

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



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1 года до 3 лет
зимний период октябрь-март

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества										№ технологическ ой карты
		Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценност ь 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	
	Какао с молоком	180	0,00339	0,00322	0,02157	140,32	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	
Итого за завтрак:		361	0,00864	0,01278	0,05225	369,46	0,91	0,06	0,235	195,78	1,23	7.14/10/1
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	
	Запеканка картофельная с печенью	150	0,01162	0,00611	0,02001	195,07	10,8	0,14	0,15	21,92	2,4	7.6/2/3
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,00080	21,04	0,01	0,00	0,01	5,15	0,03	
	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	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
		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	
	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.ценност ь 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	7.131-2
Завтрак второй:		Яблоко	150	0,00053	0,00053	0,01558	59,40	11,4	0,03	0,02	18,24	2,51	7.20/2/5
Итого:			150	0,00158	0,00270	0,01216	84,10	0,29	0,02	0,01	7,7	0,26	7.350/1
Обед:		Суп-лапша .	180	0,01641	0,00736	0,01238	185,84	42,48	0,81	0,81	64,17	0,54	7.063
		Бигус с мясом куры	150	0,00029	0,00000	0,01581	65,37	66,75	0	0,01	3,07	0,16	7.002/1
		Напиток из шиповника	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.050
		Хлеб ржаной	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	
		Хлеб пшеничный	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.ценност ь 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	80	0,00864	0,01399	0,01085	232,99	0,18	0,03	0,18	108,71	0,49	7.19/5/3
		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:			391	0,01434	0,02326	0,05618	516,54	9,35	0,06	0,41	215,49	1,79	7.033/2
Завтрак второй:		Сок фруктовый	100	0,00052	0,00010	0,01058	48,19	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.5/1/4
Итого:			100	0,00052	0,00010	0,01058	48,19	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.5/1/4
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	7.36с
		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	7.355
		Биточки рыбные	60	0,01094	0,00429	0,00537	112,36	0,38	0,05	0,08	35,48	0,47	2021/3/2
		Картофельное пюре с морковью	110	0,00235	0,00271	0,01718	109,00	6,02	0,08	0,08	32,29	0,63	7.110
		Компот из кураги	150	0,00044	0,00000	0,01539	62,75	37,56	0,00	0,01	5,58	0,13	7.002/1
		Хлеб ржаной .	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11	7.050
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	
			560	0,02241	0,01327	0,07382	518,87	65,49	0,316	0,295	139,15	2,89	7.н253/5
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	7.354/3
		Чай	150	0,00000	0,00000	0,00681	30,32	0	0	0	0,2	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	
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:			1341	0,04152	0,04021	0,16623	1238,40	77,57	0,61	0,92	449,64	7,22	

День 4 четверг	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценност ь ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 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	
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00246	0,00253	0,00878	75,85	0,47	0,03	0,11	95,28	0,1	
Итого за завтрак:		361	0,00817	0,01399	0,03828	316,87	0,78	0,14	0,215	175,01	1,04	7.035/2
Завтрак второй:	Сок фруктовый	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.13/10/1
Итого:		100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.033/2
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												

День 5 пятница		Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценност ь ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ тех.карты	
Завтрак:		Каша пшеничная 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 .	100	0,00050	0,00010	0,01010	46,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68		7.н39с/2
		Гуляш из отварного мяса.	150	0,00126	0,00222	0,00811	60,67	6,48	0,03	0,03	25,11	0,56		7.073
		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	80	0,01211	0,01053	0,00469	125,91	0,36	0,04	0,08	13,4	1,81		7.44/3/3
		Компот из яблок и чернослива	110	0,00494	0,00494	0,03068	180,60	0,66	0,1	0,16	17,47	3,11		7.3/10/4
		Хлеб ржаной	150	0,00037	0,00002	0,01327	58,89	37,59	0	0,01	7,16	0,21		7.002/1
		Хлеб пшеничный	30	0,00198	0,00036	0,01254	54,30	0,16	0,016	0,015	2,92	0,11		7.050
		Итого за обед:	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72		
		Полдник:	540	0,02218	0,01825	0,07931	526,57	45,29	0,296	0,345	91,06	6,52		
		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	
		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:			327	0,00487	0,00360	0,03396	199,62	7,84	0,24	0,14	79,08	3,51		
Итого за день:			1336	0,03903	0,03748	0,17446	1174,98	56,38	0,779	0,826	453,46	13,57		

День 6 понедельник	Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценност ь 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.ценност ь 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 кури.	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.ценност ь 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	80	0,01023	0,01269	0,01012	220,12	0,19	0,04	0,22	139,25	0,58	7.9/5/3
		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:			361	0,01465	0,02077	0,04542	453,44	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	2,4	0,1	0,1	8,4	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
		Горбуша жареная	80	0,01836	0,00742	0,00255	164,99	0,22	0,06	0,06	23,89	0,51	7.5/7/4
		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:		590	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:			1416	0,04913	0,04134	0,16598	1288,06	66,71	0,74	0,86	511,03	7,34	

День 9 четверг		Наименование блюда	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценност ь 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
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.ценност ь 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
Итого за обед:		20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Полдник:	Омлет натуральный	500	0,01956	0,01669	0,05418	459,34	13,68	0,261	0,245	76,63	4,16	
	Чай с молоком	120	0,00946	0,01210	0,00303	177,07	0,17	0,06	0,36	82,74	2,02	7.н038/6
	Хлеб пшеничный	150	0,00158	0,00169	0,00711	52,58	0,2	0,01	0,05	39,8	0,05	7.118
Итого за полдник:		20	0,00152	0,00018	0,01002	46,20	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за день:		290	0,01256	0,01397	0,02016	275,85	0,41	0,18	0,46	147,54	2,79	
Среднее значение за период:		1259	0,04307	0,04647	0,12242	1117,27	17,43	0,624	1,066	514,75	9,49	
в период с 1 марта по 30 апреля замена салатов												

Наименование	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценност ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ технологическ ой 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 припущенным 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 припущенной 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	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Энергетическ ая ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ технологическ ой 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 изделий по наличию

Наименование	Выход блюда	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Энергетическ ая ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	№ технологическ ой 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