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



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

зимний период октябрь-март

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества										№ технологической карты
		Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	витС мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом	200	0,00437	0,00627	0,02324	179,57	0,59	0,04	0,15	125,33	0,31	7.095
	Батон с маслом	31	0,00217	0,00578	0,01486	110,21	0,00	0,00	0,01	1,20	0,01	7.035/2
	Какао с молоком	180	0,00269	0,00279	0,01064	85,48	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**411**	**0,00923**	**0,01485**	**0,04875**	**375,25**	**1,06**	**0,07**	**0,28**	**227,11**	**1,31**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00052	0,00010	0,01055	48,06	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
Итого:		**100**	**0,00052**	**0,00010**	**0,01055**	**48,06**	**2,40**	**0,10**	**0,10**	**8,40**	**1,68**	
Обед:	Салат из отв.свеклы с солеными огурцами и раст. маслом	60	0,00094	0,00273	0,00678	54,24	1,43	0,01	0,01	17,92	0,65	7.23/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	0,00135	0,00247	0,00679	55,42	9,76	0,03	0,03	29,48	0,47	7.6/2/2
	~~Запеканка картофельная с печенью~~	~~200~~	~~0,01686~~	~~0,00907~~	~~0,02988~~	~~287,97~~	~~14,40~~	~~0,19~~	~~0,20~~	~~29,23~~	~~3,20~~	~~7.82р.~~
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00161	0,00078	20,88	0,01	0,00	0,01	5,15	0,03	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов.	200	0,00049	0,00003	0,01070	47,95	50,16	0,01	0,02	14,48	0,32	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	0,00280	0,00051	0,01775	76,86	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	Хлеб пшеничный	20	0,00154	0,00018	0,01013	46,72	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**720**	**0,02422**	**0,01659**	**0,08283**	**590,03**	**75,96**	**0,37**	**0,34**	**150,46**	**5,96**	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	130	0,00601	0,00473	0,02795	191,57	0,02	0,05	0,04	81,92	0,65	7.43-2/3/4
	Биокефир***/Чай	150	0,00420	0,00480	0,00600	26,45	0,30	0,00	0,20	182,00	0,10	7.403/7
	Хлеб пшеничный	20	0,00154	0,00018	0,01013	84,00	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**300**	**0,01174**	**0,00971**	**0,04408**	**302,02**	**0,36**	**0,16**	**0,29**	**288,92**	**1,47**	
Итого за день:		**1531**	**0,04571**	**0,04125**	**0,18621**	**1315,36**	**79,78**	**0,70**	**1,00**	**674,89**	**10,42**	

День 2 вторник	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	200	0,00560	0,00787	0,02275	199,11	0,42	0,14	0,11	97,53	1,05	7.127
	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	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	0,52	0,03	0,12	105,86	0,11	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**411**	**0,01008**	**0,01610**	**0,04885**	**396,79**	**0,94**	**0,17**	**0,24**	**204,59**	**1,17**	
Завтрак второй:	Яблоко	150	0,00053	0,00053	0,01558	126,90	11,4	0,03	0,02	18,24	2,51	7.131-2
Итого:		**150**	**0,00053**	**0,00053**	**0,01558**	**126,90**	**11,40**	**0,03**	**0,02**	**18,24**	**2,51**	
Обед:	Суп-лапша .	200	0,00196	0,00340	0,01482	104,19	0,38	0,03	0,01	10,26	0,34	7.20/2/5
	Бигус с мясом куры	200	0,01824	0,00817	0,01378	200,21	47,20	0,09	0,09	71,30	0,60	7.350/2
	Напиток из шиповника	180	0,00043	0,00000	0,01554	63,95	80,10	0,00	0,01	3,68	0,19	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**640**	**0,02585**	**0,01223**	**0,07088**	**475,09**	**127,88**	**0,25**	**0,18**	**139,44**	**2,42**	
Полдник:	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	60	0,00114	0,00371	0,00950	83,08	1,96	0,03	0,02	6,71	0,34	7.27/1
	Чай без сахара	200	0,00000	0,00000	0,00000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021/27/10
	Ватрушка с джемом	60	0,00394	0,03630	0,03294	194,10	0,11	0,05	0,05	21,05	0,80	7.150/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**340**	**0,00660**	**0,04019**	**0,05246**	**318,76**	**2,11**	**0,19**	**0,12**	**52,76**	**1,86**	
Итого за день:		**1541**	**0,04306**	**0,06905**	**0,18777**	**1317,54**	**142,33**	**0,64**	**0,55**	**415,03**	**7,96**	

День 3 среда	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	62,30	8,70	0,00	0,10	5,00	0,30	7.183-1
	Суфле творожное	150	0,01801	0,02776	0,02043	450,89	0,23	0,04	0,22	135,89	0,62	7.19/5/1
	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	100,70	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**461**	**0,02371**	**0,03703**	**0,06576**	**717,52**	**9,40**	**0,07**	**0,45**	**242,67**	**1,92**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	92,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**92,00**	**2,40**	**0,10**	**0,10**	**8,40**	**1,68**	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом*(1)	60	0,00095	0,00206	0,00608	41,55	22,54	0,02	0,03	28,06	0,39	7.5/1/4
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	200	0,00615	0,00627	0,01317	142,53	8,41	0,06	0,05	25,57	0,75	7.36с
	Биточки рыбные	80	0,01455	0,00628	0,00702	161,74	0,51	0,07	0,11	47,31	0,62	7.355
	Картофельное пюре с морковью	130	0,00243	0,00393	0,01692	118,27	7,11	0,09	0,09	38,16	0,89	2021/3/2
	Компот из кураги	200	0,00049	0,00000	0,01871	76,46	50,08	0,00	0,01	7,44	0,18	7.110
	Хлеб ржаной .	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**730**	**0,02873**	**0,01920**	**0,08864**	**647,29**	**88,85**	**0,37**	**0,36**	**200,74**	**4,12**	
Полдник:	Рис в молоке со сливочным маслом	150	0,00340	0,00426	0,01103	205,70	0,39	0,03	0,09	81,40	0,16	7.н253/5
	Чай	200	0,00000	0,00000	0,00908	34,11	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	7.354/3
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**370**	**0,00492**	**0,00444**	**0,03013**	**281,39**	**0,43**	**0,14**	**0,14**	**106,66**	**0,91**	
Итого за день:		**1661**	**0,05786**	**0,06077**	**0,19463**	**1738,20**	**101,08**	**0,68**	**1,04**	**558,47**	**8,63**	

День 4 четверг	Наименование блюда	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	вит В1 мг	вит В2 мг	кальций	железо	№ тех. карты
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,00523	0,00752	0,02594	195,05	0,42	0,14	0,13	104,71	1,24	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	0,00252	0,00253	0,01272	94,81	0,52	0,03	0,12	105,86	0,11	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**411**	**0,00971**	**0,01575**	**0,05204**	**393,49**	**0,94**	**0,17**	**0,26**	**211,77**	**1,36**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,40**	**0,10**	**0,10**	**8,40**	**1,68**	
Обед:	Салат из моркови и яблок с растительным маслом*(2)	60	0,00056	0,00313	0,00795	56,69	3,19	0,03	0,03	13,53	0,53	7.289
	Суп-пюре из разных овощей	200	0,00243	0,00389	0,01030	91,74	32,50	0,20	0,11	16,25	1,46	7.27/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	0,01489	0,01511	0,00460	237,08	0,00	0,03	0,08	8,19	1,44	4.14/8
	Картофель отварной	130	0,00246	0,00360	0,02145	133,92	5,20	0,11	0,08	15,93	1,09	8.1/3/2
	Компот из чернослива и изюма	200	0,00019	0,00000	0,01808	74,84	50,19	0,01	0,02	17,29	0,37	7.028
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	72,40	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	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:		**730**	**0,02487**	**0,02640**	**0,09004**	**722,11**	**91,28**	**0,43**	**0,35**	**118,39**	**5,86**	
Полдник:	Молоко (кипяченое)	200	0,00591	0,00675	0,00992	124,49	3,00	0,10	0,30	228,00	0,10	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	70	0,00456	0,00538	0,02718	198,87	7,80	0,75	0,08	20,20	0,80	7.206с/2
Итого за полдник:		**310**	**0,01526**	**0,01618**	**0,03737**	**386,16**	**10,80**	**0,88**	**0,56**	**270,20**	**1,90**	
Итого за день:		**1551**	**0,05034**	**0,05843**	**0,18955**	**1547,76**	**105,42**	**1,58**	**1,27**	**608,76**	**10,80**	

День 5 пятница	Наименование блюда	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	вит В1 мг	вит В2 мг	кальций	железо	№ тех. карты
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом	200	0,00494	0,00717	0,02117	184,95	0,42	0,14	0,11	97,53	1,05	7.174
	Сыр	10	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	~~0,00286~~	~~0,00322~~	0,02157	140,32	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Итого за завтрак:		**421**	**0,01215**	**0,01856**	**0,05612**	**460,58**	**0,96**	**0,17**	**0,27**	**299,31**	**2,12**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,40**	**0,10**	**0,10**	**8,40**	**1,68**	
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной .	200	0,00166	0,00294	0,01082	72,90	8,65	0,04	0,04	33,48	0,75	7.н39с/2.
	Гуляш из отварного мяса.	100	0,01512	0,01317	0,00565	154,43	0,45	0,05	0,10	16,75	2,26	7.073
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	0,00494	0,00494	0,03068	180,60	0,78	0,20	0,11	20,64	3,68	7.44/3/3
	Компот из яблок и чернослива	200	0,00020	0,00008	0,01726	71,72	50,12	0,00	0,01	9,55	0,28	7.3/10/4
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	72,40	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	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:		**690**	**0,02708**	**0,02179**	**0,09115**	**598,25**	**60,20**	**0,42**	**0,33**	**134,62**	**8,26**	
Полдник:	Рагу из овощей	150	0,00267	0,00383	0,01875	122,86	10,61	0,07	0,06	34,20	0,94	7.18/3
	Печень	70	0,01520	0,00018	0,01002	41,58	0,198	0,042	0,013	5,4	0,414	2021/9/8-2
	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
	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:		**437**	**0,02116**	**0,00507**	**0,05185**	**288,50**	**10,85**	**0,30**	**0,17**	**93,60**	**4,17**	
Итого за день:		**1648**	**0,06089**	**0,04552**	**0,20922**	**1393,33**	**74,41**	**0,99**	**0,87**	**535,93**	**16,23**	

День 6 понедельник	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	200	0,00495	0,00643	0,02420	189,78	0,53	0,07	0,13	114,95	0,52	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	0,52	0,03	0,12	105,86	0,11	7.035/2
Итого за завтрак:		**411**	**0,00943**	**0,01466**	**0,05030**	**388,22**	**1,05**	**0,10**	**0,26**	**222,01**	**0,64**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
Итого:		**100**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**	**46,00**	**2,40**	**0,10**	**0,10**	**8,40**	**1,68**	
Обед:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,00083	0,00445	0,00634	69,73	1,16	0,01	0,02	19,25	0,73	7.20/1
	Суп из овощей со сметаной	180	0,00142	0,00491	0,00874	96,25	6,16	0,05	0,04	20,35	0,52	7.14/2/2
	Котлета мясная	80	0,01571	0,01332	0,00280	213,30	0,00	0,03	0,08	9,00	1,59	7.н163/6
	Картофельное пюре	130	0,00259	0,00342	0,01908	121,27	9,31	0,10	0,09	32,17	0,95	7.64с/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,00040	0,00000	0,01935	79,60	70,08	0,01	0,02	10,08	0,31	7.7/10
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	72,40	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	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:		**710**	**0,02511**	**0,02231**	**0,08305**	**698,75**	**86,91**	**0,33**	**0,32**	**145,05**	**5,39**	
Полдник:	Пудинг из творога	150	0,01663	0,02441	0,03229	463,26	0,23	0,07	0,29	185,41	1,20	7.17/5/1
	Чай без сахара	200	0,00000	0,00000	0,00908	37,90	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	7.10/10
	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:		**370**	**0,01815**	**0,02459**	**0,05139**	**547,36**	**0,27**	**0,18**	**0,34**	**210,67**	**1,95**	
Итого за день:		**1591**	**0,05319**	**0,06166**	**0,19484**	**1680,33**	**90,63**	**0,71**	**1,01**	**586,13**	**9,66**	

День 7 вторник	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	180	0,00439	0,00616	0,02039	170,46	0,42	0,10	0,13	116,18	0,73	7.н043/1
	Сыр	10	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:		**401**	**0,01213**	**0,01755**	**0,05534**	**446,09**	**0,96**	**0,13**	**0,29**	**317,96**	**1,80**	
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**	**11,40**	**0,03**	**0,02**	**18,24**	**2,51**	
Обед:	Рассольник со сметаной	180	0,00130	0,00255	0,00950	74,46	3,32	0,04	0,03	15,08	0,48	7.9/2/2
	Котлета из мяса куры.	60	0,01538	0,00394	0,00621	131,76	0,30	0,06	0,12	33,91	1,16	7.н347
	Макаронные изделия отварные	130	0,00501	0,00412	0,03480	209,27	0,00	0,05	0,02	11,11	0,64	7.н151-1
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,00080	21,04	0,01	0,00	0,01	5,15	0,03	4.6/11
	Напиток из клюквы	200	0,00010	0,00000	0,01607	62,05	4,98	0,01	0,01	10,98	0,15	7.15/13
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	72,40	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	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:		**650**	**0,02618**	**0,01289**	**0,09412**	**617,18**	**8,81**	**0,28**	**0,25**	**130,43**	**3,75**	
Полдник:	Салат из отварного картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,соленым огурцом и растительным маслом	60	0,00085	0,00538	0,00658	83,90	2,5	0,03	0,02	14,18	0,51	7.29/1
	Чай без сахара	200	0,00000	0,00000	0,00000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021/27/10
	Сдоба обыкновенная	60	0,00530	0,00382	0,03377	206,39	0,10	0,06	0,05	29,92	0,56	7.8/12
	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:		**340**	**0,00767**	**0,00938**	**0,05037**	**336,49**	**2,64**	**0,20**	**0,12**	**69,10**	**1,79**	
Итого за день:		**1541**	**0,04651**	**0,04035**	**0,21541**	**1459,16**	**23,81**	**0,65**	**0,68**	**535,73**	**9,85**	

День 8 среда	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	150	0,01990	0,02441	0,01900	418,15	0,19	0,04	0,22	139,25	0,58	7.9/5/2
	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	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,81	0,52	0,03	0,12	105,86	0,11	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**461**	**0,02474**	**0,03291**	**0,05437**	**658,89**	**5,01**	**0,07**	**0,35**	**255,31**	**0,90**	
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
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)	60	0,00118	0,00313	0,00805	63,68	18,03	0,01	0,02	21,92	0,29	7.425/1
	Суп гороховый	200	0,00390	0,00348	0,01569	115,73	4,52	0,14	0,05	28,39	1,48	7.086
	Рыба жареная	80	0,01836	0,00742	0,00255	164,99	0,29	0,08	0,08	31,86	0,68	7.5/7
	Гарнир овощной сборный	150	0,00387	0,00430	0,01829	135,54	6,72	0,11	0,11	63,31	0,96	4.36/3
	Компот из яблок и кураги	200	0,00049	0,00000	0,01871	59,95	50,08	0,00	0,01	7,44	0,18	7.1/10/4
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за обед:		**750**	**0,03296**	**0,01899**	**0,09003**	**646,63**	**79,84**	**0,47**	**0,34**	**207,12**	**4,88**	
Полдник:	Каша мол..ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом слив.	200	0,00510	0,00632	0,02522	194,95	0,53	0,09	0,14	117,22	0,64	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	0,00177	0,00088	0,01306	43,95	0,14	0,00	0,00	1,05	0,03	7.222-1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за полдник:		**415**	**0,00839**	**0,00738**	**0,04830**	**280,48**	**0,71**	**0,20**	**0,19**	**143,27**	**1,39**	
Итого за день:		**1726**	**0,06659**	**0,05938**	**0,20280**	**1632,00**	**87,96**	**0,84**	**0,97**	**614,10**	**8,85**	

День 9 четверг	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	200	0,00639	0,00807	0,02677	223,06	0,42	0,06	0,11	93,65	0,39	7.5/4/4
	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:		**411**	**0,01174**	**0,01699**	**0,06172**	**467,01**	**0,89**	**0,09**	**0,24**	**195,43**	**1,39**	
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**	**11,40**	**0,03**	**0,02**	**18,24**	**2,51**	
Обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,00164	0,00411	0,01055	94,20	5,77	0,03	0,03	23,11	0,49	7.31/2/2
	Суфле из мяса говядины	70	0,01557	0,01383	0,00203	219,27	0,04	0,03	0,01	32,74	1,94	7.26/8/1
	Капуста тушеная	150	0,00352	0,00283	0,01755	104,19	31,30	0,05	0,07	81,89	1,11	7.8/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0,00019	0,00000	0,01898	78,26	50,19	0,01	0,02	17,29	0,37	7.072
	Хлеб ржаной .	40	0,00264	0,00048	0,01672	72,40	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	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:		**660**	**0,02508**	**0,02143**	**0,07585**	**614,52**	**87,50**	**0,25**	**0,20**	**209,23**	**5,20**	
Полдник:	Салат из моркови с растительным маслом *(4)	60	0,00056	0,00404	0,00701	61,95	2,65	0,03	0,04	14,38	0,38	7.10/1
	Чай	200	0,00000	0,00000	0,00908	37,90	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	7.10/10
	Шанежка с картофелем	70	0,00482	0,00584	0,02977	218,12	3,92	0,05	0,07	29,89	0,49	7.148/2
Итого за полдник:		**330**	**0,00538**	**0,00988**	**0,04586**	**317,97**	**6,57**	**0,08**	**0,11**	**44,53**	**0,90**	
Итого за день:		**1551**	**0,04273**	**0,04883**	**0,19901**	**1458,90**	**106,36**	**0,45**	**0,56**	**467,43**	**10,00**	

День 10 пятница	Наименование блюда	Выход блюда гр	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	200	0,00590	0,00828	0,02392	197,72	0,53	0,07	0,15	114,27	0,90	7.н027
	Сыр	10	0,00239	0,00247	0,00000	31,68	0,07	0,003	0,036	100,00	0,07	7.435/2
	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	0,00252	0,00253	0,01272	94,81	0,52	0,03	0,12	105,86	0,11	7.13/10/1
Итого за завтрак:		**421**	**0,01277**	**0,01898**	**0,05002**	**427,84**	**1,12**	**0,10**	**0,31**	**321,33**	**1,09**	
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:	Свекольник со сметаной	180	0,00144	0,00367	0,01149	86,41	4,90	0,04	0,04	28,57	0,96	7.5/2/2
	Рагу из отварного мяса говядины	200	0,01973	0,01808	0,01875	345,10	7,13	0,13	0,16	32,00	2,57	4.6/8
	Компот из яблок	200	0,00007	0,00007	0,01479	61,61	5,40	0,02	0,02	12,00	0,80	7.197
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	72,40	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.003
	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:		**640**	**0,02540**	**0,02248**	**0,07177**	**611,72**	**17,63**	**0,32**	**0,29**	**126,77**	**5,62**	
Полдник:	Омлет натуральный	150	0,01157	0,01491	0,00378	217,75	0,21	0,08	0,45	103,42	2,52	7.н038/5
	Чай с молоком	200	0,00276	0,00296	0,01357	96,90	0,26	0,01	0,06	53,06	0,07	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:		**370**	**0,01585**	**0,01805**	**0,02737**	**360,85**	**0,51**	**0,20**	**0,56**	**181,48**	**3,31**	
Итого за день:		**1531**	**0,05452**	**0,05961**	**0,15926**	**1446,41**	**21,66**	**0,72**	**1,26**	**637,98**	**11,70**	
Среднее значение за период:		**1570,2**	**0,05346**	**0,05264**	**0,19216**	**1461,62**	**80,77**	**0,79**	**0,92**	**564,72**	**9,82**	

в период с 1 марта по 30 апреля замена салатов

Наименование	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех. карты
*(1)-салат из отварной свеклы и моркови с растител. маслом	60	0,00074	0,00532	0,00549	56,38	4,51	0,02	0,03	18,18	0,63	7.21/1
*(2)-салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,00082	0,00414	0,00758	65,73	10,71	0,01	0,01	17,20	0,25	7.425/3
*(3)-салат из квашеной капусты с припущеным луком	60	0,000103	0,00365	0,00695	60,048	10,68	0,01	0,01	17,16	0,24	7.425/4
*(4)-салат из припущеной моркови и яблок с раст. Маслом	60	0,00068	0,00409	0,00774	64,7	3,19	0,03	0,03	13,53	0,53	7.13/1

***возможная замена фруктов**

Наименование	Пищевые вещества										№ технологической карты
	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	
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	Пищевые вещества										№ технологической карты
	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	
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	0,01963	76	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	180	0	0	0,00817	34,11	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02	7.354/3