****

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 14/4 | Каша ячневая | 150/200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 |
| 10/10 | Чай  | 150/200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 1/13 | Батон с маслом | 50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 |
| **10:00** |
| 19/10 | Фрукты | 100/180 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | ***10,3*** | ***13,4*** | ***73,1*** | ***453,68*** |
| **Обед** |
| 31/1 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 30/60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 150/200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 100/150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2.64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| 19/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | ***15,66*** | ***15,8*** | ***95,4*** | ***589,15*** |
| **Полдник**  |
| 2/6 | Омлет запечённый или паровой | 80/100 | 7,8 | 10,5 | 1,4 | 131 |
| 2/10 | Чай  | 150/200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
|  | Пряник  | 40 | 2,0 | 2,4 | 29,6 | 164 |
| ***Итого*** | ***11,12*** | ***13,02*** | ***49,94*** | ***376,64*** |
| **Итого за день** | **37,08** | **42,22** | **218,44** | **1419,47** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 9/5 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/150 | 16,9 | 9,6 | 13,2 | 209 |
| 5/10 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **10:00** |
| 20/10 | Сок  | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | ***25,3*** | ***19.5*** | ***50,5*** | ***477.68*** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 30/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64,0 |
| 16/2 | Суп картофельный с крупой  | 150/200 | 2,7 | 4,4 | 16,3 | 117 |
| 31/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса | 60/80 | 7,58 | 5,20 | 5,24 | 98,51 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| 6/11 | Сметана  |  |  |  |  |  |
| 1/1/3 | Чеснок  |  |  |  |  |  |
| ***Итого*** | ***18.62*** | ***10.48*** | ***59,8*** | ***421.02*** |
| **Полдник**  |
| 11/4 | Каша пшённая молочная с маслом сл. | 150/200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 14/7 | Суфле из рыбы  | 60/80 | 11,8 | 3,4 | 2,6 | 89 |
| 10/10 | Чай  | 150/200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| 23/12 | Печенье  | 40 | 2,0 | 2,4 | 29,6 | 164 |
| ***Итого*** | ***21.62*** | ***11.92*** | ***82,34*** | ***540,64*** |
| **Итого за день** | **65,54** | **41.9** | **192.64** | **1439.34** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 1/4 | Каша гречневая с молоком | 100/100 | 7 | 4,2 | 22,8 | 158 |
| 6/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **10:00** |
| 19/10 |  Фрукты  | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | ***16,3*** | ***14,7*** | ***69.6*** | ***472,68*** |
| **Обед** |
| 32/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 150/200 | 1,84 | 4,45 | 12,47 | 98,83 |
| 8/3 | Капуста тушёная | 100/150 | 3,5 | 2,85 | 13,56 | 93,54 |
| 27/8 | Кнели мясные паровые | 60/80 | 13,23 | 13,1 | 4,71 | 189,2 |
| 1/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | ***22,19*** | ***27,22*** | ***64,98*** | ***592,21*** |
| **Полдник**  |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 150/200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95 |
| 13/12 | Пирожок с морковью | 35/70 | 2,2 | 1,6 | 12,99 | 71 |
| 2/10 | Чай  | 150/200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого*** | ***6.92*** | ***5,42*** | ***43,93*** | ***247,64*** |
| **Итого за день** | **45.42** | **47.34** | **178.51** | **1312.53** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **10:00** |
| 19/10 | Фрукты  | 60/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **9,9** | **15.9** | **68,5** | **474.68** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 30/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64,0 |
| 20/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 150/200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 78 |
| 3/3 | Картофельное пюре  | 100/150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 |
| 8/9 | Суфле из мяса кур паровое | 50/80 | 15,8 | 18,2 | 3,6 | 241 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 150/200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| **Итого** | **25.66** | **26.3** | **81.8** | **699.15** |
| **Полдник**  |
| 9/5 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/150 | 16,9 | 9,6 | 13,2 | 209 |
| 2/10 | Чай  | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | ***18,22*** | ***9.72*** | ***32.14*** | ***209.64*** |
| **Итого за день** | **53.78** | **51.92** | **798.94** | **1383.47** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 16,4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) | 150/200 | 4,99 | 5,88 | 25,63 | 175 |
| 6/10 | Какао с молоком | 150/200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 3/13 | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **10:00** |
| 20/10 | Сок  | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | ***25,2*** | ***15,8*** | ***50,4*** | ***444,68*** |
| **Обед** |
| 26/1 | Салат из отварной свёклы с черносливом и растительным маслом | 40/60 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 72 |
| 7/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/200 | 1,6 | 4,3 | 7,7 | 76 |
| 36/3 | Гарнир овощной сборный | 100/150 | 3,9 | 3,9 | 16,6 | 118 |
| 27/8 | Кнели мясные паровые | 50/80 | 13,2 | 13,0 | 4,7 | 189 |
| 1/10 | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| 9/13 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | ***23,36*** | ***15,8*** | ***76,9*** | ***544,15*** |
| **Полдник**  |
| 8/4 | Каша геркулесовая | 150/200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 |
| 3/10 | Чай с лимоном | 100/200/5 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36 |
| 17-2/12 | Пирожок с повидлом | 35/70 | 2,2 | 1,6 | 14,4 | 81 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| **Итого** | **10,02** | **9,1** | **60,64** | **499,64** |
| **Итого за день** | **58,58** | **40,7** | **187,94** | **1488,43** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 4/4 | Каша геркулесовая | 150 | 4,79 | 5,56 | 20,4 | 202 |
| 2/10 | Чай  | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 1/13 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 |
| **10:00** |
|  | Сок  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | 9,09 | 13,66 | 62,8 | 460,68 |
| **Обед** |
| 32/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 |
| 4/2 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93 |
| 39/8 | Запеканка капустная с мясом говядины | 100 | 10,5 | 9,5 | 6,7 | 154 |
| 7/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | 18,26 | 21,3 | 63,7 | 520,15 |
| **Полдник**  |
| 13/5 | Запеканка морковно-рисовая со сгущёнкой/ | 100 | 13,6 | 11,8 | 12,7 | 213 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1.32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
|  | Пряник  | 40 | 2,0 | 2.4 | 29,6 | 164 |
|  | Кисломолочные продукты в ассортименте /витаминизированные  | 180 | 5,2 | 5.8 | 8,5 | 104,9 |
| ***Итого*** | 22,12 | 20,12 | 60,64 | 528,54 |
| **Итого за день** | **49,47** | **55,08** | **187,14** | **1508,69** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 1/15 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 150 | 16,9 | 9,6 | 13,2 | 209 |
| 6/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 3/13 | Хлеб с маслом, сыр | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **10:00** |
|  | Сок  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | 26,2 | 20,1 | 60,0 | 523,68 |
| **Обед** |
| 23/1 | Салат из отварной свёклы с солёными огурцами и раст. маслом | 60 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 61 |
| 12/2 | Суп картофельный со сметаной | 200 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 |
| 14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,4 | 11,1 | 3,2 | 166 |
| 9/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 |
| 1/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | 26,46 | 25,5 | 95,0 | 560,15 |
| **Полдник**  |
| 6/7 | Суфле рыбное с рисом | 80 | 11,8 | 3,4 | 2,6 | 89 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
|  | Кисломолочные продукты в ассортименте /витаминизированные  | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 104,9 |
|  | Пряник | 40 | 2,0 | 2.4 | 29,6 | 164 |
| ***Итого*** | 20,32 | 11,72 | 50,54 | 404,54 |
| **Итого за день** | **72,98** | **57,32** | **205,54** | **1488,37** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 5/4 | Каша пшённая | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 9/7 | Биточки рыбные | 80 | 11,0 | 1,6 | 6,4 | 84 |
| 5/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 2/13 | Хлеб с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104 |
| **10:00** |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | 25,8 | 13,8 | 14,8 | 525,68 |
| **Обед** |
| 3/1 | Салат из отварной моркови | 60 | 0,7 | 4,0 | 6,6 | 64 |
| 9/2 | Суп картофельный с крупой и сметаной | 200 | 2,7 | 4,4 | 16,3 | 117 |
| 5\3 | Рагу их овощей  | 150 | 2,3 | 3,7 | 13,15 | 97 |
| 6/8 | Тефтели из мяса говядины | 80 | 13,2 | 13,0 | 4,7 | 189 |
| 1/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1.32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | 23,36 | 25,7 | 82,25 | 655,15 |
| **Полдник**  |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| 2/10 | Чай  | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 6/12 | Пирожок, фарш из свежей капусты с яйцом  | 65 | 57,9 | 9,5 | 36.3 | 263,84 |
| ***Итого*** | 62,62 | 13,32 | 67,24 | 440,48 |
| **Итого за день** | **111,78** | **52,82** | **164,24** | **1621,31** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 6/4 | Каша ячневая | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 |
| 6/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 3/13 | Хлеб с маслом, сыр | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **10:00** |
|  | Апельсин, яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | 15,3 | 15,8 | 77,5 | 509,68 |
| **Обед** |
| 7/1 | Салат из отварной свёклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 |
| 6/2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,5 | 5,2 | 8,3 | 87 |
| 1/3 | Картофельное пюре  | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 |
| 4/9 | Суфле из мяса кур паровое | 80 | 15,8 | 18,2 | 3,6 | 241 |
| 1/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | 25,66 | 33,2 | 78,1 | 715,15 |
| **Полдник**  |
| 1/15 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 150 | 16,9 | 9,6 | 13,2 | 209 |
| 3/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | 18,32 | 9,72 | 32,24 | 291,64 |
| **Итого за день** | **59,28** | **58,72** | **187,84** | **1516,47** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С.Круглая

Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты | Наименование блюд | Выходг | Белкиг | Жирыг | Углеводыг | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** |
| 7/4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248 |
| 5/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 2/13 | Хлеб с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104 |
| **10:00** |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| ***Итого*** | 14,3 | 12,0 | 79,6 | 259,68 |
| **Обед** |
| 2/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 |
| 11/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 4,7 | 220 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,8  | 32,4 | 188 |
| 16/10 | Кисель с витаминами | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 95 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| ***Итого*** | 25,86 | 24,5 | 96,0 | 712,15 |
| **Полдник**  |
| 7/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 3/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36 |
|  | Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| 23/12 | Пирожок печёный из дрожжевого теста с картофелем/ | 35 | 3,5 | 3,6 | 16,5 | 113,75 |
| ***Итого*** | 11,33 | 9,72 | 66,74 | 402,39 |
| **Итого за день** | **51,49** | **46,22** | **242,34** | **1374,00** |