

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада № 38

от 15.02.2018г. 548-РС

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №38»  
города Воткинска Удмуртской Республики**

3-7 лет

<b>День первый</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая цен- ность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6,6	6	31,2	206	5,7	dou_ekb. mdb
	омлет натуральный с маслом	<b>70</b>	6,31	8,76	1,57	109,38	0,34	сб.131
	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	<b>итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,91</b>	<b>14,76</b>	<b>52,77</b>	<b>391,38</b>	<b>6,04</b>	<b>22%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>180</b>	5,4	4,5	7,2	90	1,26	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	<b>200</b>	1,64	4	11,28	87,8	7,04	сб.53
	со сметаной	<b>17</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	<b>60</b>	9,06	9,6	4,5	141	0,08	dou_ekb. mdb
	Рагу из овощей	<b>130</b>	1,92	3,48	8,8	80,89	12,43	сб. 87
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>200</b>	0	0	59,8	228	0	Уфа3
	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	70,8	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>657</b>	<b>16,49</b>	<b>20,21</b>	<b>103,18</b>	<b>659,93</b>	<b>19,62</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	<b>170</b>	18,73	16,32	22,44	355,3	1,16
Соус молочный сладкий		<b>40</b>	0,78	1,81	5,3	40,8	0,13	сб.238
морковь отварная		<b>50</b>	0,6	0,05	2,25	12	0,1	Уфа4 №5
Какао с молоком <sup>2</sup>		<b>200</b>	4	2	16	96	0,58	Уфа4 №201
Хлеб пшеничный		<b>35</b>	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>495</b>	<b>26,88</b>	<b>20,53</b>	<b>62,9</b>	<b>587,75</b>	<b>1,97</b>	<b>33%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>61,68</b>	<b>60</b>	<b>226,05</b>	<b>1729,06</b>	<b>28,89</b>	

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6,4	7,4	27,2	202	6,42	доу_екб.мдб
	молоко кипяченое	<b>200</b>	6,1	5,44	10,1	113,32	2,74	сб.269
	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,31</b>	<b>16,82</b>	<b>54,86</b>	<b>431,97</b>	<b>9,16</b>	<b>24%</b>
<b>2 завтрак</b>	снежок	<b>120</b>	3,36	3,84	13,2	102	0	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,84</b>	<b>13,2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,4	3,6	6,6	64	0	лол. мдб
	со сметаной	<b>17</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>75</b>	11,18	11,78	3,53	165	2,36	екат.мдб
	Макаронные изделия отварные	<b>130</b>	4,78	4,03	22,92	145,6	0	сб.212
	Салат из свеклы отварной	<b>60</b>	0,86	3,65	5,02	56,4	5,7	сб. 34
	компот из свежих плодов с вит. "С"	<b>150</b>	0,15	0,15	2,01	78	0	лол.мдб
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>697</b>	<b>23,3</b>	<b>26,51</b>	<b>64,64</b>	<b>660,89</b>	<b>8,13</b>	<b>35%</b>
<b>уплотненный полдник</b>	рыба в омлете	<b>130</b>	11,26	6,83	3,8	162,5	0,29	сб.159
	картофельное пюре	<b>150</b>	3,15	4,2	20,7	135	10,74	екат. мдб
	ирис "Детский"	<b>48</b>	2,11	3,74	40,08	190,7	0	потр. упак.
	сок	<b>200</b>	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>563</b>	<b>20,29</b>	<b>15,12</b>	<b>101,69</b>	<b>656,29</b>	<b>15,03</b>	<b>35%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>62,26</b>	<b>62,29</b>	<b>234,39</b>	<b>1851,15</b>	<b>32,32</b>		

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
<b>Завтрак</b>	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	<b>200</b>	5	5,8	25,6	176	4,74	ekat.mdb
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2,8	2,8	19,2	110	0,52	Уфа4 №198
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Сыр порциями	<b>15</b>	3,9	4	0,5	53,3	0,42	сб.6
	<b>итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,32</b>	<b>16,43</b>	<b>55,61</b>	<b>420,1</b>	<b>5,68</b>	<b>23%</b>
<b>2 завтрак</b>	фрукты свежие (апельсин)	<b>215</b>	1,89	0,42	17,01	84	126	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>215</b>	<b>1,89</b>	<b>0,42</b>	<b>17,01</b>	<b>84</b>	<b>126</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой перловой	<b>200</b>	2	2,24	13,6	82,6	6,6	сб.62
	Тефтели из мяса говядины	<b>100</b>	14,2	12,2	9,4	204	1,35	ekat.мдб
	капуста тушеная	<b>150</b>	3,11	4,86	14,15	112,5	25,74	сб.228
	Салат картофельный	<b>40</b>	0,61	2,04	5,5	42,8	0,47	Уфа1 № 203
	чай с сахаром с вит. "С"	<b>200</b>	0,2	0	9,2	36	0	Уфа 4 № 628
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>55</b>	3,63	0,66	18,37	97,35	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>775</b>	<b>26,12</b>	<b>22,3</b>	<b>84,71</b>	<b>646,95</b>	<b>34,16</b>	<b>35%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	сочни с творогом	<b>90</b>	6,61	13,23	39,06	314,1	0,05	Уфа1 №127
	морковь в молочном соусе	<b>160</b>	2,56	1,12	10,24	59,2	2,8	Стандартная
	Кефир	<b>200</b>	6	5	8	100	1,4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>485</b>	<b>17,94</b>	<b>19,7</b>	<b>74,21</b>	<b>556,95</b>	<b>4,25</b>	<b>31%</b>
<b>итого за день:</b>		<b>59,27</b>	<b>58,85</b>	<b>231,54</b>	<b>1708</b>	<b>170,09</b>		

<u>День</u> <u>четвертый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	4,4	4,4	16	122	0,52	Уфа5 №160
	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Яйцо отварное	<b>20</b>	2,55	2,3	0,15	31,5	0	сб.130
	Сыр порциями	<b>15</b>	3,9	4	0,5	53,3	0,42	сб.6
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>470</b>	<b>13,26</b>	<b>14,63</b>	<b>51,79</b>	<b>387,5</b>	<b>0,94</b>	<b>22%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>180</b>	5,4	4,5	7,2	90	1,26	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный	<b>200</b>	1,88	2,26	13,3	81	9,6	сб.61
	со сметаной	<b>10</b>	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	потр. упак
	Суфле из мяса кур	<b>55</b>	10,89	12,49	2,42	165,55	0,25	доу_екб.мдб
	Пюре из свеклы	<b>130</b>	1,95	4,38	11,36	92,3	9,92	сб.219
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>200</b>	0	0	59,8	228	0	Уфа3
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	70,8	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>635</b>	<b>17,62</b>	<b>21,11</b>	<b>100,6</b>	<b>653,85</b>	<b>19,81</b>	<b>35%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба припущенная в молоке	<b>110</b>	14,97	14,08	3,41	217,8	0,53	Уфа2 №137
	Картофель отварной с маслом	<b>154,5</b>	2,95	3,57	20,77	130,2	1,29	Уфа1 № 203
	морковь отварная	<b>50</b>	0,6	0,05	2,25	12	0,1	Уфа4 №5
	Какао с молоком2	<b>200</b>	4	2	16	96	0,58	Уфа4 №201
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,4	19,32	95,6	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>554,5</b>	<b>25,68</b>	<b>20,1</b>	<b>61,75</b>	<b>551,6</b>	<b>2,5</b>	<b>31%</b>
	<b>итого за день:</b>		<b>61,96</b>	<b>60,34</b>	<b>221,34</b>	<b>1682,95</b>	<b>24,51</b>	

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	<b>206,5</b>	7,64	9,91	37,38	268,45	0,23	Уфа1 № 311
	молоко кипяченое	<b>170</b>	5,19	4,62	8,6	96,22	2,33	сб.269
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>411,5</b>	<b>15,24</b>	<b>18,46</b>	<b>61,12</b>	<b>469,37</b>	<b>2,56</b>	<b>25%</b>
<b>2 завтрак</b>	снежок	<b>120</b>	3,36	3,84	13,2	102	0	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,84</b>	<b>13,2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп с яйцом на курином бульоне	<b>200</b>	4,6	3,2	9,8	86	9,6	сб.63
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	<b>180</b>	13,86	12,6	25,2	273,6	12,96	доу_екб.мдб
	соус томатный	<b>40</b>	0,44	1,92	2,52	29,2	0,79	Уфа5 №593
	компот из свежих плодов с вит. "С"	<b>150</b>	0,15	0,15	2,01	78	0	лол.мдб
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>650</b>	<b>24,72</b>	<b>18,77</b>	<b>70,72</b>	<b>627</b>	<b>23,35</b>	<b>35%</b>
	<b>Употрeбленный полдник</b>	плюшка "Московская"	<b>100</b>	5,8	9,1	39,2	264	0,91
Пюре морковное		<b>150</b>	2,46	5,51	12,06	72	5,04	сб.218
ирис "пашпу"		<b>40</b>	1,76	3,12	33,4	158,92	0	потр. упак.
сок		<b>200</b>	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>520</b>	<b>13,39</b>	<b>18,03</b>	<b>119,35</b>	<b>651,06</b>	<b>9,95</b>	<b>35%</b>
	<b>итого за день:</b>		<b>56,71</b>	<b>59,1</b>	<b>264,39</b>	<b>1849,43</b>	<b>35,86</b>	

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	<b>180</b>	5,58	4,86	24,12	163,8	6,72	dou_ekb.mdb
	омлет натуральный с маслом	<b>70</b>	6,31	8,76	1,57	109,38	0,34	сб.131
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2,8	2,8	19,2	110	0,52	Уфа4 №198
	<b>итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,69</b>	<b>16,42</b>	<b>44,89</b>	<b>383,18</b>	<b>7,58</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	фрукты свежие(яблоко)	<b>190</b>	0,76	0,76	18,62	85,5	19	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>190</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,62</b>	<b>85,5</b>	<b>19</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,46	3,92	10,2	82	8,22	сб.52
	со сметаной	<b>17</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	Плов из мяса говядины	<b>180</b>	13,32	14,94	31,14	313,2	6,26	екат. мдб
	Салат из свеклы отварной	<b>60</b>	0,86	3,65	5,02	56,4	5,7	сб. 34
	чай с сахаром с вит. "С"	<b>200</b>	0,2	0	9,2	36	0	Уфа 4 № 628
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>727</b>	<b>21,16</b>	<b>25,86</b>	<b>82,53</b>	<b>651,44</b>	<b>20,25</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка морковная с творогом	<b>155</b>	10,82	15,19	37,39	331,7	1,61
Соус молочный сладкий		<b>40</b>	0,78	1,81	5,3	40,8	0,13	сб.238
Салат картофельный		<b>40</b>	0,61	2,04	5,5	42,8	0,47	Уфа1 № 203
Кефир		<b>200</b>	6	5	8	100	1,4	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>465</b>	<b>20,58</b>	<b>24,34</b>	<b>70,68</b>	<b>587</b>	<b>3,61</b>	<b>33%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>57,19</b>	<b>67,38</b>	<b>216,72</b>	<b>1707,12</b>	<b>50,44</b>	



<u>День</u> <u>седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	5,4	5	27,6	178	6,66	екат.мдб
	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Сыр порциями	<b>15</b>	3,9	4	0,5	53,3	0,42	сб.6
	<b>итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,71</b>	<b>12,93</b>	<b>63,24</b>	<b>412</b>	<b>7,08</b>	<b>23%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>180</b>	5,4	4,5	7,2	90	1,26	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	сб.64
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	<b>60</b>	9,06	9,6	4,5	141	0,08	dou_ekb. mdb
	Пюре из свеклы	<b>130</b>	1,95	4,38	11,36	92,3	9,92	сб.219
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>200</b>	0	0	59,8	228	0	Уфа3
	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>650</b>	<b>17,26</b>	<b>16,94</b>	<b>110,91</b>	<b>657,5</b>	<b>16,6</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	сырники из творога	<b>130</b>	16,52	14,56	25,74	321,1	0,6
морковь в молочном соусе		<b>160</b>	2,56	1,12	10,24	59,2	2,8	Стандартная
Какао с молоком <sup>2</sup>		<b>200</b>	4	2	16	96	0,58	Уфа4 №201
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,16	0,4	19,32	95,6	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>530</b>	<b>26,24</b>	<b>18,08</b>	<b>71,3</b>	<b>571,9</b>	<b>3,98</b>	<b>32%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>60,61</b>	<b>52,45</b>	<b>252,65</b>	<b>1731,4</b>	<b>28,92</b>	

<b>День восьмой</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
<b>Завтрак</b>	каша рисовая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	5,2	6,4	31,6	206	12,7	доу_екб.мдб
	молоко кипяченое	<b>200</b>	6,1	5,44	10,1	113,32	2,74	сб.269
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Сыр порциями	<b>15</b>	3,9	4	0,5	53,3	0,42	сб.6
	<b>итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,82</b>	<b>19,67</b>	<b>52,51</b>	<b>453,42</b>	<b>15,86</b>	<b>25%</b>
<b>2 Завтрак</b>	снежок	<b>120</b>	3,36	3,84	13,2	102	0	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,84</b>	<b>13,2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп новинка	<b>200</b>	2,2	3,4	12,4	90	0	лол. мдб
	со сметаной	<b>17</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	<b>180</b>	17,1	11,7	11,88	221,4	5,44	доу_екб.мдб
	соус томатный	<b>40</b>	0,44	1,92	2,52	29,2	0,79	Уфа5 №593
	Салат из свеклы отварной	<b>60</b>	0,86	3,65	5,02	56,4	5,7	сб. 34
	компот из свежих плодов с вит. "С"	<b>150</b>	0,15	0,15	2,01	78	0	лол.мдб
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>717</b>	<b>26,07</b>	<b>24,17</b>	<b>60,8</b>	<b>638,84</b>	<b>12</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Пюре морковное	<b>100</b>	2,46	5,51	12,06	72	5,04
Булочка школьная		<b>100</b>	8,1	2,8	53,2	274	0	мки_полев.мдб
ирис "Детский"		<b>48</b>	2,11	3,74	40,08	190,7	0	потр. упак.
сок		<b>200</b>	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>10</b>	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>458</b>	<b>14,46</b>	<b>12,15</b>	<b>130,37</b>	<b>645,04</b>	<b>9,04</b>	<b>35%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>60,71</b>	<b>59,83</b>	<b>256,88</b>	<b>1839,3</b>	<b>36,9</b>	

<b>День девятый</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6,6	6	31,2	206	5,7	доу_екб.мдб
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2,8	2,8	19,2	110	0,52	Уфа4 №198
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>435</b>	<b>11,81</b>	<b>12,73</b>	<b>65,54</b>	<b>420,7</b>	<b>6,22</b>	<b>23%</b>
2 завтрак	фрукты свежие (апельсин)	<b>215</b>	1,89	0,42	17,01	84	126	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>215</b>	<b>1,89</b>	<b>0,42</b>	<b>17,01</b>	<b>84</b>	<b>126</b>	<b>5%</b>
Обед	Суп картофельный с клецками I	<b>225</b>	2,25	2,48	14,18	90	5,29	Уфа4 №37
	со сметаной	<b>17</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	мясо кур отварное в соусе	<b>65</b>	7,93	8,52	1,37	113,8	2,52	екат.мдб
	Макаронные изделия отварные	<b>130</b>	4,78	4,03	22,92	145,6	0	сб.212
	чай с сахаром с вит. "С"	<b>200</b>	0,2	0	9,2	36	0	Уфа 4 № 628
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>717</b>	<b>21,27</b>	<b>18,48</b>	<b>79,47</b>	<b>573,14</b>	<b>7,88</b>	<b>32%</b>
Уплотненный полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	<b>120</b>	7,8	7,8	35,28	243,6	1,76	Уфа4 №738
	Салат картофельный	<b>100</b>	1,52	5,1	13,75	107	1,17	Уфа1 № 203
	Яйцо отварное	<b>40</b>	5,1	4,6	0,3	63	0	сб.130
	Кефир	<b>200</b>	6	5	8	100	1,4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>495</b>	<b>23,19</b>	<b>22,85</b>	<b>74,24</b>	<b>597,25</b>	<b>4,33</b>	<b>33%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>58,16</b>	<b>54,48</b>	<b>236,26</b>	<b>1675,09</b>	<b>144,43</b>	

<u>День</u> <u>десяятный</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,6	4,6	14,6	114	0,52	Уфа5 №161
	фрукты свежие(яблоко)	190	0,76	0,76	18,62	85,5	19	Уфа 4
	Кисель из концентрата	100	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
	Масло порциями	10	0,08	7,26	1,3	66	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>535</b>	<b>7,21</b>	<b>12,97</b>	<b>71,43</b>	<b>425,15</b>	<b>19,52</b>	<b>24%</b>
2 завтрак	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90	1,26	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>5%</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,2	4	15,8	118	12,32	доу_екб.мдб
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	9,06	9,6	4,5	141	0,08	dou_ekb. mdb
	капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,5	25,74	сб.228
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	200	0	0	59,8	228	0	Уфа3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,1	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,35</b>	<b>18,82</b>	<b>104,27</b>	<b>652,6</b>	<b>38,14</b>	<b>35%</b>
Уплотненный полдник	Рыба запеченная	110	12,77	4,84	0	121	0,07	стандартная
	картофельное пюре	150	3,15	4,2	20,7	135	10,74	екат. мдб
	морковь отварная	50	0,6	0,05	2,25	12	0,1	Уфа4 №5
	Какао с молоком2	200	4	2	16	96	0,58	Уфа4 №201
	ирис "Детский"	48	2,11	3,74	40,08	190,7	0	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,6	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>598</b>	<b>25,79</b>	<b>15,23</b>	<b>98,35</b>	<b>650,3</b>	<b>11,49</b>	<b>35%</b>
	<b>итого за день:</b>		<b>56,75</b>	<b>51,52</b>	<b>281,25</b>	<b>1818,05</b>	<b>70,41</b>	

2-3 года

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>140</b>	4,62	4,2	21,84	144,2	3,99	dou_ekb. mdb
	омлет натуральный с маслом	<b>50</b>	4,51	6,26	1,12	78,13	0,24	сб.131
	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	<b>итого:</b>	<b>390</b>	<b>9,13</b>	<b>10,46</b>	<b>42,96</b>	<b>298,33</b>	<b>4,23</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>150</b>	4,5	3,75	6	75	1,05	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	<b>150</b>	1,23	3	8,46	65,85	5,28	сб.53
	со сметаной	<b>15</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	<b>45</b>	6,8	12,8	3,38	105,75	0,06	dou_ekb. mdb
	Рагу из овощей	<b>100</b>	1,48	2,68	6,77	57,8	9,56	сб. 87
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>170</b>	0	0	50,83	193,8	0	Уфа3
	Хлеб ржаной	<b>34</b>	1,58	0,29	8,02	42,48	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>514</b>	<b>11,53</b>	<b>21,32</b>	<b>78,07</b>	<b>493,22</b>	<b>14,97</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	<b>130</b>	15,07	12,48	17,16	271,7	0,88
Соус молочный сладкий		<b>40</b>	0,78	1,81	5,3	40,8	0,13	сб.238
морковь отварная		<b>50</b>	0,6	0,05	2,25	12	0,1	Уфа4 №5
Какао с молоком <sup>2</sup>		<b>165</b>	3,3	1,65	13,2	79,2	0,48	Уфа4 №201
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>415</b>	<b>22,12</b>	<b>16,29</b>	<b>52,4</b>	<b>475,4</b>	<b>1,59</b>	<b>34%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>47,28</b>	<b>51,82</b>	<b>179,43</b>	<b>1341,95</b>	<b>21,84</b>	

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>140</b>	4,48	5,18	19,04	141,4	4,49	доу_екб.мдб
	молоко кипяченое	<b>180</b>	5,49	4,9	9,09	101,99	2,47	сб.269
	Хлеб пшеничный	<b>26</b>	2,06	0,26	12,56	62,14	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>351</b>	<b>12,07</b>	<b>13,97</b>	<b>41,34</b>	<b>338,53</b>	<b>6,96</b>	<b>24%</b>
<b>2 завтрак</b>	снежок	<b>90</b>	2,52	2,88	9,9	76,5	0	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>90</b>	<b>2,52</b>	<b>2,88</b>	<b>9,9</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,05	2,7	4,95	48	0	лол. мдб
	со сметаной	<b>13</b>	0,34	1,95	0,47	21,06	0,05	потр. упак
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>60</b>	8,94	9,42	2,82	132	1,89	екат.мдб
	Макаронные изделия отварные	<b>80</b>	2,94	2,48	14,1	89,6	0	сб.212
	Салат из свеклы отварной	<b>30</b>	0,43	1,83	2,51	28,2	2,85	сб. 34
	компот из свежих плодов с вит. "С"	<b>150</b>	0,15	0,15	2,01	78	0	лол.мдб
	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	70,8	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>533</b>	<b>17,28</b>	<b>19,11</b>	<b>45,05</b>	<b>491,56</b>	<b>4,79</b>	<b>35%</b>
	<b>уплотненный полдник</b>	рыба в омлете	<b>120</b>	9,62	6,3	3,5	150	0,26
картофельное пюре		<b>130</b>	2,73	3,64	17,94	117	9,31	екат. мдб
ирис "Детский"		<b>16</b>	0,7	1,25	13,36	63,57	0	потр. упак.
сок		<b>200</b>	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>26</b>	2,06	0,26	12,56	62,14	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>492</b>	<b>16,11</b>	<b>11,45</b>	<b>67,56</b>	<b>477,15</b>	<b>13,57</b>	<b>34%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>47,98</b>	<b>47,41</b>	<b>163,85</b>	<b>1383,74</b>	<b>25,32</b>		

<b>День третий</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетич., Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	<b>150</b>	3,75	4,35	19,2	132	3,56	ekat.mdb
	Кофейный напиток на молоке	<b>165</b>	2,31	2,31	15,84	90,75	0,43	Уфа4 №198
	Хлеб пшеничный	<b>26</b>	2,06	0,26	12,56	62,14	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Сыр порциями	<b>9,5</b>	2,47	2,53	0,32	33,76	0,27	сб.6
	<b>итого:</b>	<b>355,5</b>	<b>10,63</b>	<b>13,08</b>	<b>48,57</b>	<b>351,65</b>	<b>4,26</b>	<b>25%</b>
<b>2 завтрак</b>	фрукты свежие (апельсин)	<b>190</b>	1,67	0,37	15,03	74,23	111,35	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>190</b>	<b>1,67</b>	<b>0,37</b>	<b>15,03</b>	<b>74,23</b>	<b>111,35</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой перловой	<b>150</b>	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	сб.62
	Тефтели из мяса говядины	<b>70</b>	7,64	8,54	6,58	142,8	0,95	ekat.mdb
	капуста тушеная	<b>100</b>	2,07	3,24	9,43	75	17,16	сб.228
	Салат картофельный	<b>20</b>	0,3	1,02	2,75	21,4	0,23	Уфа1 № 203
	чай с сахаром с вит. "С"	<b>160</b>	0,16	0	7,36	28,8	0	Уфа 4 № 628
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,97</b>	<b>15,08</b>	<b>53,02</b>	<b>418,45</b>	<b>23,29</b>	<b>30%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	сочни с творогом	<b>75</b>	8,18	11,03	32,55	261,75	0,05	Уфа1 №127
	морковь в молочном соусе	<b>130</b>	2,08	0,91	8,32	48,1	2,28	Стандартная
	Кефир	<b>200</b>	6	5	8	100	1,4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,77	0,35	16,91	83,65	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,03</b>	<b>17,29</b>	<b>65,78</b>	<b>493,5</b>	<b>3,73</b>	<b>35%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>46,3</b>	<b>45,82</b>	<b>182,4</b>	<b>1337,83</b>	<b>142,63</b>	



<u>День четвертый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>180</b>	3,96	3,96	14,4	109,8	0,47	Уфа5 №160
	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Яйцо отварное	<b>20</b>	2,55	2,3	0,15	31,5	0	сб.130
	Сыр порциями	<b>9,5</b>	2,47	2,53	0,32	33,76	0,27	сб.6
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>444,5</b>	<b>11,39</b>	<b>12,72</b>	<b>50,01</b>	<b>355,76</b>	<b>0,74</b>	<b>25%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>150</b>	4,5	3,75	6	75	1,05	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный	<b>120</b>	1,13	1,7	8	48,6	7,2	сб.61
	со сметаной	<b>5</b>	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	потр. упак
	Суфле из мяса кур	<b>45</b>	8,91	10,22	1,98	135,45	0,2	доу_екб.мдб
	Пюре из свеклы	<b>100</b>	1,5	3,37	8,74	71	7,63	сб.219
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>170</b>	0	0	50,83	193,8	0	Уфа3
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	35,4	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>460</b>	<b>12,99</b>	<b>16,28</b>	<b>76,41</b>	<b>492,35</b>	<b>15,05</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба припущенная в молоке	<b>90</b>	9,41	11,52	2,79	178,2	0,43
Картофель отварной с маслом		<b>154,5</b>	2,95	3,57	20,77	130,2	1,29	Уфа1 № 203
морковь отварная		<b>50</b>	0,6	0,05	2,25	12	0,1	Уфа4 №5
Какао с молоком2		<b>165</b>	3,3	1,65	13,2	79,2	0,48	Уфа4 №201
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>489,5</b>	<b>18,63</b>	<b>17,09</b>	<b>53,5</b>	<b>471,3</b>	<b>2,3</b>	<b>34%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>47,51</b>	<b>49,84</b>	<b>185,92</b>	<b>1394,41</b>	<b>19,14</b>	

<b>День пятый</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	<b>144</b>	5,74	7,44	28,06	201,5	0,17	Уфа1 № 311
	молоко кипяченое	<b>140</b>	4,27	3,81	7,07	79,32	1,92	сб.269
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>4</b>	0,03	2,9	0,52	26,4	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>308</b>	<b>11,62</b>	<b>14,35</b>	<b>45,31</b>	<b>355,02</b>	<b>2,09</b>	<b>25%</b>
<b>2 завтрак</b>	снежок	<b>90</b>	2,52	2,88	9,9	76,5	0	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>90</b>	<b>2,52</b>	<b>2,88</b>	<b>9,9</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп с яйцом на курином бульоне	<b>150</b>	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	сб.63
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	<b>140</b>	10,78	9,8	19,6	212,8	10,08	доу_екб.мдб
	соус томатный	<b>40</b>	0,44	1,92	2,52	29,2	0,79	Уфа5 №593
	компот из свежих плодов с вит. "С"	<b>150</b>	0,15	0,15	2,01	78	0	лол.мдб
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	70,8	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>535</b>	<b>18,65</b>	<b>14,9</b>	<b>52,09</b>	<b>491,15</b>	<b>18,07</b>	<b>35%</b>
	<b>Употненный полдник</b>	плюшка "Московская"	<b>80</b>	4,64	7,28	31,36	211,2	0,73
Пюре морковное		<b>130</b>	2,13	4,77	10,45	62,4	4,37	сб.218
ирис "Детский"		<b>16</b>	0,7	1,25	13,36	63,57	0	потр. упак.
сок		<b>200</b>	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>22</b>	1,74	0,22	10,63	52,58	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>448</b>	<b>10,21</b>	<b>13,52</b>	<b>86</b>	<b>474,19</b>	<b>9,1</b>	<b>34%</b>
<b>итого за день:</b>		<b>43</b>	<b>45,65</b>	<b>193,3</b>	<b>1396,86</b>	<b>29,26</b>		

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	<b>150</b>	4,65	4,05	20,1	136,5	7,2	dou_ekb.mdb
	омлет натуральный с маслом	<b>50</b>	4,51	6,26	1,12	78,13	0,24	сб.131
	Кофейный напиток на молоке	<b>150</b>	2,1	2,1	14,4	82,5	0,39	Уфа4 №198
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,26</b>	<b>12,41</b>	<b>35,62</b>	<b>297,13</b>	<b>7,83</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	фрукты свежие(яблоко)	<b>165</b>	0,66	0,66	16,17	74,25	16,5	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>165</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>	<b>16,17</b>	<b>74,25</b>	<b>16,5</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>150</b>	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	сб.52
	со сметаной	<b>13</b>	0,34	1,95	0,47	21,06	0,05	потр. упак
	Плов из мяса говядины	<b>135</b>	9,99	11,21	23,36	234,9	4,7	екат. mdb
	Салат из свеклы отварной	<b>30</b>	0,43	1,83	2,51	28,2	2,85	сб. 34
	чай с сахаром с вит. "С"	<b>160</b>	0,16	0	7,36	28,8	0	Уфа 4 № 628
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	70,8	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>548</b>	<b>16,24</b>	<b>18,61</b>	<b>64,37</b>	<b>493,06</b>	<b>13,77</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка морковная с творогом	<b>125</b>	8,38	11,25	27,25	267,5	1,3
Соус молочный сладкий		<b>40</b>	0,78	1,81	5,3	40,8	0,13	сб.238
Салат картофельный		<b>40</b>	0,61	2,04	5,5	42,8	0,47	Уфа1 № 203
Кефир		<b>180</b>	5,4	4,5	7,2	90	1,26	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>22</b>	1,74	0,22	10,63	52,58	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>407</b>	<b>16,91</b>	<b>19,82</b>	<b>55,88</b>	<b>493,68</b>	<b>3,16</b>	<b>35%</b>
	<b>итого за день:</b>		<b>45,07</b>	<b>51,5</b>	<b>172,04</b>	<b>1358,12</b>	<b>41,26</b>	

<u>День</u> <u>седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>140</b>	3,78	3,5	19,32	124,6	4,66	екат.мдб
	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	20	76	0	Уфа4 №648
	Хлеб пшеничный	<b>22</b>	1,74	0,22	10,63	52,58	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Сыр порциями	<b>9,5</b>	2,47	2,53	0,32	33,76	0,27	сб.6
	<b>итого:</b>	<b>376,5</b>	<b>8,03</b>	<b>9,88</b>	<b>50,92</b>	<b>319,94</b>	<b>4,93</b>	<b>23%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>150</b>	4,5	3,75	6	75	1,05	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>150</b>	1,62	1,7	10,31	62,85	4,95	сб.64
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	<b>45</b>	6,8	12,8	3,38	105,75	0,06	dou_ekb. mdb
	Пюре из свеклы	<b>100</b>	1,5	3,37	8,74	71	7,63	сб.219
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>170</b>	0	0	50,83	193,8	0	Уфа3
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,02	53,1	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>495</b>	<b>11,9</b>	<b>18,23</b>	<b>83,28</b>	<b>486,5</b>	<b>12,64</b>	<b>35%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	сырники из творога	<b>100</b>	12,4	11,2	19,8	247	0,46	Уфа4 №157
	морковь в молочном соусе	<b>130</b>	2,08	0,91	8,32	48,1	2,28	Стандартная
	Какао с молоком <sup>2</sup>	<b>165</b>	3,3	1,65	13,2	79,2	0,48	Уфа4 №201
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>425</b>	<b>20,15</b>	<b>14,06</b>	<b>55,81</b>	<b>446</b>	<b>3,22</b>	<b>32%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>44,58</b>	<b>45,92</b>	<b>196,01</b>	<b>1327,44</b>	<b>21,84</b>	

<b>День восьмой</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	каша рисовая молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	3,9	4,8	23,7	154,5	9,53	доу_екб.мдб
	молоко кипяченое	<b>180</b>	5,49	4,9	9,09	101,99	2,47	сб.269
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>4</b>	0,03	2,9	0,52	26,4	0	сб.5
	Сыр порциями	<b>9,5</b>	2,47	2,53	0,32	33,76	0,27	сб.6
	<b>итого:</b>	<b>358,5</b>	<b>13,08</b>	<b>15,28</b>	<b>40,88</b>	<b>352,5</b>	<b>12,27</b>	<b>25%</b>
<b>2 Завтрак</b>	снежок	<b>90</b>	2,52	2,88	9,9	76,5	0	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>90</b>	<b>2,52</b>	<b>2,88</b>	<b>9,9</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп новинка	<b>150</b>	1,65	2,55	9,3	67,5	0	лол. мдб
	со сметаной	<b>13</b>	0,34	1,95	0,47	21,06	0,05	потр. упак
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	<b>150</b>	14,25	9,75	9,9	204,99	4,53	доу_екб.мдб
	соус томатный	<b>15</b>	0,17	0,72	0,95	10,95	0,3	Уфа5 №593
	Салат из свеклы отварной	<b>25</b>	0,36	1,52	2,09	23,5	2,38	сб. 34
	компот из свежих плодов с вит. "С"	<b>150</b>	0,15	0,15	2,01	78	0	лол.мдб
	Хлеб пшеничный	<b>7</b>	0,55	0,07	3,38	16,73	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	70,8	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,11</b>	<b>17,19</b>	<b>41,46</b>	<b>493,53</b>	<b>7,26</b>	<b>35%</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	Пюре морковное	<b>90</b>	1,48	3,3	7,24	64,8	3,02
Булочка школьная		<b>85</b>	6,89	2,38	45,22	258,77	0	мки_полев.мдб
ирис "Детский"		<b>16</b>	0,7	1,25	13,36	63,57	0	потр. упак.
сок		<b>200</b>	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
Хлеб пшеничный		<b>10</b>	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 4
<b>итого:</b>		<b>401</b>	<b>10,86</b>	<b>7,03</b>	<b>90,85</b>	<b>495,48</b>	<b>7,02</b>	<b>35%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>46,57</b>	<b>42,38</b>	<b>183,09</b>	<b>1418,01</b>	<b>26,55</b>	

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	4,95	4,5	23,4	154,5	4,28	доу_екб.мдб
	Кофейный напиток на молоке	<b>165</b>	2,31	2,31	15,84	90,75	0,43	Уфа4 №198
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,67</b>	<b>10,74</b>	<b>54,38</b>	<b>349,95</b>	<b>4,71</b>	<b>25%</b>
2 завтрак	фрукты свежие (апельсин)	<b>190</b>	1,67	0,37	15,03	74,23	111,35	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>190</b>	<b>1,67</b>	<b>0,37</b>	<b>15,03</b>	<b>74,23</b>	<b>111,35</b>	<b>5%</b>
Обед	Суп картофельный с клецками1	<b>170</b>	1,5	1,65	9,45	60	3,53	Уфа4 №37
	со сметаной	<b>15</b>	0,44	2,55	0,61	27,54	0,07	потр. упак
	мясо кур отварное в соусе	<b>55</b>	6,71	7,21	1,16	96,25	2,13	екат.мдб
	Макаронные изделия отварные	<b>80</b>	2,94	2,48	14,1	89,6	0	сб.212
	чай с сахаром с вит. "С"	<b>160</b>	0,16	0	7,36	28,8	0	Уфа 4 № 628
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47,8	0	Уфа 4
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	88,5	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,63</b>	<b>14,69</b>	<b>59,04</b>	<b>438,49</b>	<b>5,73</b>	<b>31%</b>
Уплотненный полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	<b>100</b>	6,5	6,5	29,4	203	1,47	Уфа4 №738
	Салат картофельный	<b>80</b>	1,22	4,08	11	85,6	0,94	Уфа1 № 203
	Яйцо отварное	<b>20</b>	2,55	2,3	0,15	31,5	0	сб.130
	Кефир	<b>180</b>	5,4	4,5	7,2	90	1,26	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,04</b>	<b>17,68</b>	<b>62,24</b>	<b>481,8</b>	<b>3,67</b>	<b>34%</b>
	<b>итого за день:</b>		<b>46,01</b>	<b>43,48</b>	<b>190,69</b>	<b>1344,47</b>	<b>125,46</b>	

<b>День десяятный</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	<b>150</b>	2,7	3,91	10,95	85,5	0,39	Уфа5 №161
	фрукты свежие(яблоко)	<b>195</b>	0,76	0,76	18,62	87,8	19	Уфа 4
	Кисель из концентрата	<b>90</b>	0	0	9	45,6	0	Уфа4 №648
	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 4
	Масло порциями	<b>5</b>	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	<b>итого:</b>	<b>450</b>	<b>4,29</b>	<b>8,4</b>	<b>44,05</b>	<b>275,8</b>	<b>19,39</b>	<b>20%</b>
2 завтрак	Кефир	<b>150</b>	4,5	3,75	6	75	1,05	потр. упак.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	<b>5%</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	<b>150</b>	3,15	3	11,85	88,5	9,24	доу_екб.мдб
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	<b>45</b>	6,8	12,8	3,38	105,75	0,06	dou_ekb. mdb
	капуста тушеная	<b>100</b>	2,07	3,24	9,43	75	17,16	сб.228
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	<b>170</b>	0	0	50,83	193,8	0	Уфа3
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	35,4	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>485</b>	<b>13,34</b>	<b>19,28</b>	<b>82,17</b>	<b>498,45</b>	<b>26,46</b>	<b>35%</b>
Уплотненный полдник	Рыба запеченная	<b>90</b>	15,93	3,96	0	99	0,05	стандартная
	картофельное пюре	<b>150</b>	3,15	4,2	20,7	135	10,74	екат. мдб
	морковь отварная	<b>50</b>	0,6	0,05	2,25	12	0,1	Уфа4 №5
	Какао с молоком2	<b>165</b>	3,3	1,65	13,2	79,2	0,48	Уфа4 №201
	ирис "Детский"	<b>16</b>	0,7	1,25	13,36	63,57	0	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	<b>26</b>	2,06	0,26	12,56	62,14	0	Уфа 4
	<b>итого:</b>	<b>497</b>	<b>25,74</b>	<b>11,37</b>	<b>62,07</b>	<b>450,91</b>	<b>11,37</b>	<b>32%</b>
<b>итого за день:</b>			<b>47,87</b>	<b>42,8</b>	<b>194,29</b>	<b>1300,16</b>	<b>58,27</b>	