Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 4
Бабайлова Н.Н_____



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория от 1 до 3 лет

зимний период октябрь-март

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества										№ технологической карты
		Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом	150	0,00329	0,00386	0,01730	125,51	0,44	0,03	0,11	94	0,23	7.095
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,005	1,20	0,01	7.035/2
	Какао с молоком	180	0,00339	0,00322	0,02157	140,32	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**361**	**0,00864**	**0,01278**	**0,05225**	**369,46**	**0,91**	**0,06**	**0,235**	**195,78**	**1,23**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,4**	**0,1**	**0,1**	**8,4**	**1,68**	
Обед:	Салат из отв. свеклы с солеными огурцами и раст. маслом	40	0,00050	0,00298	0,00359	41,32	0,95	0,1	0,1	11,95	0,43	7.23/1/2
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0,00112	0,00207	0,00566	51,50	8,13	0,03	0,03	24,57	0,39	7.6/2/3
	Запеканка картофельная с печенью	150	0,01162	0,00611	0,02001	195,07	10,8	0,14	0,15	21,92	2,4	7.82р.
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,00080	21,04	0,01	0,00	0,01	5,15	0,03	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов.	150	0,00037	0,00002	0,01327	58,89	37,62	0,01	0,01	10,86	0,24	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**560**	**0,01734**	**0,01334**	**0,06589**	**468,32**	**57,71**	**0,406**	**0,365**	**102,37**	**4,32**	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	110	0,00534	0,00397	0,02551	171,77	0,02	0,04	0,03	63,01	0,5	7.43-2/3/4
	Биокефир***/Чай	120	0,00000	0,00000	0,00681	30,32	0,20	0,00	0,20	156,00	0,00	7.403/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**250**	**0,00686**	**0,00415**	**0,04234**	**248,29**	**0,26**	**0,15**	**0,28**	**244,01**	**1,22**	
Итого за день:		**1271**	**0,03334**	**0,03047**	**0,17058**	**1132,07**	**61,28**	**0,716**	**0,98**	**550,56**	**8,45**	

День 2 вторник	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,00426	0,00471	0,01738	138,37	0,31	0,11	0,080	73,14	0,79	7.127
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,005	1,20	0,01	7.035/2
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,81	0,47	0,03	0,110	95,28	0,1	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**361**	**0,00874**	**0,01294**	**0,04348**	**336,81**	**0,78**	**0,14**	**0,195**	**169,62**	**0,9**	
Завтрак второй:	Яблоко	150	0,00053	0,00053	0,01558	59,40	11,4	0,03	0,02	18,24	2,51	7.131-2
Итого:		**150**	**0,00053**	**0,00053**	**0,01558**	**59,40**	**11,4**	**0,03**	**0,02**	**18,24**	**2,51**	
Обед:	Суп-лапша .	150	0,00158	0,00270	0,01216	84,10	0,29	0,02	0,01	7,7	0,26	7.20/2/5
	Бигус с мясом куры	180	0,01641	0,00736	0,01238	185,84	42,48	0,81	0,81	64,17	0,54	7.350/1
	Напиток из шиповника	150	0,00029	0,00000	0,01581	65,37	66,75	0	0,01	3,07	0,16	7.063
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**530**	**0,02178**	**0,01060**	**0,06291**	**435,81**	**109,72**	**0,956**	**0,895**	**102,86**	**1,79**	
Полдник:	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	40	0,00076	0,00247	0,00634	57,79	1,31	0,02	0,01	4,48	0,23	7.27/1/2
	Чай без сахара	180	0,00000	0,00000	0,00000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021/27/11
	Ватрушка с джемом	60	0,00362	0,00336	0,03292	193,48	0,11	0,05	0,05	21,05	0,80	7.150/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**300**	**0,00590**	**0,00601**	**0,04928**	**297,47**	**1,46**	**0,18**	**0,11**	**50,53**	**1,75**	
Итого за день:		**1341**	**0,03695**	**0,03008**	**0,98125**	**1129,49**	**123,36**	**1,306**	**1,22**	**341,25**	**6,95**	

День 3 среда	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Банан*	100	0,00035	0,00035	0,01038	39,60	8,70	0,00	0,10	5,00	0,30	7.183-1
	Суфле творожное	135	0,01630	0,02498	0,01839	405,81	0,18	0,03	0,18	108,71	0,49	7.19/5/4
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Какао с молоком	180	0,00339	0,00322	0,02157	140,32	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**446**	**0,02200**	**0,03425**	**0,06372**	**689,36**	**9,35**	**0,06**	**0,41**	**215,49**	**1,79**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00052	0,00010	0,01058	48,19	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00052**	**0,00010**	**0,01058**	**48,19**	**2,4**	**0,1**	**0,1**	**8,4**	**1,68**	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом*(1)	40	0,00065	0,00103	0,00378	23,67	15,03	0,01	0,02	18,7	0,26	7.5/1/4
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	150	0,00453	0,00470	0,00954	110,59	6,3	0,05	0,04	19,18	0,57	7.36с
	Биточки рыбные	60	0,01094	0,00429	0,00537	112,36	0,38	0,05	0,08	35,48	0,47	7.355
	Картофельное пюре с морковью	110	0,00235	0,00271	0,01718	109,00	6,02	0,08	0,08	32,29	0,63	2021/3/2
	Компот из кураги	150	0,00044	0,00000	0,01539	62,75	37,56	0,00	0,01	5,58	0,13	7.110
	Хлеб ржаной .	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**560**	**0,02241**	**0,01327**	**0,07382**	**518,87**	**65,49**	**0,316**	**0,295**	**139,15**	**2,89**	
Полдник:	Рис в молоке со сливочным маслом	120	0,00273	0,00340	0,00882	78,28	0,29	0,02	0,07	61,4	0,12	7.н253/5
	Чай	150	0,00000	0,00000	0,00681	30,32	0	0	0	0,2	0,02	7.354/3
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**290**	**0,00425**	**0,00358**	**0,02565**	**154,80**	**0,33**	**0,13**	**0,12**	**86,6**	**0,86**	
Итого за день:		**1396**	**0,04918**	**0,05120**	**0,17377**	**1411,22**	**77,57**	**0,61**	**0,92**	**449,64**	**7,22**	

День 4 четверг	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	в ит С мг	в итВ1 мг	в итВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	0,00375	0,00576	0,01612	137,39	0,31	0,11	0,1	78,53	0,93	4.8/4
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00246	0,00253	0,00878	75,85	0,47	0,03	0,11	95,28	0,1	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**361**	**0,00817**	**0,01399**	**0,03828**	**316,87**	**0,78**	**0,14**	**0,215**	**175,01**	**1,04**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,4**	**0,1**	**0,1**	**8,4**	**1,68**	
Обед:	Салат из моркови и яблок с растительным маслом*(2)	45	0,00042	0,00235	0,00596	42,39	2,12	0,195	0,11375	9,02	0,35	7.289/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	0,00180	0,00293	0,00771	68,81	16,25	0,08	0,06	16,25	1,4625	4.27/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	0,01050	0,01063	0,00002	153,24	0	0,02	0,06	6,14	1,08	4.14/8
	Картофель отварной	110	0,00208	0,00239	0,01814	110,44	4,4	0,07	0,09	13,48	0,92	2021/1/3
	Компот из чернослива и изюма	150	0,00015	0,00000	0,00872	35,89	37,64	0,01	0,01	12,97	0,25	7.028
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Гренки	20	0,00170	0,00019	0,01094	55,44	0,04	0,04	0,01	18,00	0,40	7.34/2/2
Итого за обед:		**565**	**0,01863**	**0,01885**	**0,06403**	**520,51**	**60,61**	**0,431**	**0,36075**	**78,78**	**4,5725**	
Полдник:	Молоко (кипяченое)	150	0,00420	0,00480	0,00705	88,50	2,3	0,1	0,2	178,5	0,1	4.79
	Яйцо вареное	40	0,00479	0,00405	0,00027	62,80	0,00	0,03	0,18	22,00	1,00	7.328
	Пирожок с капустой	50	0,00456	0,00538	0,02718	198,87	5,55	0,05	0,06	14,46	0,57	7.206с/2
Итого за полдник:		**240**	**0,01355**	**0,01423**	**0,03450**	**350,17**	**7,85**	**0,18**	**0,44**	**214,96**	**1,67**	
Итого за день:		**1266**	**0,04085**	**0,04717**	**0,14691**	**1233,55**	**71,64**	**0,851**	**1,11575**	**477,15**	**8,9625**	

День 5 пятница	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	в ит С мг	в итВ1 мг	в итВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом	150	0,00374	0,00414	0,01614	127,16	0,31	0,11	0,08	73,14	0,79	7.174
	Сыр	8	0,00239	0,00247	0,00000	31,68	0,07	0,003	0,036	100,00	0,07	7.435/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Какао с молоком	180	0,00339	0,00322	0,02157	140,32	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**369**	**0,01148**	**0,01553**	**0,05109**	**402,79**	**0,85**	**0,143**	**0,241**	**274,92**	**1,86**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,4**	**0,1**	**0,1**	**8,4**	**1,68**	
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной .	150	0,00126	0,00222	0,00811	60,67	6,48	0,03	0,03	25,11	0,56	7.н39с/2
	Гуляш из отварного мяса.	80	0,01211	0,01053	0,00469	125,91	0,36	0,04	0,08	13,4	1,81	7.073
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	0,00494	0,00494	0,03068	180,60	0,66	0,1	0,16	17,47	3,11	7.44/3/3
	Компот из яблок и чернослива	150	0,00037	0,00002	0,01327	58,89	37,59	0	0,01	7,16	0,21	7.3/10/4
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**540**	**0,02218**	**0,01825**	**0,07931**	**526,57**	**45,29**	**0,296**	**0,345**	**91,06**	**6,52**	
Полдник:	Рагу из овощей	110	0,00158	0,00254	0,01088	75,56	7,8	0,05	0,04	25,08	0,69	7.18/3/3
	Печень	60	0,01520	0,00018	0,01002	41,58	0,198	0,042	0,013	5,4	0,414	2021/9/8-1
	Чай без сахара	180	0,00000	0,00000	0,00000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021/27/11
	Печенье / пряник**	17	0,00177	0,00088	0,01306	77,86	0,00	0,08	0,05	29,00	2,10	7.005/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**387**	**0,02007**	**0,00378**	**0,04398**	**241,20**	**8,038**	**0,282**	**0,153**	**84,48**	**3,924**	
Итого за день:		**1396**	**0,05423**	**0,03766**	**0,18448**	**1 216,56**	**56,578**	**0,821**	**0,839**	**458,86**	**13,984**	

День 6 понедельник	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	0,00370	0,00483	0,01815	142,00	0,4	0,05	0,1	86,21	0,39	4.16/4
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.13/10/1
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,81	0,47	0,03	0,11	95,28	0,1	7.035/2
Итого за завтрак:		**361**	**0,00818**	**0,01306**	**0,04425**	**340,44**	**0,87**	**0,08**	**0,215**	**182,69**	**0,5**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,4**	**0,1**	**0,1**	**8,4**	**1,68**	
Обед:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,00055	0,00297	0,00422	43,35	0,58	0,00	0,01	9,63	0,36	7.20/1/2
	Суп из овощей со сметаной	150	0,00116	0,00410	0,00718	77,90	5,13	0,04	0,03	16,96	0,43	7.14/2/3
	Котлета мясная	60	0,01178	0,00998	0,00211	163,21	0,00	0,02	0,06	6,75	1,19	7.н163/6
	Картофельное пюре	110	0,00218	0,00276	0,01608	106,49	7,88	0,09	0,08	27,22	0,8	7.64с/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,00030	0,00000	0,01452	59,89	52,56	0	0,02	7,56	0,23	7.7/10/2
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**560**	**0,01947**	**0,02035**	**0,06667**	**551,34**	**66,35**	**0,28**	**0,27**	**96,04**	**3,84**	
Полдник:	Пудинг из творога	130	0,01442	0,02115	0,02800	401,60	0,19	0,06	0,22	148,33	0,99	7.14/5/3
	Чай без сахара	180	0,00000	0,00000	0,00681	30,32	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	7.050
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.10/10/2
Итого за полдник:		**330**	**0,01594**	**0,02133**	**0,04483**	**478,12**	**0,23**	**0,17**	**0,27**	**173,35**	**1,73**	
Итого за день:		**1351**	**0,04409**	**0,05484**	**0,16585**	**1415,90**	**69,85**	**0,63**	**0,85**	**460,48**	**7,75**	

День 7 вторник	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	0,00350	0,00511	0,01682	135,95	0,31	0,08	0,09	87,14	0,55	7.043
	Сыр	8	0,00231	0,00238	0,00000	31,18	0,07	0,003	0,036	80,00	0,07	7.435/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01337	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Какао с молоком	180	0,00260	0,00269	0,00869	75,85	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**369**	**0,01036**	**0,01588**	**0,03888**	**346,61**	**0,85**	**0,113**	**0,251**	**268,92**	**1,62**	
Завтрак второй:	Яблоко	150	0,00038	0,00038	0,01113	42,43	11,4	0,03	0,02	18,24	2,51	7.131-2
Итого:		**150**	**0,00038**	**0,00038**	**0,01113**	**42,43**	**11,4**	**0,03**	**0,02**	**18,24**	**2,51**	
Обед:	Рассольник со сметаной	150	0,00112	0,00213	0,00817	59,71	2,76	0,03	0,03	12,57	0,4	7.9/2/3
	Котлета из мяса куры.	60	0,01215	0,01235	0,00167	184,90	0,23	0,05	0,09	25,43	0,87	7.н347
	Макаронные изделия отварные	110	0,00363	0,00230	0,02524	144,73	0,00	0,04	0,01	8,55	0,50	7.н151-8
	Соус сметанный	20	0,00024	0,00162	0,00079	21,04	0,01	0,00	0,01	5,15	0,03	04.06.2011
	Напиток из клюквы	150	0,00006	0,00002	0,00778	30,43	3,68	0,005	0,005	8,24	0,11	7.15/13
	Хлеб ржаной	30	0,00165	0,00030	0,01045	45,25	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00098	0,00012	0,00644	29,70	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**540**	**0,01983**	**0,01882**	**0,06055**	**515,76**	**6,88**	**0,251**	**0,21**	**87,86**	**2,74**	
Полдник:	Салат из отварного картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,соленым огурцом и растительным маслом	60	0,00079	0,00274	0,00613	54,97	1,67	0,02	0,02	9,45	0,34	7.29/1
	Чай без сахара	180	0,00000	0,00000	0,00000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021/27/11
	Сдоба обыкновенная	60	0,00548	0,00396	0,03378	209,91	0,10	0,06	0,05	29,92	0,56	07.08.2012
	Хлеб пшеничный	20	0,00098	0,00012	0,00644	29,70	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**320**	**0,00725**	**0,00681**	**0,04635**	**294,58**	**1,81**	**0,19**	**0,12**	**64,37**	**1,62**	
Итого за день:		**1379**	**0,03781**	**0,04189**	**0,15690**	**1199,38**	**20,94**	**0,584**	**0,601**	**439,39**	**8,49**	

День 8 среда	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Груша *	100	0,00036	0,00027	0,00927	42,30	4,30	0,00	0,00	9,00	0,20	7.187/1
	Запеканка из творога	130	0,01592	0,01952	0,01519	334,52	0,19	0,04	0,22	139,25	0,58	7.9/5/6
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01338	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Кофейный напиток на молоке	150	0,00210	0,00211	0,01265	87,39	0,47	0,03	0,11	95,28	0,10	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**411**	**0,02034**	**0,02760**	**0,05049**	**567,84**	**4,96**	**0,07**	**0,34**	**244,73**	**0,89**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,40**	**0,10**	**0,10**	**8,40**	**1,68**	
Обед:	Салат из капусты со сладкой кукурузой*(3)	40	0,00079	0,00209	0,00539	41,78	12,02	0,01	0,01	14,62	0,19	7.425/1
	Суп гороховый	150	0,00287	0,00264	0,01161	86,44	3,39	0,11	0,04	21,29	1,11	7.086
	Рыба жареная	60	0,01836	0,00742	0,00255	164,99	0,22	0,06	0,06	23,89	0,51	7.5/7/2
	Гарнир овощной сборный	120	0,00258	0,00286	0,01220	93,74	5,38	0,08	0,09	50,64	0,77	4.36/3
	Компот из яблок и кураги	150	0,00044	0,00000	0,01539	62,75	37,56	0,00	0,01	5,58	0,13	7.1/10/4
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**570**	**0,02854**	**0,01555**	**0,06970**	**550,20**	**58,77**	**0,39**	**0,28**	**143,94**	**3,54**	
Полдник:	Каша молоч. ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом слив.	150	0,00386	0,00474	0,01925	148,27	0,40	0,07	0,10	87,91	0,48	4.19/4
	Чай без сахара	180	0,00000	0,00000	0,00000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021/27/11
	Мармелад /зефир**	15	0,00006	0,00000	0,01149	43,95	0,14	0,00	0,00	1,05	0,03	7.222-1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**365**	**0,00544**	**0,00492**	**0,04076**	**238,42**	**0,58**	**0,18**	**0,15**	**113,96**	**1,23**	
Итого за день:		**1446**	**0,05482**	**0,04817**	**0,17105**	**1402,46**	**66,71**	**0,74**	**0,86**	**511,03**	**7,34**	

День 9 четверг	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	0,00385	0,00531	0,01809	147,06	0,31	0,04	0,08	70,24	0,29	7.5/4/4
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01337	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Какао с молоком	180	0,00255	0,00266	0,00863	75,04	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**361**	**0,00836**	**0,01367**	**0,04009**	**325,73**	**0,78**	**0,07**	**0,205**	**172,02**	**1,29**	
Завтрак второй:	Яблоко	150	0,00053	0,00053	0,01558	59,40	11,4	0,03	0,02	18,24	2,51	7.131-2
Итого:		**150**	**0,00053**	**0,00053**	**0,01558**	**59,40**	**11,4**	**0,03**	**0,02**	**18,24**	**2,51**	
Обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	0,00110	0,00253	0,00678	56,70	4,8	0,03	0,02	19,26	0,41	7.31/2/3
	Суфле из мяса говядины	50	0,01172	0,01041	0,00152	162,69	0,03	0,02	0,09	23,38	1,38	7.26/8/3
	Капуста тушеная	120	0,00198	0,00187	0,00875	56,81	25,04	0,04	0,05	64,8	0,89	7.8/3/4
	Компот из чернослива и изюма	150	0,00015	0,00000	0,00947	38,75	37,64	0,01	0,01	12,97	0,28	7.072
	Хлеб ржаной .	30	0,00151	0,00027	0,00955	41,37	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**520**	**0,01798**	**0,01526**	**0,04609**	**402,52**	**67,71**	**0,226**	**0,235**	**148,33**	**3,79**	
Полдник:	Салат из моркови с растительным маслом *(4)	40	0,00047	0,00203	0,00534	37,80	1,76	0,02	0,02	9,58	0,25	7.10/1/2
	Чай	150	0,00000	0,00000	0,00454	18,95	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02	7.10/10/2
	Шанежка с картофелем	70	0,00533	0,00627	0,02980	215,10	3,92	0,05	0,07	29,89	0,49	7.14/2
Итого за полдник:		**260**	**0,00580**	**0,00830**	**0,03969**	**271,85**	**5,68**	**0,07**	**0,09**	**39,67**	**0,76**	
Итого за день:		**1291**	**0,03376**	**0,03776**	**0,14144**	**1059,50**	**85,57**	**0,396**	**0,55**	**378,26**	**8,35**	

День 10 пятница	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты
Завтрак:	Каша из гречи и геркулеса молочная (Дружба 3) со слив. мас.	150	0,00376	0,00509	0,01597	126,65	0,4	0,05	0,11	85,7	0,68	7.н027
	Сыр	8	0,00231	0,00238	0,00000	31,18	0,07	0,003	0,036	100,00	0,07	7.435/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,00570	0,01337	103,63	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00243	0,00253	0,00865	74,63	0,47	0,03	0,11	95,28	0,1	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**369**	**0,01045**	**0,01570**	**0,03799**	**336,09**	**0,94**	**0,083**	**0,261**	**282,18**	**0,86**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,4**	**0,1**	**0,1**	**8,4**	**1,68**	
Обед:	Свекольник со сметаной	150	0,00131	0,00255	0,00985	68,17	4,08	0,03	0,04	23,81	0,8	7.5/2/3
	Рагу из отварного мяса говядины	150	0,01469	0,01355	0,01385	257,60	5,35	0,09	0,12	24	1,93	4.6/8
	Компот из яблок	150	0,00005	0,00005	0,00792	33,07	4,05	0,015	0,02	0,9	0,6	7.197/2
	Хлеб ржаной	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**500**	**0,01956**	**0,01669**	**0,05418**	**459,34**	**13,68**	**0,261**	**0,245**	**76,63**	**4,16**	
Полдник:	Омлет натуральный	120	0,00946	0,01210	0,00303	177,07	0,17	0,06	0,36	82,74	2,02	7.н038/6
	Чай с молоком	150	0,00158	0,00169	0,00711	52,58	0,2	0,01	0,05	39,8	0,05	7.118
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**290**	**0,01256**	**0,01397**	**0,02016**	**275,85**	**0,41**	**0,18**	**0,46**	**147,54**	**2,79**	
Итого за день:		**1259**	**0,04307**	**0,04647**	**0,12242**	**1117,27**	**17,43**	**0,624**	**1,066**	**514,75**	**9,49**	
Среднее значение за период:		**1322,1**	**0,04024**	**0,04740**	**0,15863**	**1201,60**	**63,97**	**0,71**	**0,89**	**460,74**	**8,62**	

в период с 1 марта по 30 апреля замена салатов

Наименование	Выход блюда гр	Пищевые вещества: Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн. ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ технологической карты
*(1)-салат из отварной свеклы и моркови с растител. маслом	40	0,0005	0,00296	0,00367	44,38	3,01	0,01	0,02	12,12	0,42	7.21/1/2
*(2)-салат из квашеной капусты с яблоками	45	0,00061	0,0031	0,00569	49,44	10,71	0,01	0,01	17,20	0,25	7.425/2
*(3)-салат из квашеной капусты с припущеным луком	40	0,00069	0,00243	0,00464	40,03	10,68	0,01	0,01	17,16	0,24	7.425/4/2
*(4)-салат из припущеной моркови и яблок с раст. маслом	40	0,0045	0,00272	0,00517	43,09	2,12	0,02	0,02	6,77	0,27	7.13/1/2

***возможная замена фруктов**

Наименование	Выход блюда гр	Пищевые вещества: Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Энергетическая ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ технологической карты
яблоко	100	0,00035	0,0034	0,01038	39,6	11,40	0,03	0,02	18,24	2,51	7.346
мандарин	100	0,00059	0,00015	0,00555	28,12	26,70	0,10	0,00	37,00	0,20	7.312-4

****замена кондитерских издели по наличию**

Наименование	Выход блюда гр	Пищевые вещества: Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Энергетическая ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ технологической карты
пряник	35	0,00168	0,00098	0,0272	122,5	0,00	0,03	0,01	3,85	0,28	7.081
зефир	25	0,0002	0,00000	0,01963	76,00	0,00	0,00	0,00	6,25	0,38	7.155-1
печенье	15	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,00	0,08	0,05	29,00	2,10	7.005
***замена биокефир											
чай	150	0	0	0,00681	28,43	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02	7.354/3