |  | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | | 27,8 | 170,2 |
| Макароны | 65 | | 65 | | 65 | 65 |  |  |  |  | |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | 5 | | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |
| Сахар | 5 | | 5 | | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  | |  | |  |  | 150 | 180 | 0.16 | 0 | | 14.9 | 56.87 |
| Чай заварка | 0.4 | | 0.5 | | 0.4 | 0.5 |  |  |  |  | |  |  |
| Сахар | 10 | | 12 | | 10 | 12 |  |  |  |  | |  |  |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  | |  | |  |  | 30/7/8 | 40/10/10 | 5,013 | 11,36 | | 0 | 149,5 |
| Хлеб | 30 | | 40 | | 30 | 40 |  |  |  |  | |  |  |
| Масло сливочное | 7 | | 10 | | 7 | 10 |  |  |  |  | |  |  |
| **Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО**: | | **376.57** | | | | | | | | | | | | |
| 27 | **ОБЕД**  ***Суп крестьянский на м/к бульоне*** |  |  | |  | |  | 200/7 | 250/10 | 3,1 | | 5,0 | 21,0 | 141,3 |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | | 50 | | 70 |  |  |  | |  |  |  |
| Пшено | 8 | 10 | | 8 | | 10 |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | | 6 | | 8 |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | | 6 | | 8 |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 5 | | 3 | | 5 |  |  |  | |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | | 2 | | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| Яйцо ¼ | 11,7 | 11,7 | | 10,5 | | 10,5 |  |  |  | |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 | | 7 | | 10 |  |  |  | |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 1 п | 1 п | | 1 п | | 1 п |  |  |  | |  |  |  |
|  | СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | | 4 | | 6 |  |  |  | |  |  |  |
| 19 | ***Тефтели в томатно-сметанном соусе*** |  |  | |  | |  | 70 | 85 | 18,1 | | 13,48 | 15,7 | 273,0 |
| Мясо | 85 | 100 | | 62 | | 70 |  |  |  | |  |  |  |
| Рис | 7 | 10 | | 7 | | 10 |  |  |  | |  |  |  |
| Яйцо1/8 | 5,8 | 5,8 | | 5,2 | | 5,2 |  |  |  | |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 | | 6 | | 8 |  |  |  | |  |  |  |
| Мука | 2 | 2 | | 2 | | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| Томат | 3 | 3 | | 3 | | 3 |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | | 6 | | 8 |  |  |  | |  |  |  |
| Сметана | 5 | 5 | | 5 | | 5 |  |  |  | |  |  |  |
|  | Чеснок | 1 | 1 | | 0,5 | | 0,5 |  |  |  | |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | | 3 | | 3 |  |  |  | |  |  |  |
| 24 | ***Картофель запеченный*** |  |  | |  | |  | 110 | 120 | 4.1 | | 6.1 | 29 | 177.6 |
| Картофель | 200 (240) | 220 (260) | | 140 | | 160 |  |  |  | |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 | | 3 | | 3 |  |  |  | |  |  |  |
| 40 | ***Компот из яблок*** |  |  | |  | |  | 150 | 180 | 0,003 | | 0,004 | 10,1 | 90,2 |
| Яблоки | 20 | 20 | | 18 | | 18 |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | | 10 | | 12 |  |  |  | |  |  |  |
| ***Хлеб*** | 60 | 90 | | 60 | | 90 | 60 | 90 | 2,70 | | 2,0 | 13,4 | 165 |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | 847,1 | | | | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  ***Печенье*** |  | |  | |  |  | 40 | 40 |  |  | |  |  |
| 25 | ***Чай*** | 180 | | 200 | | 180 | 200 | 180 | 200 | 0.16 | 9 | | 14.9 | 56.87 |
| ***Сахар*** | 10 | | 12 | | 10 | 12 |  |  |  |  | |  |  |
| ***Чай заварка*** | 0.4 | | 0.5 | | 0.4 | 0.5 |  |  |  |  | |  |  |
| 10 | **УЖИН**  ***Каша овсяная «Геркулес»*** |  | |  | |  |  | 180 | 200 | 6,4 | 10,0 | | 22,3 | 203,3 |
| Крупа «Геркулес» | 20 | | 20 | | 20 | 20 |  |  |  |  | |  |  |
| Сахар | 4 | | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  | |  |  |
| Молоко | 150 | | 150 | | 150 | 150 |  |  |  |  | |  |  |
| Масло сливочное | 4 | | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  | |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  | |  | |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | | 0,5 | | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  | |  |  |
| Сахар | 10 | | 12 | | 10 | 12 |  |  |  |  | |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 30 | | 40 | | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | | 14,94 | 78,6 |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **498,17** | | | | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал): 1721,84**

**День 10: ПЯТНИЦА**

**Неделя: ВТОРАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ тех. карты*** | ***Наименование продуктов*** | ***Брутто*** | | ***Нетто*** | | ***Выход*** | | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
| ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***От 1,5 до 3 лет*** | ***От 3 до 7 лет*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| 1 | **ЗАВТРАК**  ***Каша манная*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 6,3 | 8,9 | 25,67 | 206,3 |
| Крупа манная | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ***Хлеб с маслом*** |  |  |  |  | 30/7/8 | 40/10/10 | 5,013 | 11,36 | 0 | 184,2 |
| Хлеб | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 | 10 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **447,37** | | | | | | | | | |
| 23 | **ОБЕД**  ***Суп с макаронами на курином бульоне*** |  |  |  |  | 190 | 240 | 2,6 | 2,66 | 17,7 | 104,9 |
| Макароны | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | **80(100)** | **100(120)** | 50 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | СОЛЬ (на весь день) | 4 | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 33 | ***Куры отварные*** | 130 | 130 | 110 | 110 | 70 | 70 | 24,0 | 24,2 | 0,9 | 308,2 |
| 50 | ***Рис с овощами*** |  |  |  |  | 110 | 110 | 3,9 | 3,75 | 45,2 | 219,0 |
| Рис | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 10 | 8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Бульон | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ***Компот из яблок*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,18 | 0 | 21,5 | 83,07 |
| Яблок | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 60 | 90 | 60 | 90 | 60 | 90 | 2,70 | 2,0 | 13,4 | 165 |
| ***Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **880,17** | | | | | | | | | |
|  | **ПОЛДНИК**  ***ЯБЛОКО*** | 130 | 130 | 90 | 90 | 90 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| 7 | **УЖИН**  ***Каша пшеничная*** |  |  |  |  | 150 | 200 | 7,8 | 9,9 | 321,1 | 210,0 |
| Крупа пшеничная | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ***Чай*** |  |  |  |  | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Хлеб*** | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| ***Энергетическая ценность ( Ккал.) ВСЕГО:*** | | **389,47** | | | | | | | | | |

**ВСЕГО (ккал) : 1717,01**