«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ Канаева Е.В.

.

**Перспективное 10-дневное меню**

*для детей в возрасте 3-7 лет.*

*МБДОУ «Детский сад ст.Сырт» Переволоцкого района*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная манная |  | 200 | |  |  | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 206,3 | № 96 |
| Какао на молоке |  | 180 | |  |  | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 | № 242 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
| **Всего за 1завтрак** |  |  | |  |  |  | **10,7** | **21,5** | **49,17** | **422,8** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко |  | 130 | | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  |  | |  |  |  | **0,52** | **0** | **13,5** | **58,5** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи на м/к бульоне со сметаной |  | 200/10 | |  |  |  | **3,0** | **4,6** | **16,6** | **119,5** | № 55 |
| Курица в соусе с томатом |  | 90 | |  |  |  | 21 | 14 | 5,2 | 229,5 | № 190 |
| Рис отварной |  | 100 | |  |  | 100 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 | № 203 |
| Компот из свежих фруктов |  | 180 | |  |  | 180 | 0 | 0 | 17,0 | 65,0 | № 254 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **29,86** | **23,38** | **81,48** | **656,4** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Чай с сахаром |  | 180 | |  |  | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 | № 270 |
| Макаронная запеканка |  | 200 | |  |  | 200 | 11,0 | 10.96 | 57,20 | 321,26 | № 110 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | **11,16** | **10,96** | **72,1** | **378,13** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***52,24*** | ***60,86*** | ***216,25*** | ***1515,83*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша из крупы «Геркулес» |  | 200 | |  |  | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 | № 100 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
| **Всего за 1завтрак** |  |  | |  |  |  | **10,37** | **22,0** | **44,0** | **411,2** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша |  | 115 | | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |  |
|  | **Всего за 2завтрак** |  |  | |  |  |  | **0,46** | **0,34** | **11,0** | **48,3** |  |
| Обед |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый на курином бульоне |  | 200 | |  |  | 200 | 2,6 | 0,32 | 18,0 | 87,0 | № 39 |
| Курица отварная |  | 95 | |  |  | 95 | 24,0 | 24,2 | 0,9 | 318,1 | № 192 |
| Каша гречневая рассыпчатая |  | 78 | |  |  | 78 | 4,44 | 5,0 | 21,7 | 153,0 | № 196 |
| Компот из сухофруктов |  | 180 | |  |  | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 | № 255 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  | **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **33,85** | **30,0** | **75,38** | **712,8** |  |
| Полдник | Пирожок с капустой |  | 125 | |  |  | 125 | 8,76 | 17,2 | 43,0 | 366,0 | № 304 |
| Кефир с сахаром |  | 180 | |  |  | 180 | 5,0 | 5,7 | 11,2 | 114,6 | № 245 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | **13,76** | **22,9** | **54,2** | **480,6** |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***58,44*** | ***75,24*** | ***184,58*** | ***1652,29*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» |  | 200 | |  |  | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,0 | 241,11 | № 93 |
| Какао на молоке |  | 180 | |  |  | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 | № 242 |
| Хлеб пшенич с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
| **Всего за 1завтрак** |  |  | |  |  |  | **11,02** | **20,93** | **58,5** | **457,61** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый |  | 200 | |  |  | 200 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 | № 37 |
| Картофельное пюре |  | 180 | |  |  | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 186,0 | № 216 |
| Сосиска отварная |  | 35 | |  |  | 35 | 4,5 | 14,45 | 0,35 | 149,0 | № 185 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
| Компот из свежих фруктов |  | 180 | |  |  | 180 | 0 | 0 | 17,0 | 65,0 | № 254 |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **19,84** | **24,53** | **89,73** | **659** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Плюшка |  | 80 | |  |  | 80 | 5,6 | 9,6 | 39,1 | 268,1 | № 303 |
| Кисель ягодный |  | 180 | |  |  | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | № 247 |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | **6,96** | **9,6** | **68,12** | **268,12** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***37,82*** | ***55,06*** | ***216,35*** | ***1384,73*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая |  | 200 | |  |  | 200 | 7,4 | 9,5 | 27,5 | 225,0 | № 95 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,0 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
| **Всего за 1завтрак** |  |  | |  |  |  | **10,47** | **21,8** | **49,2** | **433,9** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко |  | 115 | | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |  |
|  | **Всего за 2завтрак** |  |  | |  |  |  | **0,46** | **0** | **11,96** | **51,75** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник со сметаной |  | 200/10 | |  |  | 250/10 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 | № 35 |
| Плов «Бухарский» с мясом кур |  | 155 | |  |  | 155 | 5,24 | 19,18 | 56,93 | 421,3 | № 191 |
| Компот из кураги |  | 180 | |  |  | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 | № 255 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **11,35** | **24,26** | **114,11** | **718,1** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Вермишель отварная со сливочным маслом |  | 110 | |  |  | 110 | 4,0 | 4,0 | 27,8 | 170,2 | № 204 |
| Чай с молоком |  | 150 | |  |  | 150 | 1,05 | 1,2 | 13,04 | 67,16 | № 266 |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | **5,05** | **5,2** | **40,84** | **237,36** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***27,33*** | ***51,26*** | ***216,11*** | ***1441,11*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Омлет натуральный |  | 80 | |  |  | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113,0 | № 117 |
| Какао на молоке |  | 180 | |  |  | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 | № 242 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  |  |  | ***10,87*** | ***21,1*** | ***26,16*** | ***329,5*** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи на м/к бульоне со сметаной |  | 200/10 | |  |  | 200/10 | 3,0 | 4,6 | 16,6 | 119,5 | № 55 |
| Рыба запеченая |  | 70 | |  |  | 70 | 12,0 | 6,0 | 4,0 | 118,0 | № 146 |
| Каша гречневая |  | 78 | |  |  | 78 | 4,44 | 5,0 | 21,7 | 153,0 | № 196 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | № 254 |
| Компот из свежих фруктов |  | 180 | |  |  | 180 | 0 | 0 | 17,0 | 65,0 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | ***22,08*** | ***16,08*** | ***72,98*** | ***527,9*** |  |
| Полдник |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная |  | 200 | |  |  | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | № 103 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | ***9,94*** | ***11,77*** | ***55,89*** | ***365,16*** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***42,89*** | ***48,95*** | ***155,03*** | ***1222,56*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша манная молочная |  | 200 | |  |  | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 | № 96 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,0 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша |  | ***115*** | | ***130*** | ***115*** | ***115*** | ***0,46*** | ***0,34*** | ***11,0*** | ***48,3*** |  |
|  | ***Всего за завтрак*** |  |  | |  |  |  | ***9,73*** | ***21,54*** | ***58,3*** | ***463,5*** |  |
| Обед | Рассольник на м/к бульоне со сметаной |  | 200/10 | |  |  | 200/10 | 2,5 | 4,6 | 18,8 | 127,0 | № 34 |
| Жаркое по - домашнему |  | 200 | |  |  | 200 | 18,42 | 20,69 | 19,77 | 337,6 | № 163 |
| Компот из кураги |  | 180 | |  |  | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 | № 255 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **23,73** | **25,77** | **73,35** | **619,3** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Котлеты из вареного картофеля |  | ***160*** | |  |  | ***160*** | ***5,28*** | ***13,42*** | ***35,48*** | ***283,82*** | № 73 |
| Кефир |  | ***180*** | |  |  | ***180*** | ***5,00,82артофеляшнемуульоне со сметаной*** | ***5,7*** | ***11,2*** | ***114,6*** | № 245 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | ***10,28*** | ***19,12*** | ***46,68*** | ***398,42*** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***43,74*** | ***66,43*** | ***178,33*** | ***1481,22*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша из крупы «Геркулес» |  | 200 | |  |  | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 | № 100 |
| Какао на молоке |  | 180 | |  |  | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 | № 242 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин |  | 100 | | 150 | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,5 | 40,0 |  |
|  | ***Всего за завтрак*** |  |  | |  |  |  | ***11,77*** | ***22,5*** | ***55,3*** | ***458,8*** |  |
| Обед | Суп рыбный |  | 200 | |  |  | 200 | 10,09 | 4,98 | 18,0 | 157,2 | № 63 |
| Курица в соусе с томатом |  | 90 | |  |  |  | 21 | 14 | 5,2 | 229,5 | № 190 |
| Вермишель отварная со сливочным маслом |  | 110 | |  |  | 110 | 4,0 | 4,0 | 27,8 | 170,2 | № 204 |
| Компот из свежих фруктов |  | 180 | |  |  | 180 | 0 | 0 | 17,0 | 65,0 | № 254 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **37,73** | **23,46** | **81,68** | **694,3** |  |
| Полдник | Пирожок печеный с капустой |  | ***125*** | |  |  | ***125*** | ***8,76*** | ***17,2*** | ***43,0*** | ***366,0*** | № 304 |
| Кисель ягодный |  | 180 | |  |  | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | № 247 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | ***10,12*** | ***17,2*** | ***72,02*** | ***482,19*** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***59,62*** | ***63,16*** | ***209,0*** | ***1635,29*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Омлет натуральный |  | 80 | |  |  | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113,0 | № 117 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,0 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  | |  |  |  | ***9,47*** | ***20,8*** | ***24,36*** | ***321,9*** |  |
| Обед |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп со сметаной на м/к бульоне вермишелевый |  | 250/10 | |  |  | 250/10 | 3,1 | 4,8 | 24,0 | 151,36 | № 39 |
| Ежики в томатном соусе |  | 95 | |  |  | 95 | 18,1 | 17,4 | 14,2 | 282,7 | № 182 |
| Свекла тушеная |  | 150 | |  |  | 150 | 2,65 | 5,11 | 16,0 | 119,6 | № 224 |
| Компот из кураги |  | 180 | |  |  | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 | № 255 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **26,66** | **27,79** | **88,98** | **708,36** |  |
| Полдник | Суп лапша молочная |  | 200 | |  |  | 200 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | № 45 |
| Какао на молоке |  | 180 | |  |  | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 | № 242 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | ***11,38*** | ***12,45*** | ***48,06*** | ***340,7*** |  |
| ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***47,51*** | ***61,04*** | ***161,4*** | ***1370,96*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша пшенная молочная |  | 200 | |  |  | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | № 103 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,0 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  |  |  | ***9,11*** | ***19,57*** | ***55,99*** | ***436,06*** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками и сметаной |  | 200/10 | |  |  | 200/10 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | № 38 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом |  | 200 | |  |  | 200 | 21,0 | 20,0 | 39,1 | 420,15 | № 167 |
| Компот из свежих фруктов |  | 180 | |  |  | 180 | 0 | 0 | 17,0 | 65,0 | № 254 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | **27,39** | **23,77** | **86,62** | **569,49** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Капуста тушеная с морковью |  | *200* | |  |  | *200* | *4,0* | *3,1* | *11,7* | *93,0* | № 210 |
| Сосиска отварная |  | 35 | |  |  | 35 | 4,5 | 14,45 | 0,35 | 149,0 | № 185 |
| Кисель ягодный |  | 180 | |  |  | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | № 247 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | ***9,86*** | ***17,55*** | ***41,07*** | ***359,19*** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***46,36*** | ***60,89*** | ***183,68*** | ***1364,74*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. день | Наименование блюда | Объем порций, г | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Примечание |
| Возраст, лет | | |
| 1,5-3 | | 3-7 |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молоке |  | 200 | |  |  | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,0 | 241,11 | № 93 |
| Кофейный напиток |  | 180 | |  |  | 180 | 3,0 | 4,5 | 21,6 | 138,0 | № 258 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/10 | |  |  | 40/10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак** |  |  | |  |  |  | ***9,62*** | ***20,63*** | ***56,7*** | ***450,01*** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с рисом |  | 200 | |  |  | 200 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | № 43 |
| Котлета из мяса кур с соусом томатным |  | 70/30 | |  |  | 70/30 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | № 189 |
| Каша ячневая слуком |  | 100 | |  |  | 100 | 3,02 | 13,11 | 17,06 | 198,32 | № 200 |
| Компот из кураги |  | 180 | |  |  | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 | № 255 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | |  |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за обед** |  |  | |  |  |  | ***19,16*** | ***33,78*** | ***74,79*** | ***679,97*** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Оладьи из муки с джемом |  | ***100/20*** | |  |  | 100/20 | 8,32 | 13,4 | 64,9 | 415,4 | № 296 |
| Чай с сахаром и молоком |  | 150 | |  |  | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | № 266 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за полдник** |  |  | |  |  |  | ***10,92*** | ***16,3*** | ***81,0*** | ***514,0*** |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  |  | |  |  |  | ***39,7*** | ***70,71*** | ***212,49*** | ***1643,98*** |  |