

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

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

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

<u>День четвёртый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупной ячневой	150	4.05	4.05	13.65	106.5	1.92	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с повидлом	150	0.3	0.75	11.18	46.5	0	Есб.№458
	итого:	330	6.29	8.62	37.78	244.5	1.92	17%
2 завтрак	Снежок	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Икра морковная	30	0.42	1.1	2	19.8	1.05	Есб.№54
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0.9	2.7	2.28	37.82	5.1	Есб.№104
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Плов из птицы отварной	160	9.84	6.56	19.84	178.4	0	Есб.№375
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	356	13.93	7.98	54.28	340.96	0.15	24%
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	11.8	2.93	3.07	86	0.4	Есб.№300
	Картофель отварной с маслом	110	3.04	5.66	11.31	107.9	14.6	Есб.№152
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	385	18.5	12.04	34	308.2	15.63	22%
итого за день:			35.92	23.52	103.86	949.21	16.55	

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	4.2	3.97	16.95	120	0.7	Уфа 4№257
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	150	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	итого:	330	6.29	8.29	36.88	240	0.7	17%
2 завтрак	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	итого:	40	5.1	4.6	0.3	63	0	5%
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0.58	2.4	3.36	37.6	6.8	Станд.
	Свекольник	150	1.4	2.84	6.2	55.95	4.74	Есб.№98
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Жаркое по домашнему	160	12	12.16	15.36	219.2	3.14	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.45	0.08	15.08	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.8	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	554	18.26	20.02	59.62	487.91	14.84	35%
Уплотненный полдник	Пирожок печёный с яйцом и луком	80	6.08	3.84	24.56	158.4	0.46	Станд.
	Салат из моркови	80	0.96	4.8	8.96	83.2	2.4	Есб.№21
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.9	6.82	80.25	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	1.2	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	310	11.39	12.54	40.34	321.85	3.91	23%
	итого за день:		34.9	37.66	107.24	1112.76	18.75	

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

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

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

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

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

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

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

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

<u>День четвёртый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5.4	5.4	18.2	142	2.56	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с повидлом	180	0.36	0.9	13.42	55.8	0	Есб.№458
	итого:	415	8.08	10.16	47.03	301	2.56	22%
2 завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Икра морковная	50	0.7	1.83	3.3	33	1.75	Есб.№54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.2	3.6	3.04	50.43	6.8	Есб.№104
	Плов из птицы отварной	180	11.07	7.38	22.32	200.7	0	Есб.№375
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	620	17.55	14.656	68.89	457.03	6.98	33%
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	14.75	3.67	3.83	107.5	0.5	Есб.№300
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4.14	7.71	15.43	147.14	19.9	Есб.№152
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	475	23.59	14.08	45.16	401.14	21.1	29%

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5.6	5.3	22.6	160	0.1	Уфа 4№257
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.65	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	415	8.1	9.98	46.38	297.4	0.1	21%
2 завтрак	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	итого:	40	5.1	4.6	0.3	63	0	5%
Обед	Салат из капусты белокачанной	50	0.72	3	4.2	47	8.5	Станд.
	Свекольник	200	1.87	3.79	8.27	74.6	6.32	Есб.№98
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Жаркое по домашнему	180	13.5	13.68	17.28	246.6	3.53	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.096	18.1	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	2.91	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	630	20.89	22.646	69.4	542.85	10.05	39%
Уплотненный полдник	Пирожок печёный с яйцом и луком	100	7.6	4.8	30.7	198	0.58	Станд.
	Салат из моркови	100	1.2	6	11.2	104	3	Есб.№21
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.68	8.18	96.3	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	405	15.92	15.68	62.38	456.8	4.84	33%

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

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

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

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

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