

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада № 38  
от 11 августа 2017 г. № 101-се

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ 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

| <u>День первый</u>    | Наименование блюда                         | выход                | белки, г     | жиры, г      | углеводы, г   | Энер-сая цен-ть, 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 с сахаром     |  | <b>50</b>            | 0,63         | 0,05         | 5,32          | 29,25                  | 2,4          | Уфа5 №17    |
| Какао с молоком2      |  | <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>26,91</b> | <b>20,53</b> | <b>65,97</b>  | <b>605</b>             | <b>4,27</b>  | <b>34%</b>  |
|                       | <b>итого за день:</b>                      |                      | <b>61,71</b> | <b>60</b>    | <b>229,12</b> | <b>1746,31</b>         | <b>31,19</b> |             |

| <b>День второй</b> | 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        |
| 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> |             |

| <b>День третий</b>         | 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.mdb    |
|                            | 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> |             |

| <b>День четвертый</b>      | Наименование блюда                   | выход        | белки, г     | жиры, г      | углеводы, г   | Энер-гетическая ценность, 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  |
|                            | Салат из белокочанной капусты        | <b>60</b>    | 1,02         | 3            | 5,64          | 52,8                            | 25,58        | Уфа4 №3     |
|                            | 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>564,5</b> | <b>26,1</b>  | <b>23,05</b> | <b>65,14</b>  | <b>592,4</b>                    | <b>27,98</b> | <b>33%</b>  |
| <b>итого за день:</b>      |                                      |              | <b>62,38</b> | <b>63,29</b> | <b>224,73</b> | <b>1723,75</b>                  | <b>49,99</b> |             |

| <u>День пятый</u> | Наименование блюда   | выход                  | белки, г     | жиры, г       | углеводы, г    | Энер-сая цен-ть, Ккал. | Вит. "С"     | тех.карта   |
|-------------------|--|------------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>    | Каша ячневая<br>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<br>курином бульоне  | <b>200</b>             | 4,6          | 3,2           | 9,8            | 86                     | 9,6          | сб.63       |
|                   | Запеканка<br>картофельная<br>фаршированная<br>отварным мясом<br>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<br>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>Употренный<br/>полдник</b>  | плюшка<br>"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.md<br>b |
|                       | 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 №<br>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><br><u>седьмой</u>  | Наименование блюда                             | выход      | белки,<br>г  | жиры, г      | углеводы, г   | Энер-гетическая<br>цен-ть,<br>Ккал. | Вит.<br>"С"  | тех.карта       |
|--------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                 | Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным  | <b>200</b> | 5,4          | 5            | 27,6          | 178                                 | 6,66         | екат.мдб        |
|                                | Кисель из<br>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<br>макаронными<br>изделиями | <b>200</b> | 2,16         | 2,26         | 13,72         | 83,8                                | 6,6          | сб.64           |
|                                | Фрикадельки из мяса<br>говядины<br>припущенные | <b>60</b>  | 9,06         | 9,6          | 4,5           | 141                                 | 0,08         | dou_ekb.<br>mdb |
|                                | Пюре из свеклы                                 | <b>130</b> | 1,95         | 4,38         | 11,36         | 92,3                                | 9,92         | сб.219          |
|                                | Компот из<br>сухофруктов с вит.<br>"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<br/>полдник</b> | сырники из творога                             | <b>130</b> | 16,52        | 14,56        | 25,74         | 321,1                               | 0,6          | Уфа4 №157       |
|                                | Салат из<br>белокочанной<br>капусты            | <b>100</b> | 1,7          | 5            | 9,4           | 88                                  | 42,63        | Уфа4 №3         |
|                                | 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>470</b> | <b>25,38</b> | <b>21,96</b> | <b>70,46</b>  | <b>600,7</b>                        | <b>43,81</b> | <b>33%</b>      |
| <b>итого за день:</b>          |  |            | <b>59,75</b> | <b>56,33</b> | <b>251,81</b> | <b>1760,2</b>                       | <b>68,75</b> |                 |

| <b>День восьмой</b> | Наименование блюда   | выход          | белки, г     | жиры, г       | углеводы, г   | Энер-ская цен-ть, Ккал. | Вит. "С"     | тех. карта        |
|---------------------|--|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------------|
| <b>Завтрак</b>      | каша рисовая<br>молочная с маслом<br>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<br>говядины и рисом<br>(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<br>отварной                                | <b>60</b>      | 0,86         | 3,65          | 5,02          | 56,4                    | 5,7          | сб. 34            |
|                     | компот из свежих<br>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<br/>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.м<br>дб |
| 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   | Энергетическая ценность, 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> |             |

| <b>День<br/>десяятный</b> | Наименование блюда                             | выход      | белки, г     | жиры, г      | углеводы, г   | Энер-гетическая ценность, Ккал. | Вит. "С"     | тех. карта  |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|
| Завтрак                   | Суп молочный с крупой рисовой                  | <b>200</b> | 3,6          | 4,6          | 14,6          | 114                             | 0,52         | Уфа5 №161   |
|                           | фрукты свежие(яблоко)                          | <b>190</b> | 0,76         | 0,76         | 18,62         | 85,5                            | 19           | Уфа 4       |
|                           | Кисель из концентрата                          | <b>100</b> | 0            | 0            | 20            | 76                              | 0            | Уфа4 №648   |
|                           | Хлеб пшеничный                                 | <b>35</b>  | 2,77         | 0,35         | 16,91         | 83,65                           | 0            | Уфа 4       |
|                           | Масло порциями                                 | <b>10</b>  | 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  | <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>   |
| Обед                      | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | <b>200</b> | 4,2          | 4            | 15,8          | 118                             | 12,32        | доу_екб.мдб |
|                           | Фрикадельки из мяса говядины припущенные       | <b>60</b>  | 9,06         | 9,6          | 4,5           | 141                             | 0,08         | dou_ekb.mdb |
|                           | капуста тушеная                                | <b>150</b> | 3,11         | 4,86         | 14,15         | 112,5                           | 25,74        | сб.228      |
|                           | Компот из сухофруктов с вит. "С"               | <b>200</b> | 0            | 0            | 59,8          | 228                             | 0            | Уфа3        |
|                           | Хлеб ржаной                                    | <b>30</b>  | 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                                | <b>110</b> | 12,77        | 4,84         | 0             | 121                             | 0,07         | стандартная |
|                           | картофельное пюре                              | <b>150</b> | 3,15         | 4,2          | 20,7          | 135                             | 10,74        | екат. мдб   |
|                           | Салат из белокочанной капусты                  | <b>45</b>  | 0,77         | 2,3          | 4,23          | 39,6                            | 19,18        | Уфа4 №3     |
|                           | Какао с молоком2                               | <b>200</b> | 4            | 2            | 16            | 96                              | 0,58         | Уфа4 №201   |
|                           | ирис "Детский"                                 | <b>48</b>  | 2,11         | 3,74         | 40,08         | 190,7                           | 0            | потр. упак. |
|                           | Хлеб пшеничный                                 | <b>40</b>  | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 95,6                            | 0            | Уфа 4       |
|                           | <b>итого:</b>                                  | <b>593</b> | <b>25,96</b> | <b>17,48</b> | <b>100,33</b> | <b>677,9</b>                    | <b>30,57</b> | <b>36%</b>  |
| <b>итого за день:</b>     |  |            | <b>56,92</b> | <b>53,77</b> | <b>283,23</b> | <b>1845,65</b>                  | <b>89,49</b> |             |

2-3 года

| <u>День первый</u>           | Наименование блюда                         | выход                | белки, г     | жиры, г      | углеводы, г  | Энер-гетическая ценность, 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 с сахаром            |  | <b>50</b>            | 0,63         | 0,05         | 5,32         | 29,25                           | 2,4          | Уфа5 №17     |
| 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>22,15</b> | <b>16,29</b> | <b>55,47</b> | <b>492,65</b>                   | <b>3,89</b>  | <b>35%</b>   |
| <b>итого за день:</b>        |  |                      | <b>47,31</b> | <b>51,82</b> | <b>182,5</b> | <b>1359,2</b>                   | <b>24,14</b> |              |

| <b>День второй</b>    | 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>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-<br>гетическая цен-<br>ность, Ккал. | Вит. "С"      | тех.карта      |
|--------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                 | Каша ассорти<br>(рис,пшено) с маслом<br>сливочным | <b>150</b>   | 3,75         | 4,35         | 19,2         | 132                                      | 3,56          | ekat.mdb       |
|                                | Кофейный напиток на<br>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<br>крупой перловой             | <b>150</b>   | 1,5          | 1,68         | 10,2         | 61,95                                    | 4,95          | сб.62          |
|                                | Тефтели из мяса<br>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 №<br>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<br/>полдник</b> | сочни с творогом                                  | <b>75</b>    | 8,18         | 11,03        | 32,55        | 261,75                                   | 0,05          | Уфа1 №127      |
|                                | морковь в молочном<br>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> |                |



| <b>День четвертый</b>      | 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         | Уфа2 №137   |
|                            | Картофель отварной с маслом          | <b>154,5</b> | 2,95         | 3,57          | 20,77          | 130,2                  | 1,29         | Уфа1 № 203  |
|                            | Салат из белокочанной капусты        | <b>30</b>    | 0,51         | 1,5           | 2,82           | 26,4                   | 12,79        | Уфа4 №3     |
|                            | 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>469,5</b> | <b>18,54</b> | <b>18,54</b>  | <b>54,07</b>   | <b>485,7</b>           | <b>14,99</b> | <b>35%</b>  |
|                            | <b>итого за день:</b>                | <b>47,42</b> | <b>51,29</b> | <b>186,49</b> | <b>1408,81</b> | <b>31,83</b>           |              |             |

| <b>День пятый</b>     | Наименование блюда   | выход               | белки, г     | жиры, г      | углеводы, г  | Энер-гическая ценность, 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>Употренный 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-<br>гетич., 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<br>маслом   | <b>50</b>                         | 4,51         | 6,26         | 1,12          | 78,13                  | 0,24         | сб.131         |
|                       | Кофейный напиток на<br>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<br>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. мдб      |
|                       | 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 №<br>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<br/>полдник</b>  | Запеканка морковная с<br>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><br><u>седьмой</u>  | Наименование блюда                             | выход        | белки,<br>г  | жиры, г      | углеводы, г   | Энер-гетическая<br>цен-ть,<br>Ккал. | Вит.<br>"С"  | тех.карта       |
|--------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                 | Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным  | <b>140</b>   | 3,78         | 3,5          | 19,32         | 124,6                               | 4,66         | екат.мдб        |
|                                | Кисель из<br>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<br>макаронными<br>изделиями | <b>150</b>   | 1,62         | 1,7          | 10,31         | 62,85                               | 4,95         | сб.64           |
|                                | Фрикадельки из мяса<br>говядины<br>припущенные | <b>45</b>    | 6,8          | 12,8         | 3,38          | 105,75                              | 0,06         | dou_ekb.<br>mdb |
|                                | Пюре из свеклы                                 | <b>100</b>   | 1,5          | 3,37         | 8,74          | 71                                  | 7,63         | сб.219          |
|                                | Компот из<br>сухофруктов с вит.<br>"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<br/>полдник</b> | сырники из творога                             | <b>100</b>   | 12,4         | 11,2         | 19,8          | 247                                 | 0,46         | Уфа4 №157       |
|                                | Салат из<br>белокочанной<br>капусты            | <b>100</b>   | 1,7          | 5            | 9,4           | 88                                  | 42,63        | Уфа4 №3         |
|                                | Какао с молоком <sup>2</sup>                   | <b>170</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>400</b>   | <b>19,77</b> | <b>18,15</b> | <b>56,89</b>  | <b>485,9</b>                        | <b>43,57</b> | <b>35%</b>      |
| <b>итого за день:</b>          |  |              | <b>44,2</b>  | <b>50,01</b> | <b>197,09</b> | <b>1367,34</b>                      | <b>62,19</b> |                 |

| <b>День восьмой</b> | Наименование блюда   | выход          | белки, г     | жиры, г       | углеводы, г    | Энер-ская цен-ть, Ккал. | Вит. "С"     | тех.карта     |
|---------------------|--|----------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>      | каша рисовая<br>молочная с маслом<br>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<br>говядины и рисом<br>(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<br>отварной                                | <b>25</b>      | 0,36         | 1,52          | 2,09           | 23,5                    | 2,38         | сб. 34        |
|                     | компот из свежих<br>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<br/>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>            |              |               |

| <b>День девятый</b>   | Наименование блюда                             | выход        | белки, г     | жиры, г       | углеводы, г    | Энер-гическая ценность, 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 клецками I                  | <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 десятый</b>   | Наименование блюда                             | выход        | белки, г     | жиры, г       | углеводы, г    | Энер-сая 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   |
|                       | Салат из белокочанной капусты                  | <b>45</b>    | 0,77         | 2,3           | 4,23           | 39,6                   | 19,18        | Уфа4 №3     |
|                       | 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>492</b>   | <b>25,91</b> | <b>13,62</b>  | <b>64,05</b>   | <b>478,51</b>          | <b>30,45</b> | <b>34%</b>  |
| <b>итого за день:</b> |  | <b>48,04</b> | <b>45,05</b> | <b>196,27</b> | <b>1327,76</b> | <b>77,35</b>           |              |             |