****

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 0,42 | 195 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 | Сок  | 150 | 0,00 | 0,00 | 17,25 | 0,00 | 66 |
| **Итого** | **580** | **7,9** | **9,1** | **68,8** | **0,42** | **386,5** |
| **Обед** |
| 31/1 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 2,89 | 64 |
| 29/2 | Суп-пюре гороховый | 200 | 5,2 | 1,8 | 14,4 | 0,48 | 96 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 0,90 | 250 |
| 12/8 | Гуляш из отварного мяса говядины | 80 | 11,75 | 12,53 | 2,81 | 0,00 | 171,2 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **740** | **30,87** | **26,35** | **101,75** | **54,73** | **777,54** |
| **Полдник**  |
| 2/6 | Омлет запечённый или паровой | 100 | 9,76 | 13,15 | 1,74 | 0,14 | 163,75 |
| 79/1 | Кефир | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 0,7 | 108,4 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| 12/13 | Пряник  | 40 | 2,0 | 2,4 | 29,6 | 0,00 | 164 |
| **Итого** | **360** | **17,48** | **20,47** | **48,28** | **1,04** | **482,79** |
| **Итого за день** | **1680** | **51,17** | **55,92** | **218,83** | **56,19** | **1646,83** |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 9/5,12/11 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 0,35 | 313,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 0,52 | 89 |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | 25/5/10 | 3,8 | 5,1 | 10,9 | 0,05 | 121,7 |
| **10:00** |
| 19/10 | Сок  | 150 | 0,00 | 0,00 | 17,25 | 0,00 | 66 |
| **Итого** | **540** | **32,15** | **22,4** | **61,36** | **0,92** | **590,2** |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из отварной свёклы с растительным маслом | 60 | 0,82 | 4,95 | 4,08 | 1,16 | 64 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 10,85 | 53 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,54 | 2,52 | 21,60 | 0,00 | 125,3 |
| 18/8 | Зразы (или рулет) из говядины | 80 | 10,17 | 10,80 | 8,59 | 0,43 | 173 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **690** | **21,45** | **21,89** | **81,21** | **62,93** | **611,64** |
| **Полдник**  |
| 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая  | 180 | 4,40 | 4,03 | 44,54 | 0,00 | 236,4 |
| 9/7 | Биточки (котлеты)рыбные  | 80 | 10,97 | 1,60 | 6,39 | 0,51 | 84 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **480** | **16,69** | **5,75** | **69,87** | **0,71** | **402,04** |
| **Итого за день** | **1710** | **70,29** | **50,04** | **212,44** | **64,56** | **1603,88** |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 1/4 | Каша гречневая с молоком | 200 | 7,0 | 4,2 | 22,8 | 1,3 | 158 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 0,52 | 135 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 11 | 46,94 |
| **Итого** | **540** | **13,24** | **11,94** | **68,23** | **12,82** | **430,44** |
| **Обед** |
| 31/1 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 2,89 | 64 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,8 | 4,5 | 12,5 | 5,37 | 99 |
| 8/3 | Капуста тушёная | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 31,3 | 94 |
| 27/8 | Кнели мясные паровые | 80 | 13,23 | 13,05 | 4,71 | 0,17 | 189 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **740** | **23,85** | **25,67** | **77,55** | **90,19** | **642,34** |
| **Полдник** |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 0,42 | 202 |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,38 | 3,26 | 27,02 | 0,08 | 156,66 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **470** | **12,1** | **10,78** | **73,16** | **0,7** | **440,3** |
| **Итого за день** | **1750** | **49,19** | **48,39** | **218,94** | **103,71** | **1512,64** |

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 0,42 | 206 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 0,52 | 89 |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | 25/5/10 | 3,8 | 5,1 | 10,9 | 0,05 | 121,7 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 11 | 46,94 |
| **Итого** | **550** | **13,74** | **14,44** | **66,28** | **11,99** | **463,64** |
| **Обед** |
| 26/1 | Салат из отварной свёклы с черносливом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,0 | 11,3 | 1,12 | 93 |
| 20/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 0,38 | 78 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 4,22 | 20,64 | 10,74 | 135 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур  | 80 | 14,34 | 11,70 | 11,86 | 0,30 | 211 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,20 | 0,1 | 16,7 | 89,0 | 65 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **740** | **24,24** | **24,94** | **94,24** | **101,84** | **706,34** |
| **Полдник** |
| 39/3 | Запеканка морковная с джемом  | 155 | 4,9 | 6,0 | 23,0 | 3,40 | 165 |
| 79/1 | Кефир | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 0,7 | 108,4 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **370** | **31,07** | **19,32** | **36,75** | **1,25** | **468,54** |
| **Итого за день** | **1660** | **69,05** | **58,7** | **197,27** | **115,08** | **1638,52** |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 9/5,12/11 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 0,35 | 313,5 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 0,52 | 135 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 11 | 46,94 |
| **Итого** | **490** | **31,59** | **22,14** | **62,24** | **11,87** | **585,94** |
| **Обед** |
| 12/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 3,0 | 11,8 | 2,21 | 75 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 10,85 | 53 |
| 36/3 | Гарнир овощной сборный | 150 | 3,92 | 3,94 | 16,61 | 6,72 | 118 |
| 14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,38 | 11,10 | 5,15 | 0,00 | 166 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **740** | **22,02** | **21,66** | **80,5** | **70,24** | **608,34** |
| **Полдник**  |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 0,42 | 95 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 6/12 | Ватрушка со сметаной | 35 | 3,04 | 4,50 | 16,53 | 0,05 | 223 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **455** | **7,76** | **8,32** | **47,47** | **0,67** | **399,64** |
| **Итого за день** | **1685** | **61,37** | **52,12** | **190,21** | **94,65** | **1593,92** |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 0,42 | 202 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 | Сок  | 150 | 0,00 | 0,00 | 17,25 | 0,00 | 66 |
| **Итого** | **580** | **8,3** | **11,2** | **65,3** | **0,42** | **393,5** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,69 | 3,97 | 6,59 | 2,65 | 64 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 8,65 | 87 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушенное с овощами | 200 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 10,68 | 285 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **710** | **22,51** | **25,09** | **79,63** | **72,44** | **632,34** |
| **Полдник**  |
| 9/5,12/11 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 0,35 | 313,5 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| 79/1 | Кефир (Снежок) | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 0,7 | 108,4 |
| 12/13 | Пряник  | 40 | 2,0 | 2,4 | 29,6 | 0,00 | 164 |
| **Итого** | **410** | **33,07** | **21,72** | **66,35** | **1,25** | **632,54** |
| **Итого за день** | **1700** | **63,88** | **58,01** | **211,28** | **74,11** | **1658,38** |

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 0,42 | 195 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 0,52 | 89 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 | Сок  | 150 | 0,00 | 0,00 | 17,25 | 0,00 | 66 |
| **Итого** | **580** | **10,9** | **12** | **73,1** | **0,94** | **440,5** |
| **Обед** |
| 5/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью ирастительным маслом | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,9 | 22,54 | 63 |
| 32/2 | Суп фасолевый | 200 | 3,7 | 3,9 | 12,0 | 2,88 | 99 |
| 36/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 180 | 13,83 | 12,65 | 25,21 | 12,96 | 272,88 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **690** | **22,95** | **21,67** | **84,05** | **88,84** | **631,22** |
| **Полдник**  |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,54 | 2,52 | 21,60 | 0,00 | 125,3 |
| 14/7 | Суфле из рыбы  | 80 | 11,83 | 3,42 | 2,62 | 0,07 | 89 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **400** | **19,65** | **9,54** | **52,76** | **0,69** | **376,64** |
| **Итого за день** | **1670** | **53,5** | **43,21** | **209,91** | **90,47** | **1448,36** |

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 0,42 | 206 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 0,52 | 135 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 11 | 46,94 |
| **Итого** | **540** | **12,74** | **13,74** | **76,63** | **11,94** | **478,44** |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 1,16 | 64 |
| 14/2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,5 | 5,2 | 8,3 | 6,85 | 87 |
| 5/8 | Плов из отварного мяса говядины | 200 | 14,86 | 14,58 | 34,65 | 0,96 | 332 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 18,3 | 50,16 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **690** | **21,58** | **25,8** | **96,09** | **59,15** | **709,34** |
| **Полдник** |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 0,42 | 95 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| 10/10 | Чай  | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,1 | 0,00 | 35 |
| 1/1219/12 | Пирожок печеный со свежей капустой и яйцом  | 35 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 0,00 | 71,03 |
| **Итого**  | **455** | **9,17** | **7,03** | **54,66** | **0,62** | **247,67** |
| **Итого за день** | **1685** | **43,49** | **46,57** | **227,38** | **71,71** | **1435,45** |

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 16/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 0,53 | 175 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 0,52 | 89 |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | 25/5/10 | 3,8 | 5,1 | 10,9 | 0,05 | 121,7 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 11 | 46,94 |
| **Итого** | **550** | **12,24** | **14,34** | **60,68** | **12,1** | **432,64** |
| **Обед** |
| 12/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 3,0 | 11,8 | 2,21 | 75 |
| 20/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 0,38 | 78 |
| 18/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,7 | 13,5 | 10,61 | 97 |
| 8/9 | Суфле из мяса кур паровое | 80 | 15,8 | 18,2 | 3,6 | 0,36 | 241 |
| 5/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,7 | 0,0 | 21,6 | 50,19 | 85 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **740** | **25,42** | **28,82** | **84,24** | **64,05** | **700,34** |
| **Полдник** |
| 9/5,12/11 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 0,35 | 313,5 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 0,26 | 61 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **370** | **25,97** | **15,92** | **40,85** | **0,81** | **421,14** |
| **Итого за день** | **1660** | **63,63** | **59,08** | **185,77** | **76,96** | **1554,12** |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

**(3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **тех.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда**  | Пищевые вещества (г) | **Витамин**С, мг | **Энергетич.****ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
| 7/4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 0,52 | 248 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 0,52 | 135 |
| 1/13 | Батон с маслом | 25/5 | 1,9 | 3,8 | 11,75 | 0,00 | 90,5 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 11 | 46,94 |
| **Итого** | **540** | **12,24** | **13,54** | **87,83** | **12,04** | **520,44** |
| **Обед** |
| 32/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 3,86 | 92,0 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 5,45 | 93 |
| 31/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 130 | 8,1 | 8,4 | 7,1 | 2,17 | 138 |
| 1/11 | Соус молочный | 20 | 0,39 | 1,16 | 1,31 | 0,05 | 17,3 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,20 | 0,1 | 16,7 | 89,0 | 65 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 0,1 | 77,7 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| **Итого** | **660** | **16,11** | **21,88** | **91,76** | **100,83** | **529.64** |
| **Полдник**  |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 0,42 | 202 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,80 | 36 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 0,2 | 46,64 |
| 3/12 | Булочка с творогом и картофелем | 30 | 2,98 | 3,09 | 14,16 | 0,03 | 97,5 |
| **Итого** | **455** | **10,8** | **10,61** | **60,4** | **1,45** | **382,14** |
| **Итого за день** | **1655** | **51,39** | **46,03** | **239,99** | **114,32** | **1432,22** |