



Примерное 15-дневное меню МАДОУ д/с №99

1-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная жидкая	199	150	200	3,9	5,18	22,39	151,8
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>431</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	63	150	200	7,9	5,8	10,86	128
Котлеты рубленые из птицы	322	60	80	12,07	12,63	12,6	212
Каша рассыпчатая гречневая	330	120	150	8,6	6,1	38,6	243,75
Салат из кукурузы консервированной	12	40	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>720</b>				
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	449	130	170	11,22	14,1	60,9	415,4
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
<b>Итого:</b>		<b>280</b>	<b>350</b>				
<b>Ужин</b>							
Ацидолакт	420	150	200	5,40	1,8	7,20	67
Баранки ванильные	б/н	30	30	9,7	4,5	79,3	396
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>230</b>				
				<b>72,09</b>	<b>62,44</b>	<b>338,31</b>	<b>2188,45</b>

2-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	100	150	200	4,88	4,43	16,01	123,42
Какао с молоком	416	150	200	3,3	3,6	15,3	102,9
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (груша)	386	100	100	0,4	0,3	10,3	46
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	89	150	200	5,31	4,14	12,35	108,0
Биточек рыбный	38	60	80	26,8	8,2	5,5	203,1
Картофель отварной	136	105	155	30,5	4,17	24,08	146,0
Огурец свежий порционный	120	45	60	0,48	0,05	2,04	8,4
Компот из свежемороженых ягод	б/н	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87,0
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>725</b>				
<b>Полдник</b>							
Пудинг из творога с яблоками, соус	254	115	180	13,61	10,67	14,63	209,0
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50,0
Хлеб пшеничный	б/н	30	30	3,04	0,32	19,68	94,0
<b>Итого:</b>		<b>295</b>	<b>390</b>				
<b>Ужин</b>							
Сок фруктовый	418	150	180	0,5	0	10,1	42,2
Печенье	б/н	30	30	3	3,9	29,8	166,8
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>210</b>				
				<b>102,5</b>	<b>48,4</b>	<b>225,9</b>	<b>1630,8</b>

3-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая	199	150	200	2,4	4,33	18,25	122,4
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Рассольник на мясном бульоне	80	150	200	2,24	2,63	10,25	73,60
Курица тушеная	318	90	110	19,88	5,41	5,62	151
Макароны отварные с маслом	219	120	135	4,98	3,05	23,91	142,9
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>675</b>				
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	229	65	85	7,52	13,46	1,51	157
Салат из свеклы с зеленым горошком	35	40	60	1,00	2,50	5,00	46,26
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	30	3,04	0,32	19,68	94
Фрукт (банан)	386	100	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>455</b>				
<b>Ужин</b>							
Чай с лимоном	78	150	180	0,1	-	14,10	53,3
Вафля	б/н	30	35	1,4	1,66	38,66	177
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>215</b>				
				<b>58,44</b>	<b>44,89</b>	<b>260,42</b>	<b>1668,38</b>

4-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке с маслом	199	150	200	5,6	8,6	17,2	167,28
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>431</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (яблоко)	386	100	100	0,40	0,4	9,80	44
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Уха рыбацкая с маслом, овощами	56	150	200	9,7	2,9	3,5	115,3
Котлета мясная с томатным соусом	22	60	80	5,5	12,9	4,6	196
Пюре картофельное	339	120	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Помидор свежий порционный	120	40	60	0,60	0,12	2,28	13,8
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>720</b>				
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	244	65	110	14,83	10,86	15,31	218
Какао с молоком	328	150	180	3,3	3,6	15,3	102,9
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>330</b>				
<b>Ужин</b>							
Кефир	420	150	180	5,2	4,5	7,20	90
Хлеб пшеничный	б/н	30	35	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>215</b>				
				<b>65,32</b>	<b>57,94</b>	<b>212,73</b>	<b>1695,23</b>

3-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая	199	150	200	2,4	4,33	18,25	122,4
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Рассольник на мясном бульоне	80	150	200	2,24	2,63	10,25	73,60
Курица тушеная	318	90	110	19,88	5,41	5,62	151
Макароны отварные с маслом	219	120	135	4,98	3,05	23,91	142,9
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>675</b>				
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	229	65	85	7,52	13,46	1,51	157
Салат из свеклы с зеленым горошком	35	40	60	1,00	2,50	5,00	46,26
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	30	3,04	0,32	19,68	94
Фрукт (банан)	386	100	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>455</b>				
<b>Ужин</b>							
Чай с лимоном	78	150	180	0,1	-	14,10	53,3
Вафля	б/н	30	35	1,4	1,66	38,66	177
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>215</b>				
				<b>58,44</b>	<b>44,89</b>	<b>260,42</b>	<b>1668,38</b>

3-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке с маслом	199	150	200	5,6	8,6	17,2	167,28
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>431</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (яблоко)	386	100	100	0,40	0,4	9,80	44
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Уха рыбацкая с маслом, овощами	56	150	200	9,7	2,9	3,5	115,3
Котлета мясная с томатным соусом	22	60	80	5,5	12,9	4,6	196
Пюре картофельное	339	120	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Помидор свежий порционный	120	40	60	0,60	0,12	2,28	13,8
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>720</b>				
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	244	65	110	14,83	10,86	15,31	218
Какао с молоком	328	150	180	3,3	3,6	15,3	102,9
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>330</b>				
<b>Ужин</b>							
Кефир	420	150	180	5,2	4,5	7,20	90
Хлеб пшеничный	б/н	30	35	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>215</b>				
				<b>65,32</b>	<b>57,94</b>	<b>212,73</b>	<b>1695,23</b>

5-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая жидкая с маслом	199	150	200	4,7	4,36	15,5	120,3
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой	88	150	200	1,74	2,27	11,43	73,2
Голубцы ленивые	315	135	190	14,12	9,04	20,26	219
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>620</b>				
<b>Полдник</b>							
Рыба, запеченная с картофелем	264	60	80	6,35	5,10	7,87	103,00
Огурец свежий порционный	120	45	60	0,48	0,05	2,04	8,4
Кисель из ягоды	396	150	180	0,16	0,07	24,16	97,92
Хлеб пшеничный	б/н	30	30	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>285</b>	<b>350</b>				
<b>Ужин</b>							
Чай с лимоном	78	150	180	0,1	-	14,10	53,3
Баранки ванильные	б/н	30	30	9,7	4,5	79,3	396
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>210</b>				
				<b>54,73</b>	<b>36,74</b>	<b>282,98</b>	<b>1671,04</b>

6-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная жидкая	199	150	200	3,9	5,18	22,39	151,8
Какао с молоком	328	150	200	3,3	3,6	15,3	102,9
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты	73	150	200	1,39	3,91	6,79	67,8
Плов с мясом	7	185	210	15,8	23,8	13,6	285,7
Салат из свеклы	34	45	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>700</b>				
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	229	65	85	7,52	13,46	1,51	157
Салат из кукурузы консервированной	12	40	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Компот из свежемороженных ягод	б/н	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
Фрукт (банан)	386	100	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>465</b>				
<b>Ужин</b>							
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>220</b>				
				<b>53,80</b>	<b>67,11</b>	<b>233,84</b>	<b>1694,97</b>



7-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	35	150	200	4,46	4,09	12,75	105,67
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (апельсин)	386	100	100	1,3	0,3	11	58,4
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	88	150	200	2,15	2,27	13,70	83,8
Печень по-строгановски со сметанной подливой	45	105	110	17,1	11	4,5	184,8
Пюре картофельное	339	120	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Помидор свежий порционный	120	40	60	0,60	0,12	2,28	13,8
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87,0
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>750</b>				
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога со сгущенным молоком	245	120	150	28,4	19,01	17	351
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>370</b>				
<b>Ужин</b>							
Сок фруктовый	418	150	200	0,5	-	10,1	42,2
Печенье	б/н	30	40	3	3,9	29,8	166,8
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>240</b>				
				<b>77,49</b>	<b>56,84</b>	<b>233,59</b>	<b>1751,44</b>

8-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая жидкая с маслом	199	150	200	4,7	4,36	15,5	120,3
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Свекольник с мясом, со сметаной	12	150	200	7,90	5,80	10,86	128
Котлета рыбная любительская	272	60	80	10,95	3,7	8,69	112
Рис отварной	332	120	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Салат из горошка зеленого консервированного	10	40	60	1,79	3,11	3,75	50,16
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>720</b>				
<b>Полдник</b>							
Рагу овощное	148	150	180	2,74	6,08	15,62	128,21
Ййцо вареное	227	40	40	5,08	4,6	0,28	63
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>440</b>				
<b>Ужин</b>							
Йогурт	420	150	180	5,22	4,5	7,56	92
Булочка домашняя	452	50	60	5,05	9,63	33,52	177,7
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>240</b>				
				<b>64,50</b>	<b>58,50</b>	<b>254,58</b>	<b>1730,99</b>

9-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке с маслом	199	150	200	5,6	8,6	17,2	167,28
Какао с молоком	328	150	200	3,3	3,6	15,3	102,9
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	88	150	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Курица тушеная	318	90	110	19,88	5,41	5,62	151
Макароны отварные с маслом	219	120	135	4,98	3,05	23,91	142,9
Помидор свежий порционный	120	40	60	0,60	0,12	2,28	13,8
Компот из лимона	81	150	180	0,1	-	15,3	59,4
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>735</b>				
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога с маслом, сладкой подливой	61	140	180	20,7	30	12,3	404,3
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
Фрукт (банан)	386	100	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>500</b>				
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	419	150	200	5,48	4,88	9,07	102
Бутерброд с повидлом	2	45	45	2,49	3,93	27,56	156
<b>Итого:</b>		<b>195</b>	<b>245</b>				
				<b>83,05</b>	<b>73,25</b>	<b>242,27</b>	<b>1953,60</b>

10-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая жидкая с маслом	199	150	200	1,86	4,33	19,15	123,5
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (яблоко)	386	100	100	0,40	0,4	9,80	44
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	91	150	200	1,67	2,69	9,70	69,8
Жаркое по-домашнему	292	180	200	8,10	11,80	34,70	315,7
Огурец свежий порционный	120	45	60	0,48	0,05	2,04	8,4
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>690</b>				
<b>Полдник</b>							
Рыба, запеченная в омлете	263	60	80	13,07	4,37	2,57	102
Винегрет овощной	46	150	180	2,46	11,12	15,19	170,64
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>390</b>	<b>480</b>				
<b>Ужин</b>							
Кисель из ягоды	396	150	180	0,16	0,07	24,16	97,92
Вафля	б/н	30	30	1,4	1,66	38,66	177
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>210</b>				
				<b>46,52</b>	<b>47,84</b>	<b>267,99</b>	<b>1716,66</b>

11-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая	199	150	200	2,4	4,33	18,25	122,4
Какао с молоком	328	150	200	3,3	3,6	15,3	102,9
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	418	100	100	0,5	-	10,1	42,2
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты	73	150	200	1,39	3,91	6,79	67,8
Фрикадельки мясные в соусе	305	90	120	12,54	12,72	11,21	209
Каша рассыпчатая перловая	313	120	150	4,46	4,34	31,69	183,6
Огурец свежий порционный	120	45	60	0,48	0,05	2,04	8,4
Компот из свежемороженых ягод	б/н	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>760</b>				
<b>Полдник</b>							
Оладьи со гущеным молоком	449	130	170	11,22	14,1	60,9	415,4
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Фрукт (банан)	386	100	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>450</b>				
<b>Ужин</b>							
Чай с молоком	78	150	180	1,70	1,9	16,60	84,8
Бутерброд с повидлом	2	45	45	2,49	3,93	27,56	156
<b>Итого:</b>		<b>195</b>	<b>225</b>				
				<b>52,66</b>	<b>58,04</b>	<b>287,54</b>	<b>1868,45</b>

12-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная жидкая	199	150	200	4,12	4,03	25,31	154
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (яблоко)	386	100	100	0,40	0,4	9,80	44
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Свекольник с мясом, со сметаной	12	150	200	7,90	5,80	10,86	128
Печеночные блинчики	67	60	70	15,7	11	3,9	177,1
Пюре картофельное	339	120	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Помидор свежий порционный	120	40	60	0,60	0,12	2,28	13,8
Компот из с/ф	394	150	180	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>710</b>				
<b>Полдник</b>							
Капуста тушеная с мясом, маслом, овощами	65	120	150	17,60	17,70	13,00	281,70
Яйцо вареное	227	40	40	5,08	4,6	0,28	63
Чай с лимоном	78	150	180	0,1	-	14,10	53,3
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>410</b>				
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	419	150	200	5,48	4,88	9,07	102
Булочка домашняя	452	50	60	5,05	9,63	33,52	177,7
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>260</b>				
				<b>81,97</b>	<b>74,31</b>	<b>240,78</b>	<b>1889,55</b>

13-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	100	150	200	4,88	4,43	16,01	123,42
Какао с молоком	328	150	200	3,3	3,6	15,3	102,9
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (груша)	386	100	100	0,4	0,3	10,3	46
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Уха рыбацкая с маслом, овощами	56	150	200	9,7	2,9	3,5	115,3
Котлета мясная с томатным соусом	22	60	80	5,5	12,9	4,6	196
Рис отварной	332	120	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Салат из кукурузы консервированной	12	40	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Компот из лимона	81	150	180	0,1	-	15,3	59,4
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>720</b>				
<b>Полдник</b>							
Пудинг из творога запеченный, соус	249	65	130	15,14	10,76	24,33	255,00
Чай сладкий	78	150	180	0,04	-	13,8	50
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>350</b>				
<b>Ужин</b>							
Йогурт	420	150	180	5,22	4,5	7,56	92
Печенье	б/н	30	40	3	3,9	29,8	166,8
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>220</b>				
				<b>66,15</b>	<b>61,31</b>	<b>237,77</b>	<b>1835,10</b>

14-й день							
Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		от 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная жидкая	199	150	200	3,9	5,18	22,39	151,8
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,85	2,41	14,6	91
Бутерброд с маслом, с сыром	б/н	30/5/4	40/5/6	7,15	8,02	19,39	178,0
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>451</b>				
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт (апельсин)	386	100	100	1,3	0,3	11	58,4
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>				
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	88	150	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Котлета рыбная любительская	272	60	80	10,95	3,7	8,69	112
Макаронные отварные с маслом	219	120	135	4,98	3,05	23,91	142,9
Помидор свежий порционный	120	40	60	0,60	0,12	2,28	13,8
Компот из свежемороженых ягод	б/н	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	б/н	40	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>705</b>				
<b>Полдник</b>							
Картофель отварной	136	105	155	30,5	4,17	24,08	146,0
Фрикадельки мясные в соусе	305	90	120	12,54	12,72	11,21	209
Чай с лимоном	78	150	180	0,1	-	14,10	53,3
Хлеб пшеничный	б/н	30	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>495</b>				
<b>Ужин</b>							
Кисель из ягоды	396	150	180	0,16	0,07	24,16	97,92
Пряник	б/н	45	45	3	2,3	36,5	180,0
<b>Итого:</b>		<b>195</b>	<b>225</b>				
				<b>88,95</b>	<b>47,22</b>	<b>277,96</b>	<b>1788,85</b>