

Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ детским садом №5  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Чебкасова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5»  
города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню для детей 1-3 лет

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Виг. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая	<b>150</b>	6.63	6	26.9	183	0.35	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>330</b>	<b>8.72</b>	<b>10.32</b>	<b>46.83</b>	<b>303</b>	<b>0.35</b>	<b>22%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Салат картофельный	<b>40</b>	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Суп картофельный с яйцом	<b>150</b>	1.2	3.9	5.85	63	10.14	Станд.
	Голубцы ленивые	<b>160</b>	12	10.56	10.4	184	7.7	Уфа 4№81
	Соус сметанный с томатом	<b>30</b>	0.4	1.2	1.7	19	0.16	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
<b>итого:</b>	<b>576</b>	<b>18.73</b>	<b>19.6</b>	<b>52.79</b>	<b>471.36</b>	<b>23.19</b>	<b>34%</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Плошка "Новомосковская"	<b>80</b>	6.24	4.64	40.88	232	0.04	Уфа 5
	Морковь в молочном соусе	<b>110</b>	1.76	0.8	7.04	40.7	1.9	Станд.
	Какао с молоком	<b>180</b>	2.97	2.61	12.42	84.6	0.63	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>385</b>	<b>12.11</b>	<b>9.25</b>	<b>67.72</b>	<b>392.4</b>	<b>2.57</b>	<b>28%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>34.18</b>	<b>32.1</b>	<b>131.89</b>	<b>1222.31</b>	<b>26.53</b>		

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>150</b>	5.25	6.9	19.8	162	0.7	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	<b>80</b>	6.9	10.46	1.7	128	0.24	Есб.№268
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>410</b>	<b>14.24</b>	<b>21.68</b>	<b>41.43</b>	<b>410</b>	<b>0.94</b>	<b>29%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Суп из овощей со сметаной	<b>150</b>	1.2	3.9	3.9	65.25	14.85	Екатер.
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	<b>30</b>	0.42	1.83	2.28	27.3	2.3	Есб.№26
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	3.85	4.07	23.76	148.5	0	Стандарт.
	Тефтели из говядины	<b>60</b>	8.83	9.69	11.18	167	0.84	Екатер.
	Соус томатный с овощами	<b>30</b>	0.37	2.2	1.4	26.91	0.51	Есб.№420
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>584</b>	<b>18.95</b>	<b>24.31</b>	<b>77.22</b>	<b>610.12</b>	<b>18.66</b>	<b>44%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба припущенная	<b>70</b>	12.1	0.47	0.75	56	2.5	Есб.№296
	Картофельное пюре с морковью	<b>110</b>	2.09	2.97	12.5	86.9	6.01	ДООУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>17.85</b>	<b>6.89</b>	<b>32.87</b>	<b>257.2</b>	<b>9.14</b>	<b>18%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>40.14</b>	<b>34.45</b>	<b>121.47</b>	<b>1332.87</b>	<b>28.57</b>		

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	<b>150</b>	6.75	9	27.6	213	0.25	Уфа 5 №311
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>330</b>	<b>8.84</b>	<b>13.32</b>	<b>47.53</b>	<b>333</b>	<b>0.25</b>	<b>24%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой перловой	<b>150</b>	1.67	2.11	5.88	49.2	3.3	Есб.№114
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Пюре из свёклы	<b>130</b>	1.43	9.49	5.98	115.7	2.86	Есб.№383
	Биточки из говядины	<b>60</b>	8.28	6.84	7.67	126	0.03	Уфа 1
	Салат картофельный	<b>40</b>	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Кисель из повидла с витамином "С"	<b>150</b>	0.15	0	20.7	82.5	0.03	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>584</b>	<b>16.4</b>	<b>23.5</b>	<b>60.25</b>	<b>528.36</b>	<b>11.27</b>	<b>38%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>180</b>	24.5	21.2	22.9	383.4	2.2	Станд.
	Повидло (порциями)	<b>30</b>	0.12	0	19.5	78.6	0.15	Есб.№86
	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4.35	3.9	6.82	80.25	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>30.11</b>	<b>26.3</b>	<b>56.6</b>	<b>577.35</b>	<b>3.4</b>	<b>41%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>49.85</b>	<b>53.05</b>	<b>128.23</b>	<b>1494.26</b>	<b>15.44</b>		

<u>День четвёртый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ячневой	<b>150</b>	4.05	4.05	13.65	106.5	1.92	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с повидлом	<b>150</b>	0.3	0.75	11.18	46.5	0	Есб.№458
	<b>итого:</b>	<b>330</b>	<b>6.29</b>	<b>8.62</b>	<b>37.78</b>	<b>244.5</b>	<b>1.92</b>	<b>17%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>30</b>	0.42	1.1	2	19.8	1.05	Есб.№54
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	0.9	2.7	2.28	37.82	5.1	Есб.№104
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Плов из птицы отварной	<b>160</b>	9.84	6.56	19.84	178.4	0	Есб.№375
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>356</b>	<b>13.93</b>	<b>7.98</b>	<b>54.28</b>	<b>340.96</b>	<b>0.15</b>	<b>24%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете	<b>80</b>	11.8	2.93	3.07	86	0.4	Есб.№300
	Картофель отварной с маслом	<b>110</b>	3.04	5.66	11.31	107.9	14.6	Есб.№152
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>385</b>	<b>18.5</b>	<b>12.04</b>	<b>34</b>	<b>308.2</b>	<b>15.63</b>	<b>22%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>35.92</b>	<b>23.52</b>	<b>103.86</b>	<b>949.21</b>	<b>16.55</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 геркулесовая молочная вязкая	<b>150</b>	4.2	3.97	16.95	120	0.7	Уфа 4№257
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>330</b>	<b>6.29</b>	<b>8.29</b>	<b>36.88</b>	<b>240</b>	<b>0.7</b>	<b>17%</b>
<b>2 завтрак</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	<b>итого:</b>	<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	<b>40</b>	0.58	2.4	3.36	37.6	6.8	Станд.
	Свекольник	<b>150</b>	1.4	2.84	6.2	55.95	4.74	Есб.№98
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Жаркое по домашнему	<b>160</b>	12	12.16	15.36	219.2	3.14	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>554</b>	<b>18.26</b>	<b>20.02</b>	<b>59.62</b>	<b>487.91</b>	<b>14.84</b>	<b>35%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Пирожок печёный с яйцом и луком	<b>80</b>	6.08	3.84	24.56	158.4	0.46	Станд.
	Салат из моркови	<b>80</b>	0.96	4.8	8.96	83.2	2.4	Есб.№21
	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4.35	3.9	6.82	80.25	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>310</b>	<b>11.39</b>	<b>12.54</b>	<b>40.34</b>	<b>321.85</b>	<b>3.91</b>	<b>23%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>34.9</b>	<b>37.66</b>	<b>107.24</b>	<b>1112.76</b>	<b>18.75</b>		

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая с маслом	<b>130</b>	3.9	4.03	17.03	122.2	0	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>310</b>	<b>5.99</b>	<b>8.35</b>	<b>36.96</b>	<b>242.2</b>	<b>0</b>	<b>17%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Салат картофельный	<b>40</b>	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Суп "Новинка"	<b>150</b>	1.65	2.55	9.3	67.5	0	Лет.оз.лаг.
	Капуста тушеная	<b>110</b>	2.2	3.74	8.36	75.9	12.87	Есб.№380
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	<b>60</b>	8.52	10.08	2.76	135.6	0.54	Доу.Екат.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>556</b>	<b>17.5</b>	<b>20.31</b>	<b>55.26</b>	<b>484.36</b>	<b>18.6</b>	<b>35%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Шанешка с картофелем	<b>80</b>	4.72	4.88	27.01	156.8	0	Лет.оз.лаг.
	Морковь тушеная	<b>110</b>	1.54	4.4	9.46	82.5	2.54	Екатер.
	Какао с молоком	<b>180</b>	2.97	2.61	12.42	84.6	0.63	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>385</b>	<b>10.37</b>	<b>13.09</b>	<b>56.27</b>	<b>359</b>	<b>3.17</b>	<b>26%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>31.21</b>	<b>36.65</b>	<b>122.91</b>	<b>1141.11</b>	<b>22.54</b>		

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>150</b>	5.25	6.9	19.8	162	0.7	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	<b>80</b>	6.9	10.46	1.7	128	0.24	Есб.№268
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>410</b>	<b>14.24</b>	<b>21.68</b>	<b>41.43</b>	<b>410</b>	<b>0.94</b>	<b>29%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	<b>150</b>	1.72	1.87	10.65	67.5	3.52	Уфа 4 №37
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	<b>30</b>	0.42	1.83	2.28	27.3	2.3	Есб.№26
	Котлеты из говядины	<b>60</b>	8.28	6.84	7.67	126	0.03	Уфа 1
	Пюре картофельное	<b>110</b>	2.2	2.75	12.1	83.6	1.46	Стандарт.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
<b>итого:</b>	<b>554</b>	<b>16.9</b>	<b>15.91</b>	<b>67.4</b>	<b>479.56</b>	<b>7.47</b>	<b>34%</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле из рыбы	<b>70</b>	10.3	2.9	2.3	78	0.05	Екатер.
	Капуста тушеная	<b>110</b>	2.2	3.74	8.36	75.9	12.87	Есб.№380
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>16.16</b>	<b>10.09</b>	<b>30.28</b>	<b>268.2</b>	<b>13.55</b>	<b>19%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>36.4</b>	<b>29.25</b>	<b>109.06</b>	<b>1213.31</b>	<b>21.79</b>		

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	4.32	4.86	14.78	120.15	0.7	Есб.№139
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>330</b>	<b>6.41</b>	<b>9.18</b>	<b>34.71</b>	<b>240.15</b>	<b>0.7</b>	<b>17%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Суп картоффельный с горохом	<b>150</b>	3.15	3	11.85	88.5	6.16	Екатер.
	Салат картофельный	<b>40</b>	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Пюре из свёклы	<b>130</b>	1.43	9.49	5.98	115.7	2.86	Есб.№383
	Суфле из птицы	<b>70</b>	9.01	8.93	3.06	128.63	0.35	Есб.№368
	Кисель из повидла с витамином "С"	<b>150</b>	0.15	0	20.7	82.5	0.03	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>586</b>	<b>18.42</b>	<b>25.28</b>	<b>61.35</b>	<b>557.69</b>	<b>14.44</b>	<b>40%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога	<b>180</b>	30.78	17.1	36.54	426.6	0.32	Екатер.
	Повидло (порциями)	<b>30</b>	0.12	0	19.5	78.6	0.15	Есб.№86
	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4.35	3.9	6.82	80.25	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>36.39</b>	<b>22.2</b>	<b>70.24</b>	<b>620.55</b>	<b>1.52</b>	<b>44%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>58.15</b>	<b>50.73</b>	<b>142.97</b>	<b>1473.94</b>	<b>16.73</b>		

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<b>180</b>	3.96	5.4	19.8	144	4.86	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>360</b>	<b>6.05</b>	<b>9.72</b>	<b>39.73</b>	<b>264</b>	<b>4.86</b>	<b>19%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>110</b>	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>3.19</b>	<b>2.75</b>	<b>4.4</b>	<b>55.55</b>	<b>0.77</b>	<b>4%</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	<b>40</b>	0.58	2.4	3.36	37.6	6.8	Станд.
	Борщ с картофелем	<b>150</b>	1.41	2.72	5.73	53	5	Есб.№94
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	3.85	4.07	23.76	148.5	0	Стандарт.
	Гуляш из отварного мяса	<b>40/40</b>	11.36	12.48	2.96	169.6	0.88	Уфа 4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>464</b>	<b>20.9</b>	<b>21.89</b>	<b>67.15</b>	<b>546.26</b>	<b>6.04</b>	<b>39%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Кнели рыбные припущенные	<b>70</b>	9	0.8	2	52	0.2	Есб.№302
	Картофельное пюре с морковью	<b>110</b>	2.09	2.97	12.5	86.9	6.01	ДОУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>14.75</b>	<b>7.22</b>	<b>34.12</b>	<b>253.2</b>	<b>6.84</b>	<b>18%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>44.89</b>	<b>41.58</b>	<b>145.4</b>	<b>1119.01</b>	<b>18.51</b>		

<u>День десятый</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>180</b>	5.94	5.4	28.08	180	5.13	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>360</b>	<b>8.03</b>	<b>9.72</b>	<b>48.01</b>	<b>300</b>	<b>5.13</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	<b>итого:</b>	<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>30</b>	0.42	1.1	2	19.8	1.05	Есб.№54
	Суп крестьянский с крупой	<b>150</b>	1.8	4.5	8.7	82.5	4.3	Уфа 4
	Сметана	<b>8</b>	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Рагу овощное с мясом	<b>180</b>	16.83	20.52	16.92	319.5	10.19	Уфа 4№155/45
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>150</b>	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>10</b>	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>534</b>	<b>22.91</b>	<b>27.64</b>	<b>60.32</b>	<b>577.16</b>	<b>14.65</b>	<b>41%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Шанежка наливная	<b>80</b>	5.7	5.7	32.2	206	0.03	Уфа 4
	Салат из моркови	<b>80</b>	0.96	4.8	8.96	83.2	2.4	Есб.№21
	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4.35	3.9	6.82	80.25	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>310</b>	<b>11.01</b>	<b>14.4</b>	<b>47.98</b>	<b>369.45</b>	<b>3.48</b>	<b>26%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>39.17</b>	<b>47.14</b>	<b>115.58</b>	<b>1309.61</b>	<b>18.13</b>		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад №5»  
 города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню для детей 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 ячневая молочная	<b>180</b>	8	7.2	32.3	219.6	0.4	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>395</b>	<b>10.5</b>	<b>11.88</b>	<b>56.08</b>	<b>357</b>	<b>0.4</b>	<b>26%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	<b>200</b>	1.6	5.2	7.8	84	13.52	Станд.
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Голубцы ленивые	<b>180</b>	13.5	11.9	11.7	207	8.7	Уфа 4№81
	Соус сметанный с томатом	<b>40</b>	0.42	1.6	2.2	25.6	0.2	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>670</b>	<b>21.04</b>	<b>23.876</b>	<b>65.55</b>	<b>538.25</b>	<b>22.62</b>	<b>38%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Плюшка "Новомосковская"	<b>100</b>	7.8	5.9	51.1	292	0.04	Уфа 5
	Морковь в молочном соусе	<b>130</b>	2.08	0.91	8.32	48.1	22.3	Станд.
	Какао с молоком	<b>200</b>	3.3	2.9	13.8	94	0.7	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>455</b>	<b>15.08</b>	<b>9.91</b>	<b>85.52</b>	<b>492.6</b>	<b>23.04</b>	<b>35%</b>
	<b>итого за день:</b>		<b>40.07</b>	<b>37.856</b>	<b>164.64</b>	<b>1453.5</b>	<b>46.57</b>	

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>200</b>	7	9.2	26.4	216	0.9	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	<b>100</b>	8.62	13.08	2.13	160	0.3	Есб.№268
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>515</b>	<b>18.12</b>	<b>26.96</b>	<b>52.31</b>	<b>513.4</b>	<b>1.2</b>	<b>37%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп из овощей со сметаной	<b>200</b>	1.6	5.2	8.3	87	19.8	Екатер.
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	<b>80</b>	1.12	4.88	6.08	72.8	6.16	Есб.№26
	Макаронные изделия отварные	<b>130</b>	4.55	6.25	48.08	178.1	0	Стандарт.
	Тефтели из говядины	<b>80</b>	10.31	11.3	13.04	195	0.98	Екатер.
	Соус томатный с овощами	<b>40</b>	0.5	2.9	1.9	35.9	0.7	Есб.№420
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>780</b>	<b>23.6</b>	<b>35.706</b>	<b>121.25</b>	<b>790.45</b>	<b>27.84</b>	<b>56%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба припущенная	<b>80</b>	13.83	0.54	0.86	64	2.85	Есб.№296
	Картофельное пюре с морковью	<b>150</b>	2.85	4.05	17.1	118.5	8.2	ДОУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>455</b>	<b>21.38</b>	<b>7.29</b>	<b>43.86</b>	<b>329</b>	<b>11.75</b>	<b>24%</b>

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	<b>180</b>	8.1	10.8	33.12	255.6	0.31	Уфа 5 №311
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>395</b>	<b>10.6</b>	<b>15.48</b>	<b>56.9</b>	<b>393</b>	<b>0.31</b>	<b>28%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой перловой	<b>200</b>	2.22	2.8	7.84	65.6	4.4	Есб.№114
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Пюре из свёклы	<b>150</b>	1.65	10.95	6.9	133.5	3.3	Есб.№383
	Биточки из говядины	<b>70</b>	9.66	7.98	8.95	147	0.035	Уфа 1
	Салат картофельный	<b>50</b>	1.3	3.15	0.5	53.5	6.3	Есб.№38
	Кисель из повидла с витамином "С"	<b>180</b>	0.18	0	24.8	99	0.04	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>720</b>	<b>19.99</b>	<b>29.96</b>	<b>74.74</b>	<b>644.65</b>	<b>14.095</b>	<b>46%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>200</b>	27.2	23.6	25.4	426	2.4	Станд.
	Повидло (порциями)	<b>40</b>	0.16	0	26	104.8	0.2	Есб.№86
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5.22	4.68	8.18	96.3	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>445</b>	<b>34.48</b>	<b>28.48</b>	<b>71.88</b>	<b>685.6</b>	<b>3.86</b>	<b>49%</b>

<b>День четвёртый</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ячневой	<b>200</b>	5.4	5.4	18.2	142	2.56	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с повидлом	<b>180</b>	0.36	0.9	13.42	55.8	0	Есб.№458
	<b>итого:</b>	<b>415</b>	<b>8.08</b>	<b>10.16</b>	<b>47.03</b>	<b>301</b>	<b>2.56</b>	<b>22%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>50</b>	0.7	1.83	3.3	33	1.75	Есб.№54
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1.2	3.6	3.04	50.43	6.8	Есб.№104
	Плов из птицы отварной	<b>180</b>	11.07	7.38	22.32	200.7	0	Есб.№375
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>620</b>	<b>17.55</b>	<b>14.656</b>	<b>68.89</b>	<b>457.03</b>	<b>6.98</b>	<b>33%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете	<b>100</b>	14.75	3.67	3.83	107.5	0.5	Есб.№300
	Картофель отварной с маслом сливочным	<b>150</b>	4.14	7.71	15.43	147.14	19.9	Есб.№152
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>475</b>	<b>23.59</b>	<b>14.08</b>	<b>45.16</b>	<b>401.14</b>	<b>21.1</b>	<b>29%</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 геркулесовая молочная вязкая	<b>200</b>	5.6	5.3	22.6	160	0.1	Уфа 4№257
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>415</b>	<b>8.1</b>	<b>9.98</b>	<b>46.38</b>	<b>297.4</b>	<b>0.1</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	<b>итого:</b>	<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	<b>50</b>	0.72	3	4.2	47	8.5	Станд.
	Свекольник	<b>200</b>	1.87	3.79	8.27	74.6	6.32	Есб.№98
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Жаркое по домашнему	<b>180</b>	13.5	13.68	17.28	246.6	3.53	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>630</b>	<b>20.89</b>	<b>22.646</b>	<b>69.4</b>	<b>542.85</b>	<b>10.05</b>	<b>39%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Пирожок печёный с яйцом и луком	<b>100</b>	7.6	4.8	30.7	198	0.58	Станд.
	Салат из моркови	<b>100</b>	1.2	6	11.2	104	3	Есб.№21
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5.22	4.68	8.18	96.3	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>405</b>	<b>15.92</b>	<b>15.68</b>	<b>62.38</b>	<b>456.8</b>	<b>4.84</b>	<b>33%</b>

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая с маслом	<b>150</b>	4.5	4.65	19.65	141	0	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>365</b>	<b>7</b>	<b>9.33</b>	<b>43.43</b>	<b>278.4</b>	<b>0</b>	<b>20%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Салат картофельный	<b>50</b>	1.3	3.15	0.5	53.5	6.3	Есб.№38
	Суп "Новинка"	<b>200</b>	2.2	3.4	12.4	90	0	Лет.оз.лаг.
	Капуста тушеная	<b>130</b>	3	5.1	11.4	103.5	17.5	Есб.№380
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	<b>70</b>	9.94	11.76	3.22	158.2	0.63	Доу.Екат.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>20.42</b>	<b>23.936</b>	<b>70.55</b>	<b>557.6</b>	<b>18.31</b>	<b>40%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Шанешка с картофелем	<b>100</b>	5.9	6.1	29	196	0	Лет.оз.лаг.
	Морковь тушеная	<b>150</b>	2.1	5.9	13	113	3.45	Екатер.
	Какао с молоком	<b>200</b>	3.3	2.9	13.8	94	0.7	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>475</b>	<b>13.2</b>	<b>15.1</b>	<b>68.1</b>	<b>461.5</b>	<b>4.15</b>	<b>33%</b>

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>200</b>	7	9.2	26.4	216	0.9	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	<b>100</b>	8.62	13.08	2.13	160	0.3	Есб.№268
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>515</b>	<b>18.12</b>	<b>26.96</b>	<b>52.31</b>	<b>513.4</b>	<b>1.2</b>	<b>37%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	<b>200</b>	2.3	2.5	14.2	90	4.7	Уфа 4 №37
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	<b>80</b>	1.12	4.88	6.08	72.8	6.16	Есб.№26
	Котлеты из говядины	<b>70</b>	9.66	7.98	8.95	147	0.035	Уфа 1
	Пюре картофельное	<b>150</b>	3	3.75	16.5	114	1.9	Стандарт.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>750</b>	<b>21.6</b>	<b>24.286</b>	<b>89.58</b>	<b>645.45</b>	<b>12.995</b>	<b>46%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле из рыбы	<b>80</b>	11.8	3.4	2.6	89	0.06	Екатер.
	Капуста тушеная	<b>130</b>	3	5.1	11.4	103.5	17.5	Есб.№380
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>435</b>	<b>19.5</b>	<b>11.2</b>	<b>39.9</b>	<b>339</b>	<b>18.26</b>	<b>24%</b>

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	5.76	6.48	19.7	160.2	0.93	Есб.№139
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>415</b>	<b>8.26</b>	<b>11.16</b>	<b>43.48</b>	<b>297.6</b>	<b>0.93</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Суп картоффельный с горохом	<b>200</b>	4.2	4	15.8	118	6.16	Екатер.
	Салат картофельный	<b>50</b>	1.3	3.15	0.5	53.5	6.3	Есб.№38
	Пюре из свёклы	<b>150</b>	1.65	10.95	6.9	133.5	3.3	Есб.№383
	Суфле из птицы	<b>80</b>	10.3	10.2	3.5	147	0.4	Есб.№368
	Кисель из повидла с витамином "С"	<b>180</b>	0.18	0	24.8	99	0.04	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>720</b>	<b>22.37</b>	<b>31.88</b>	<b>76.93</b>	<b>681.3</b>	<b>16.2</b>	<b>49%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога	<b>200</b>	34.2	19	40.6	474	0.36	Екатер.
	Повидло (порциями)	<b>40</b>	0.16	0	26	104.8	0.2	Есб.№86
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5.22	4.68	8.18	96.3	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>445</b>	<b>41.48</b>	<b>23.88</b>	<b>87.08</b>	<b>733.6</b>	<b>1.82</b>	<b>52%</b>

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	4.4	6	22	160	5.4	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>415</b>	<b>6.9</b>	<b>10.68</b>	<b>45.78</b>	<b>297.4</b>	<b>5.4</b>	<b>21%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>130</b>	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>3.77</b>	<b>3.25</b>	<b>5.2</b>	<b>65.65</b>	<b>0.91</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	<b>50</b>	0.72	3	4.2	47	8.5	Станд.
	Борщ с картофелем	<b>150</b>	1.88	3.63	7.64	71	6	Есб.№94
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Макаронные изделия отварные	<b>130</b>	4.55	6.25	48.08	178.1	0	Стандарт.
	Гуляш из отварного мяса	<b>50/50</b>	14.2	15.6	3.7	212	1.1	Уфа 4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>530</b>	<b>26.15</b>	<b>30.656</b>	<b>103.27</b>	<b>682.75</b>	<b>7.3</b>	<b>49%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Кнели рыбные припущенные	<b>80</b>	10.3	0.9	2.3	59.4	0.22	Есб.№302
	Картофельное пюре с морковью	<b>150</b>	2.85	4.05	17.1	118.5	8.2	ДОУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>455</b>	<b>17.85</b>	<b>7.65</b>	<b>45.3</b>	<b>324.4</b>	<b>9.12</b>	<b>23%</b>

<u>День десятый</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>200</b>	6.5	6	31.2	206	5.7	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	<b>5</b>	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	<b>итого:</b>	<b>415</b>	<b>9</b>	<b>10.68</b>	<b>54.98</b>	<b>343.4</b>	<b>5.7</b>	<b>25%</b>
<b>2 завтрак</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	<b>итого:</b>	<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>50</b>	0.7	1.83	3.3	33	1.75	Есб.№54
	Суп крестьянский с крупой	<b>200</b>	2.4	6	116	110	5.74	Уфа 4
	Сметана	<b>10</b>	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Рагу овощное с мясом	<b>200</b>	18.7	22.8	18.8	355	11.32	Уфа 4№155/45
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	<b>180</b>	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	<b>15</b>	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	<b>итого:</b>	<b>650</b>	<b>26.62</b>	<b>33.976</b>	<b>178.65</b>	<b>686.65</b>	<b>17.26</b>	<b>49%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Шанежка наливная	<b>100</b>	7.1	7.1	40.3	257	0.03	Уфа 4
	Салат из моркови	<b>100</b>	1.2	6	11.2	104	3	Есб.№21
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5.22	4.68	8.18	96.3	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	<b>25</b>	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	<b>итого:</b>	<b>405</b>	<b>15.42</b>	<b>17.98</b>	<b>71.98</b>	<b>515.8</b>	<b>4.29</b>	<b>37%</b>