

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										№ технологическ ой карты
		Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценнос ть 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	7.82p.
	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.ценнос ть 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	11,4	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	100	0,01081	0,01748	0,01356	204,51	0,23	0,04	0,22	135,89	0,62	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
Итого за завтрак:		180	0,00339	0,00322	0,02157	100,70	0,47	0,03	0,12	100,58	0,99	7.14/10/1
Завтрак второй:	Сок фруктовый	411	0,01651	0,02675	0,05889	471,14	9,40	0,07	0,45	242,67	1,92	
Итого:		100	0,00050	0,00010	0,01010	92,00	2,4	0,1	0,1	8,4	1,68	7.031
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом*(1)	100	0,00050	0,00010	0,01010	92,00	2,40	0,10	0,10	8,40	1,68	
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	60	0,00095	0,00206	0,00608	41,55	22,54	0,02	0,03	28,06	0,39	7.5/1/4
	Биточки рыбные	200	0,00615	0,00627	0,01317	142,53	8,41	0,06	0,05	25,57	0,75	7.36с
	Картофельное пюре с морковью	80	0,01455	0,00628	0,00702	161,74	0,51	0,07	0,11	47,31	0,62	7.355
	Компот из кураги	130	0,00243	0,00393	0,01692	118,27	7,11	0,09	0,09	38,16	0,89	2021/3/2
Итого за обед:	Хлеб ржаной .	200	0,00049	0,00000	0,01871	76,46	50,08	0,00	0,01	7,44	0,18	7.110
	Хлеб пшеничный	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	0,16	0,016	0,015	29,2	0,57	7.002/1
		20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Полдник:	Рис в молоке со сливочным маслом	730	0,02873	0,01920	0,08864	647,29	88,85	0,37	0,36	200,74	4,12	
	Чай	150	0,00340	0,00426	0,01103	205,70	0,39	0,03	0,09	81,40	0,16	7.н253/5
	Хлеб пшеничный	200	0,00000	0,00000	0,00908	34,11	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	7.354/3
Итого за полдник:		20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	0,04	0,11	0,05	25,00	0,72	7.050
Итого за день:		370	0,00492	0,00444	0,03013	281,39	0,43	0,14	0,14	106,66	0,91	
		1611	0,05066	0,05049	0,18776	1491,82	101,08	0,68	1,04	558,47	8,62	

День 4 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 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	витВ1 мг	витВ2 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
	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:		367	0,00596	0,00489	0,04183	246,92	10,65	0,26	0,16	88,20	3,76	
Итого за день:		1578	0,04569	0,04534	0,19920	1351,75	74,21	0,95	0,86	530,53	15,82	

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.ценнос ть 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 кури.	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	100	0,01279	0,01586	0,01264	276,02	0,19	0,04	0,22	139,25	0,58	7.9/5
	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:		411	0,01763	0,02436	0,04801	516,76	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
	Горбуша жареная	80	0,01836	0,00742	0,00255	164,99	0,29	0,08	0,08	31,86	0,68	7.5/7/4
	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:		1676	0,05948	0,05083	0,19644	1489,87	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	2,4	0,1	0,1	8,4	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 припущенным 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 припущенной 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										№
	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	технологиче ской 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	Пищевые вещества										№
	Выход блюда гр	Белки кг.	Жиры кг.	Углеводы кг.	Эн.ценность ккал.	вит С мг	витВ1 мг	витВ2 мг	кальций	железо	технологиче ской 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	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	0,00	