Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Дельфин"
_____ В.В.Шевченко
Приказ от 01.04.2021 № 22б

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ДЕТСКИЙ САД "ДЕЛЬФИН"

Приложение

Приложение утверждено
приказом заведующего от 01.04.2021 № 22/6
В.В. Шевченко

№ п.	Еди-ница	Количество продуктов питания, подлежащих закладке																													
		ЗАВТРАК						ЗАВТРАК (2)		ОБЕД														ПОЛДНИК							
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
	1 день	Каша вязкая рисовая молочная (179)		Бутерброд с маслом и сыром (3)		Кофейный напиток с молоком (414)		Сок		Салат из свежих огурцов (13)		Суп картофельный "Волна" (83)		Каша гороховая (219)		Котлета мясная (299)		Соус томатный (366)		Кисель из концентрата (233)		Хлеб		Ватрушка с повидлом (441)		чай с лимоном (412)					
	2 день	Запеканка творожная со сгущенным молоком (251)				Какао с молоком (416)		Яблоко		Салат из свежих помидоров (14)		Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной (82)		Картофельное пюре (339)		Гуляш (293)				Компот из сухофруктов (394)		Хлеб		Булка школьная (492)		Чай с сахаром (411)					
	3 день	Каша вязкая молочная с Овсянными хлопьями "Геркулес" (179)		Бутерброд с маслом (1)		Кофейный напиток		Сок		Салат из капусты (21)		Свекольникс мясом и сметаной (64)		Макаронные изделия отварные (219)		Курица тушеная (319)		Соус томатный (366)		Компот из свежих ягод (393)		Хлеб		Булка с маком и повидлом (426)		чай с лимоном (412)					
	4 день	Каша вязкая молочная "Дружба" (175)		Бутерброд с маслом и сыром (3)		Кофейный напиток с молоком (414)		Снежок		Салат из свежих огурцов (13)		Суп картофельный с манными клецками (91)		Капуста тушеная (354)		Тефтели рыбные (277)				Кисель из концентрата (233)		Хлеб		Блинчики с джемом или маслом сливочным (337)		Чай с сахаром (411)					
	5 день	Каша вязкая молочная манная (182)		Бутерброд с маслом и сыром (3)		Кофейный напиток		Сок		Салат из свеклы с изюмом (33)		Суп-лапша по домашнему с курицей (94)				Картофельная зраза (котлета) (150)				Компот из сухофруктов (394)		Хлеб		Песочник с изюмом (488)		Чай с молоком (413)		Банан			
	6 день	Омлет с зеленым горошком (233)		Печенье с маслом сливочным 32/5		Кофейный напиток		Снежок		Салат из св. огурца и помидора (15)		Борщ из св.капусты с мясом и сметаной (63)		Каша гречневая рассыпчатая (179)		Сосиска (291)		Соус томатный (366)		Компот из свежих ягод (393)		Хлеб		Булка школьная (492)		Чай с сахаром (411)					
	7 день	Затирка молочная из пшеничной муки		Бутерброд с маслом и сыром (3)		Какао с молоком (416)		яблоко		Салат из белокачанной и морской капусты (50)		Суп с рыбной консервой (95)				Жаркое по домашнему (267)				Кисель из концентрата (233)		Хлеб		Пирожок с вареной сгущенкой (426)		Чай с молоком (413)					
	8 день	Каша вязкая пшенная молочная (179)		Бутерброд с маслом (1)		Кофейный напиток с молоком (414)		Сок				Суп с мясными фрикадельками (89)				Ленивые вареники с маслом сливочным (243)				Компот из сухофруктов (394)		Хлеб		Плов вегетарианский (194)		Чай с сахаром (411)					
	9 день	Каша вязкая гречневая молочная (179)		Бутерброд с маслом (1)		Кофейный напиток		Сок		Салат из свежих помидоров (14)		Суп из разных овощей (110)		Макаронные. изделия отварные (219)		Рыба тушеная с овощами (261)				Компот из свежих ягод (393)		Хлеб		Запеканка "Манник" со сгущенным молоком (202)		Чай с лимоном (412)					
	10 день	Каша вязкая пшеничная молочная (179)		Бутерброд с маслом и сыром (3)		Кофейный напиток		Сок		Салат из свежих огурцов (13)		Суп картофельный с пелеменями (92)		Картофельное пюре (339)		Ленивые голубцы (315)				Компот из изюма (394)		Хлеб		Коржик молочный (492)		Чай с сахаром (411)					

1 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
110	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	3,61	4,82	3,81	5,08	12,62	16,83	99,30	132,40
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10/	30/5/15/	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**10,680**	**14,350**	**12,690**	**15,940**	**37,810**	**50,580**	**308,300**	**403,400**
Второй завтрак											
	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Салат изсвежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38
	Суп картофельный "Волна"	150	200	3,30	4,41	3,42	4,56	10,09	13,44	84,38	112,50
	Каша гороховая	105	155	9,09	13,42	4,57	6,75	23,35	34,47	170,00	250,95
	Котлета мясная	60	80	6,65	8,85	19,62	26,07	9,64	12,56	242,00	320,00
	Соус томатный	30	60	0,04	0,07	0,00	0,01	0,37	0,76	3,59	7,19
	Кисель из концентрата	150	200	0,32	0,43	-	-	28,96	38,62	120,00	160,00
	Хлеб										
Итого				**19,70**	**27,64**	**30,05**	**41,04**	**73,36**	**101,28**	**646,89**	**891,02**
Полдник											
	Ватрушка с повидлом	70	70	4,46	4,46	2,98	2,98	44,12	44,12	222,00	222,00
	Чай с лимоном	150/7/3,5	180\10\7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
Итого				**4,53**	**4,58**	**2,99**	**3,00**	**51,22**	**54,32**	**251,00**	**263,00**
ВСЕГО				**35,41**	**47,07**	**45,73**	**59,98**	**172,49**	**216,28**	**1 255,59**	**1 606,82**

2 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
110	Запеканка творожная со сгущенным молоком	65	130	9,49	19,00	7,18	14,37	18,20	36,40	175,50	351,00
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00
	Бутерброд с маслом	30/5/	30/10/	2,14	2,45	6,60	7,55	12,79	14,62	119,00	136,00
Итого				**14,78**	**25,12**	**16,50**	**25,11**	**43,95**	**66,84**	**383,50**	**594,00**
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Салат из свежих помидор с луком	40	60	0,45	0,68	2,47	3,70	1,89	2,83	31,64	47,46
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	150	200	1,26	1,68	3,06	4,09	9,95	13,27	72,45	96,60
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70
	Гуляш	60	80	7,71	10,31	0,04	0,05	1,98	2,62	125,00	94,50
	Компот из сухофруктов	150	200	0,49	0,66	0,49	0,09	0,07	32,01	99,60	132,80
	Хлеб										
Итого				**12,97**	**17,00**	**10,86**	**13,69**	**34,34**	**75,26**	**465,94**	**536,06**
Полдник											
	Булка школьная	60	60	5,01	5,01	1,92	1,92	33,57	33,57	172,00	172,00
	Чай с сахаром	150\7	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00
Итого				**5,05**	**5,07**	**1,93**	**1,94**	**40,56**	**43,56**	**200,00**	**212,00**
ВСЕГО				**33,30**	**47,69**	**29,29**	**40,74**	**128,95**	**195,76**	**1 098,84**	**1 391,46**

3 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
110	Каша вязкая молочная с Овсянными хлопьями "Гуркулес"	150	200	4,44	5,92	4,45	5,93	13,45	17,93	111,60	148,80
	Бутерброд с маслом	35	40	2,14	2,45	6,60	7,55	12,79	14,62	119,00	136,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**8,92**	**11,22**	**13,05**	**15,89**	**36,87**	**46,91**	**300,60**	**375,80**
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Салат из капусты	40	60	0,74	1,10	2,03	3,05	3,96	5,94	37,12	55,68
	Свекольник с мясом и сметаной	150	200	1,23	1,63	3,00	4,00	8,46	11,28	65,85	87,80
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,46	6,55	6,08	6,94	32,00	36,55	196,00	234,86
	Курица тушеная с соусе	90	120	10,59	14,12	9,70	12,94	2,64	3,52	140,25	187,00
	Компот из свежих ягод	150	180	0,75	0,90	-	-	10,95	13,14	47,00	56,00
Итого				**18,77**	**24,30**	**20,81**	**26,93**	**58,01**	**70,43**	**486,22**	**621,34**
Полдник											
	Булка с маком и повидлом	70	70	4,46	4,46	2,98	2,98	44,12	44,12	222,00	222,00
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
Итого				**4,53**	**4,58**	**2,99**	**3,00**	**51,22**	**54,32**	**251,00**	**263,00**
ВСЕГО				**32,72**	**40,60**	**36,85**	**45,82**	**156,20**	**181,76**	**1 087,22**	**1 309,54**

4 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Каша вязкая молочная "Дружба"										
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10/	30/5/15/	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**7,07**	**9,53**	**8,88**	**10,86**	**25,19**	**33,75**	**209,00**	**271,00**
Второй завтрак											
	Снежок	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	2,00	2,00	50,00	50,00
Итого				**2,90**	**2,90**	**2,50**	**2,50**	**2,00**	**2,00**	**50,00**	**50,00**
Обед											
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38
	Суп картофельный с манными клецками	150	200	1,24	1,65	1,86	2,48	7,55	10,06	51,90	69,20
	Капуста тушеная	120	150	2,48	3,10	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	165,00
	Тефтели рыбные										
	Кисель из концентрата	150	200	0,32	0,43	-	-	28,96	38,62	120,00	160,00
	Хлеб										
Итого				**4,34**	**5,64**	**8,18**	**10,99**	**48,77**	**64,25**	**288,94**	**434,58**
	Блинчики с джемом или с маслом сливочным	50/5/	100/5/	2,59	5,18	1,38	2,76	18,03	36,07	95,00	190,00
	Чай с сахаром	150\7	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00
Итого				**2,63**	**5,24**	**1,39**	**2,78**	**25,02**	**46,06**	**123,00**	**230,00**
ВСЕГО				**16,94**	**23,31**	**20,95**	**27,13**	**100,98**	**146,06**	**670,94**	**985,58**

5 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Каша вязкая молочная манная	150	200	3,90	5,21	3,81	5,08	12,32	16,42	99,15	132,20
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10/	30/5/15/	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**10,97**	**14,74**	**12,69**	**15,94**	**37,51**	**50,17**	**308,15**	**403,20**
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Салат из свеклы с изюмом	40	60	0,62	0,94	2,45	3,67	5,41	8,12	46,16	69,24
	Суп - лапша по домашнему с курицей	150	200	1,33	1,77	3,04	4,05	7,15	9,54	61,35	81,80
	Картофельная зраза (котлета)										
	Компот из сухофруктов	150	200	0,49	0,66	0,49	0,09	0,07	32,01	99,60	132,80
	Хлеб										
Итого				**2,44**	**3,37**	**5,98**	**7,81**	**12,63**	**49,67**	**207,11**	**283,84**
Полдник											
	Песочник с изюмом	50	50	4,24	4,24	8,71	8,71	29,52	29,52	213,00	213,00
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77,00	89,00
	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
Итого				**8,39**	**8,41**	**9,22**	**9,23**	**61,83**	**64,83**	**385,00**	**397,00**
ВСЕГО				**22,30**	**27,02**	**27,89**	**32,98**	**122,07**	**174,77**	**949,66**	**1 133,44**

6 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Омлет с зеленым горошком	65	85	4,57	6,52	9,50	8,07	3,79	8,41	119,00	132,00
	Бутерброд с маслом	30/5/	30/10/	2,14	2,45	6,60	7,55	12,79	14,62	119,00	136,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**9,05**	**11,82**	**18,10**	**18,03**	**27,21**	**37,39**	**308,00**	**359,00**
Второй завтрак											
	Снежок	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	2,00	2,00	50,00	50,00
Итого				**2,90**	**2,90**	**2,50**	**2,50**	**2,00**	**2,00**	**50,00**	**50,00**
Обед											
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,39	0,59	2,46	3,69	1,49	2,24	29,68	44,52
	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	150	200	1,09	1,45	2,94	3,92	7,64	10,19	61,50	82,00
	Каша гречневая рассыпчатая	155	205	8,86	11,79	2,36	6,77	39,81	53,06	248,00	320,00
	Сосиска	50	50	5,75	5,75	12,70	12,70	0,70	0,70	141,00	141,00
	Соус томатный	30	60	0,34	0,68	2,52	5,04	2,40	4,80	22,35	44,70
	Компот из свежих ягод	150	180	0,75	0,90	-	-	10,95	13,14	47,00	56,00
	Хлеб										
Итого				**17,18**	**21,16**	**22,98**	**32,12**	**62,99**	**84,13**	**549,53**	**688,22**
Полдник											
	Булка школьная	60	60	5,01	5,01	1,92	1,92	33,57	33,57	172,00	172,00
	Чай с сахаром	150\7	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00
Итого				**5,05**	**5,07**	**1,93**	**1,94**	**40,56**	**43,56**	**200,00**	**212,00**
ВСЕГО				**34,18**	**40,95**	**45,51**	**54,59**	**132,76**	**167,08**	**1 107,53**	**1 309,22**

7 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Затирка молочная из пшеничной муки	150	200	4,36	5,81	3,85	5,13	15,15	20,20	473,67	631,56
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10/	42 154	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00
Итого				**12,24**	**16,16**	**13,45**	**16,77**	**42,67**	**55,41**	**701,67**	**918,56**
Второй завтрак											
	Яблоко	100	100	0,04	0,04	0,04	0,04	9,80	9,80	44,00	44,00
Итого				**0,04**	**0,04**	**0,04**	**0,04**	**9,80**	**9,80**	**44,00**	**44,00**
Обед											
	Салат из капусты	40	60	0,74	1,10	2,03	3,05	3,96	5,94	37,12	55,68
	Суп с рыбной консервой	150	200	5,15	6,87	5,04	6,72	8,59	11,46	100,35	133,80
	Жаркое по домашнему	170	220	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,90	205,00	265,00
	Кисель из концентрата	150	200	0,32	0,43	-	-	28,96	38,62	120,00	160,00
	Хлеб										
Итого				**27,01**	**35,93**	**12,40**	**17,24**	**60,01**	**77,92**	**462,47**	**614,48**
Полдник											
	Пирожок с вареной сгущенкой	60	60	3,50	3,50	3,75	3,75	34,77	34,77	187,00	
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77,00	89,00
Итого				**6,15**	**6,17**	**3,76**	**3,77**	**46,08**	**49,08**	**264,00**	**89,00**
ВСЕГО				**45,44**	**58,30**	**29,65**	**37,82**	**158,56**	**192,21**	**1 472,14**	**1 666,04**

8 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Каша вязкая пшенная молочная	155	205	4,27	5,67	4,86	5,28	24,43	32,55	159,00	200,00
	Бутерброд с маслом	30/5/	30/10/	2,14	2,45	6,60	7,55	12,79	14,62	119,00	136,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**8,75**	**10,97**	**13,46**	**15,24**	**47,85**	**61,53**	**348,00**	**427,00**
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Суп с мясными фрикадельками	150	200	3,14	4,19	2,82	3,77	9,95	13,27	77,85	103,80
	Ленивые вареники с маслом сливочным	65	110	8,87	14,79	4,45	7,42	13,94	24,83	131,00	225,00
	Компот из сухофруктов	150	200	0,49	0,66	0,49	0,09	0,07	32,01	99,60	132,80
	Хлеб										
Итого				**12,50**	**19,64**	**7,76**	**11,28**	**23,96**	**70,11**	**308,45**	**461,60**
Полдник											
	Плов вегетарианский	150	200								
	Чай с сахаром	150\7	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00
Итого				**0,04**	**0,06**	**0,01**	**0,02**	**6,99**	**9,99**	**28,00**	**40,00**
ВСЕГО				**21,79**	**31,17**	**21,23**	**26,54**	**88,90**	**151,73**	**733,85**	**978,00**

9 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Каша вязкая гречневая молочная	150	200	4,48	5,97	4,11	5,48	12,81	17,08	118,00	157,00
	Бутерброд с маслом	30/5/	30/10/	2,14	2,45	6,60	7,55	12,79	14,62	119,00	136,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**8,96**	**11,27**	**12,71**	**15,44**	**36,23**	**46,06**	**307,00**	**384,00**
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Салат из свежих помидор	40	60	0,45	0,68	2,47	3,70	1,89	2,83	31,64	47,46
	Суп из разных овощей	150	200	2,08	2,78	1,14	1,53	9,81	13,09	57,75	77,00
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	155	205	3,72	4,94	0,54	4,34	38,72	51,56	207,00	265,00
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,45	7,66	2,69	3,59	1,54	2,20	55,00	74,00
	Компот из свежих ягод	150	180	0,75	0,90	-	-	10,95	13,14	47,00	56,00
	Хлеб										
Итого				**12,45**	**16,96**	**6,84**	**13,16**	**62,91**	**82,82**	**398,39**	**519,46**
Полдник											
	Запеканка "Манник" со сгущенным молоком	155	205	6,61	9,20	4,78	7,06	41,40	54,37	235,00	318,00
	Чай с лимоном	150/7/3,5	180\10\7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
Итого				**6,68**	**9,32**	**4,79**	**7,08**	**48,50**	**64,57**	**264,00**	**359,00**
ВСЕГО				**28,59**	**38,05**	**24,34**	**35,68**	**157,74**	**203,55**	**1 018,79**	**1 311,86**

10 день

Номер технологической карты / Номер рецепта	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества							
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак											
	Каша вязкая пшеничная молочная	155	205	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153,00	193,00
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10/	30/5/15/	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00
Итого				**11,15**	**14,96**	**12,96**	**15,09**	**50,24**	**67,13**	**362,00**	**464,00**
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0,50	0,50	-	-	10,10	10,10	49,40	49,40
Итого				**0,50**	**0,50**	**0,00**	**0,00**	**10,10**	**10,10**	**49,40**	**49,40**
Обед											
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38
	Суп картофельный с пельменями	150	200	2,76	3,68	2,38	3,18	10,66	14,22	75,15	100,00
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70
	Ленивые голубцы	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,00	16,00	164,00	219,00
	Компот из изюма	150	200	0,49	0,66	0,49	0,09	0,07	32,01	99,60	132,80
	Хлеб										
Итого				**17,22**	**22,59**	**16,92**	**21,72**	**47,13**	**88,19**	**502,92**	**656,88**
Полдник											
	Коржик молочный	75	75	4,89	4,89	8,43	8,43	46,48	46,48	281,00	281,00
	Чай с сахаром	150\7	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00
Итого				**4,93**	**4,95**	**8,44**	**8,45**	**53,47**	**56,47**	**309,00**	**321,00**
ВСЕГО				**33,80**	**43,00**	**38,32**	**45,26**	**160,94**	**221,89**	**1 223,32**	**1 491,28**