

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 16 «Золотой ключик» города Сафоново Смоленской области  
(МБДОУ д/с № 16)



заведующий

— Т.Г. Яковлева

приказ от

2021

№ 16

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА 10,5 ЧАСОВ С 1,5 – ДО 3 ЛЕТ

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	Прием пищи, наименование блюда							
	<b>Завтрак</b>							
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52	17
393	Чай с лимоном	150	0,3	0	10,08	38,83	4,06	393
4	Печенье с маслом	20 / 4	4,13	6,43	13,25	125,3	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>300,01</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
370	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	370
602	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0	602
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>175,2</b>		
	<b>Обед</b>							
139	Суп рисовый с зеленым горошком	150	4,97	5,29	10,26	108,75	6,0	139
336	Капуста тушеная с мясом	150	13,6	10,55	7,24	179,0	12,2	444
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	366
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>440,15</b>		
	<b>Ужин</b>							
321	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47	321
39	Сельдь с луком	35	4,37	4,13	0,74	57,65	1,32	39
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>281,41</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>45,04</b>	<b>41,04</b>	<b>168,37</b>	<b>1196,77</b>	<b>33,57</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная с маслом	150	4,72	6,86	19,26	157,14	2,25	168-9
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>323,07</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
603	Зефир	25	0,2	0	19,67	76,0	0	603
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>151,0</b>		
	<b>Обед</b>							
19	Салат с соленым огурцом с луком	35	0,34	2,05	1,0	24,23	2,04	19
58	Свекольник со сметаной	150/5	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22	58
255	Котлеты рыбные	60	18,08	7,13	5,91	161,52	0	255
321	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47	321
372	Компот из свежих плодов	150	0,15	0	26,8	106,5	4,0	372
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>580,63</b>		
	<b>Ужин</b>							
237	Запеканка из творога	150	21,04	14,46	20,58	296	0	237
604	Молоко сгущеное	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0	604
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>428,72</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>68,19</b>	<b>51,15</b>	<b>198,31</b>	<b>1483,42</b>	<b>26,53</b>	

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	6,12	3,28	26,7	198	0,38	162/16
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4	397
3	Бутерброд с сыром	35	4,58	6,68	10,31	121,63	0	3
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>405,53</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,4	
	<b>Обед</b>							
37	Салат овощной с яблоком	40	0,74	2,09	3,9	37,55	12,1	35
77	Суп картофельный	150	5,48	2,86	27,57	97,5	8,79	77
282	Мясная котлета	60	8,93	6,74	8,97	132	0	282
317	Макароны отварные		8,67	8,14	23,56	158,54	0	317
347	Соус белый основной	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39	347
383	Кисель из сока	150	0	0	14,7	60,1	4,5	383
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>599,89</b>		
	<b>Ужин</b>							
147	Рыба под омлетом	120	13,84	8,17	3,37	142,31	0,09	147
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1/1	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/20	2,8	0,86	17,12	88,1	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>248,93</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>61,7</b>	<b>45,86</b>	<b>188,23</b>	<b>1350,35</b>	<b>28,05</b>	

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	6,54	6,7	27,79	197,4	1,12	1686
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>363,33</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47,0	2,0	
	<b>Обед</b>							
20а	Салат из белокочанной капусты с яблоком	40	0,63	3,08	2,9	46,12	11,0	20*
73	Рассольник со сметаной	150/ 5	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08	73
322	Запеканка картофельная с мясом	150	13,79	15,25	20,62	275,04	13,4	322
347	Соус белый основной	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39	347
372	Компот из свежих плодов	150	0,15	0	26,8	106,5	4,0	372
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>628,08</b>		
	<b>Ужин</b>							
240	Сырники с морковью	65	9,68	7,5	13,73	159,25	0,47	240
351	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	35,3	1,0	351
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>263,07</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>50,83</b>	<b>47,34</b>	<b>172,16</b>	<b>1301,48</b>	<b>44,57</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак:</b>							
168л	Каша кукурузная вязкая	150	3,49	0,51	0,5	141,9	0	168л
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4	397
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>307,83</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
458	Ватрушка с творогом	60	10,78	10,73	29,28	249,31	0,04	458
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84	400
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>334,43</b>		
	<b>Обед</b>							
131	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97	131
144	Овощи тушеные с мясом	150	17,27	10,94	15,78	213,45	7,58	144
373	Компот из лимонов	150	0,06	0,15	23,3	83,6	3,45	373
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>462,59</b>		
	<b>Ужин</b>							
93	Суп молочный с гречкой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68	93
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>169,14</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>55,05</b>	<b>43,0</b>	<b>148,09</b>	<b>1273,99</b>	<b>15,93</b>	

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.K
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
207	Макароны с сахаром	130	4,3	2,98	31,38	172,46	0	207
393	Чай с лимоном	150	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	393
4	Печенье с маслом	20 / 4	4,13	6,43	13,25	125,3	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>333,06</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
370	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	370
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>119,0</b>		
	<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом	150	6,65	4,06	17,82	132,64	4,0	81
304	Плов с мясом	150	7,74	10,38	19,66	239,2	2,4	304
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	376
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>562,34</b>		
	<b>Ужин</b>							
449	Оладьи	100	3,8	5,8	16,77	147,5	0,24	449
608	Новидло яблочное	30	1,23	2,25	10,43	53,6	0,37	608
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>219,62</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>39,22</b>	<b>34,85</b>	<b>184,29</b>	<b>1234,02</b>	<b>14,29</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168к	Каша гречневая вязкая	150	5,26	7,81	18,79	167,21	0,67	168/к
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
3	Бутерброд с сыром	34	4,58	6,68	10,31	121,63	0	3
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>374,74</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
602	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	76,2	0	602
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>182,2</b>		
	<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоком	35	0,43	3,09	4,83	49,31	2,4	35
73	Рассольник	150/ 5	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08	73
255	Рыбные биточки	60	7,72	2,95	8,28	90,0	0,19	255
372	Компот из свежих плодов	150	0,15	0	26,8	106,5	4,0	372
315	Рис отварной	120	2,43	3,58	24,45	140	0	315
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>548,23</b>		
	<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые	100	13,59	9,48	25,66	244,92	0,345	230
354	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	354
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4	397
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>431,17</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>53,28</b>	<b>47,95</b>	<b>202,29</b>	<b>15316,34</b>	<b>21,06</b>	



№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
168д	Каша манная с маслом	150	5,21	6,77	21,29	159,6	0,12
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>325,53</b>	
	<b>Полдник</b>						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>45,0</b>	3,0
	<b>Обед</b>						
14	Салат из свежих помидор с луком	50	0,64	2,09	2,53	32,2	11,18
78	Борщ со сметаной	150/5	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
321	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47
282	Мясная котлета	60	13,3	11,9	5,14	134,04	0
373	Компот из лимонов	150	0,08	0	10,27	40,95	40
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>449,81</b>	
	<b>Ужин</b>						
215	Омлет натуральный	130	11,29	17,2	3,04	211,76	0
1	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	25	2,7	0,54	9,88	51,9	0
1	Хлеб ржаной	20	1,1	0,32	7,24	36,2	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>385,76</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>49,8</b>	<b>58,34</b>	<b>137,71</b>	<b>1206,1</b>	<b>72,97</b>

N  
T.L.

162/91  
397  
2

14  
98  
321  
282  
393  
1

215  
1  
1  
395

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
1683	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52	17
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
1	Хлеб пшеничный с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>301,9</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,4	
	<b>Обед</b>							
41	Салат из моркови	40	0,59	1,03	3,5	26,72	11,4	41
127	Суп рыбный перловый со сметаной	150/5	7,28	3,11	17,34	118,57	4,4	127
321	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47	321
284	Оладьи из печени	90	12,7	6,63	9,38	145,73	5,1	284
383	Кисель из сока	150	0	0	14,73	61,54	4,51	383
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>545,9</b>		
	<b>Ужин</b>							
236	Пудинг творожно-морковный	150	12,61	10,68	20,64	224,06	1,63	236
351	Молочный соус сладкий	40	1,9	1,07	9,51	55,39	0,39	351
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>347,97</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>54,22</b>	<b>43,1</b>	<b>182,66</b>	<b>1291,77</b>	<b>36,32</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168a	Каша вязкая рисовая с маслом	150	5,41	6,87	28,99	192,9	1,12	168/a
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
1	Хлеб пшеничный с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>358,83</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84	400
460	Крендель сахарный	60	4,95	9,2	39,02	259,6	0,02	460
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>344,12</b>		
	<b>Обед</b>							
68	Щи по-уральски с крупой	150	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6	68
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,16	4,34	29,92	190,63	0	313
277	Гуляш из отварного мяса	60	10,93	11,55	3,41	161,9	0,02	277/a
347	Соус белый основной	40	1,9	1,07	9,51	55,39	0,39	347
372	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0	16,8	65,3	0,8	372
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>607,24</b>		
	<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной 1/2 яйцо	80	4,95	5,23	10,2	103,24	6,6	45 / 213
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,89	15,81	80,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>239,86</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>58,23</b>	<b>56,0</b>	<b>212,81</b>	<b>1550,05</b>	<b>21,87</b>	

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА 10,5 ЧАСОВ

## С 3 – ДО 8 ЛЕТ

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,25	7,56	24,05	181,29	0,69	17
393	Чай с лимоном	200	0,3	0	12,3	48,66	4,06	393
4	Печенье с маслом	20 / 5	4,13	6,43	13,25	131,5	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>361,45</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
370	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	370
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,0	0	602
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>259,8</b>		
	<b>Обед</b>							
139	Суп рисовый с зеленым горошком	200	6,62	7,06	13,68	145,0	8,0	139
366	Капуста тушеная с мясом	200	16,5	13,18	10,46	227,39	17,62	144
376	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	21,9	85,6 <i>82,15</i>	4,0	366
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>571,09</b>		
	<b>Ужин</b>							
321	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34	321
39	Сельдь с луком	35	4,37	4,13	0,74	57,65	1,32	39
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>341,81</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>55,07</b>	<b>50,24</b>	<b>222,85</b>	<b>1534,15</b>	<b>43,63</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.R.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная с маслом	200	6,3	9,13	25,62	209,0	0,12	168д
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,4	7,36	395
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>433,85</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
401	Кефир	200	5,79	4,98	7,98	99,8	1,4	401
603	Зефир	50	0,4	0	39,24	152,0	0	603
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>251,8</b>		
	<b>Обед</b>							
19	Салат с соленым огурцом с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,17	2,92	19
58	Свекольник со сметаной	200/5	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3	58
255	Котлеты рыбные	80	21,14	7,78	6,75	172,74	0	255
321	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34	321
372	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,0	5,4	372
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>699,25</b>		
	<b>Ужин</b>							
237	Запеканка творожная	200	26,31	18,09	25,74	372	0	237
604	Молоко сгущенное	30	2,37	2,51	16,25	96,3	0	604
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>555,14</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>84,55</b>	<b>64,56</b>	<b>269,57</b>	<b>1940,04</b>	<b>33,84</b>	

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	8,16	4,28	35,6	245,86	0,51	168/6
397	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0	397
3	Бутерброд с сыром	55	6,87	10,02	15,47	182,45	0	3
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>542,71</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,4	
	<b>Обед</b>							
37	Салат овощной с яблоком	60	0,89	2,12	5,76	44,24	14,28	35
77	Суп картофельный с мясом	200	7,3	3,82	36,77	130,0	11,72	77
282	Мясная котлета	80	5,50	4,57	26,44	168	0	282
317	Макароны отварные	160	17,5	14,4	19,79	268,2	0	317
347	Соус белый основной	50	2,48	1,71	11,15	71,38	0,65	347
383	Кисель из сока	200	0	0	19,6	80,0	6,0	383
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>799,92</b>		
	<b>Ужин</b>							
47	Рыба под омлетом	150	17,3	10,22	4,22	177,89	0,12	47
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>315,63</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>80,65</b>	<b>59,68</b>	<b>249,51</b>	<b>1754,26</b>	<b>36,68</b>	

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Т.Л.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	200	7,12	8,3	31,16	229,7	1,12	1686
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,4	7,36	395
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>454,55</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Груша	100	0,3	0,4	10,3	<b>47,0</b>	2,0	
	<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,09	3,46	49,46	14,78	20
73	Рассольник со сметаной	200/ 5	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12	73
322	Запеканка картофельная с мясом	200	18,39	20,3	27,49	366,72	17,87	322
372	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,0	5,4	372
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>772,54</b>		
	<b>Ужин</b>							
240	Сырники с морковью	130	19,37	15,01	27,46	318,5	0,95	240
351	Соус молочный сладкий	50	2,48	1,71	11,15	71,38	0,65	351
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>489,52</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>72,23</b>	<b>65,23</b>	<b>229,26</b>	<b>1763,61</b>	<b>59,25</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.к.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168л	Каша кукурузная вязкая	200	4,66	0,68	0,66	189,2	0	168л
397	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0	397
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>414,05</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
458	Ватрушка с творогом	100	11,81	10,34	35,66	286,0	0,04	458
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>388,0</b>		
	<b>Обед</b>							
131	Суп куриный с вермишелью	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3	131
144	Овощи тушеные с мясом	200	20,82	14,09	21,03	271,3	10,11	144
373	Компот из лимонов	200	0,16	0	15,54	62,7	40,0	373
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>529,32</b>		
	<b>Ужин</b>							
93	Суп молочный с гречкой	200	4,81	5,17	16,53	134,17	0,91	93
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>233,81</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>67,9</b>	<b>49,61</b>	<b>175,2</b>	<b>1565,18</b>	<b>69,33</b>	



№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
207	Макароны с сахаром	160	6,45	4,91	46,08	257,45	0	207
393	Чай с лимоном	200	0,3	0	12,3	48,66	4,06	393
4	Печенье с маслом	20/5	4,13	6,43	13,25	131,5	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>437,61</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
370	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	370
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>157,8</b>		
	<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом	200	8,87	5,41	23,76	176,85	5,32	81
304	Плов с мясом	200	10,4	13,84	26,27	319,0	2,4	304
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>732,65</b>		
	<b>Ужин</b>							
449	Оладьи	150	5,65	11,39	35,36	262,5	1,45	449
608	Повидло яблочное	30	1,23	2,25	10,43	53,6	0,37	608
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>287,14</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>55,03</b>	<b>51,28</b>	<b>243,13</b>	<b>1615,2</b>	<b>20,83</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.C.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168к	Каша гречневая вязкая	200	6,76	8,86	26,56	213,4	0,12	168к 395 3
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,4	7,36	
3	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,87	10,02	15,47	182,45	0	
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>510,25</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
410	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,34	0,6	401 602
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,0		
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>278,34</b>		
	<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	3,1	5,54	52,63	3,96	35 73
73	Рассольник со сметаной	200/ 5	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12	
255	Рыбные биточки с соусом	80	10,3	3,9	11,04	120,0	0,26	255 315
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	140	0	
372	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,0	5,4	372 315
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>603,99</b>		
	<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые	120	15,18	10,38	26,2	260,72	0,35	230 354
354	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	
397	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0	397
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>432,7</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>69,47</b>	<b>60,23</b>	<b>271,13</b>	<b>1825,28</b>	<b>30,21</b>	

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.к.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная с маслом	200	6,3	9,13	25,62	209,0	0,12	162/91
397	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0	397
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>433,85</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>45,0</b>	3,0	
	<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидор	50	0,64	2,09	2,53	32,2	11,18	14
78	Борщ со сметаной	200/5	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4	78
321	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34	321
282	Мясная котлета	80	16,2	14,06	5,14	198,7	0	282
373	Компот из лимонов	200	0,16	0	15,54	62,7	40,0	373
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>594,62</b>		
	<b>Ужин</b>							
215	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0	215
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,4	7,36	395
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>471,84</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>61,08</b>	<b>71,79</b>	<b>172,73</b>	<b>1545,31</b>	<b>81,4</b>	

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
1683	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,25	7,56	24,05	181,29	0,69	17
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,4	7,36	395
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>406,14</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,4	
	<b>Обед</b>							
41	Салат из моркови	55	0,94	2,05	4,82	41,66	11,4	41
127	Суп рыбный перловый со сметаной	200/5	9,71	4,15	23,12	158,1	5,9	127
321	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34	321
284	Оладьи из печени	110	15,53	8,1	11,47	178,11	6,23	284
383	Кисель из сока	200	0	0	19,6	80,0	6,0	383
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>680,49</b>		
	<b>Ужин</b>							
236	Пудинг творожно-морковный	150	15,77	13,35	25,81	280,08	2,04	236
351	Молочный соус сладкий	50	2,48	1,71	11,15	71,38	0,65	351
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>451,1</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>69,02</b>	<b>55,97</b>	<b>228,8</b>	<b>1633,73</b>	<b>45,01</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.C.
			белки	жиры	углеводы			
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168a	Каша вязкая рисовая с маслом	200	6,4	9,23	33,5	234,9	1,12	168/a
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,4	7,36	395
1	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	1
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>459,75</b>		
	<b>Полдник</b>							
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
460	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,06	296,0	0,03	460
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>398,0</b>		
	<b>Обед</b>							
68	Щи по-уральски с крупой	200/5	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8	68
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	5,13	35,36	225,29	0	313
277	Гуляш из отварного мяса	80	14,54	15,37	4,54	215,34	0,03	277/A
372	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	372
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>763,6</b>		
	<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной 1/2 яйцо	120	5,19	6,27	9,33	123,7	6,6	45/213
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>261,44</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>68,53</b>	<b>68,82</b>	<b>236,48</b>	<b>1811,41</b>	<b>31,02</b>	

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД НА 10,5 ЧАСОВ

## С 1,5 – ДО 3 ЛЕТ

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	5,35	6,2	23,4	172,7	3,7	1686/51
393	Чай с лимоном	150	0,3	0	10,08	38,83	4,06	393
4	Печенье с маслом	20 / 4	4,13	6,43	13,25	125,3	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>336,83</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
370	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	370
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>119</b>		
	<b>Обед</b>							
131	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97	131
289	Ленивые голубцы со сметаной	160 / 5	14,46	10,72	13,1	214,5	6,4	289
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	376
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>494,34</b>		
	<b>Ужин</b>							
449	Оладьи	80	8,32	13,42	44,82	334,3	0	449
604	Молоко сгущенное	25						604
395	Кофейный напиток с молоком	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0	395
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>366,2</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>45,28</b>	<b>41,69</b>	<b>190,39</b>	<b>1316,37</b>	<b>24,13</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы			
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная с маслом	150	4,72	6,86	19,26	157,14	2,25	168д
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>323,07</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84	400
	Пряник	45	2,84	3,38	33,23	176,15	0	605
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>261,27</b>		
	<b>Обед</b>							
37	Салат овощной	40	0,39	1,04	1,0	15,6	5,67	15
78	Борщ со сметаной	150 / 5	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3	78
247	Рыба тушеная в овощах	70 <i>PC</i>	18,08	7,13	5,91	161,52	0	247
321	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47	321
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	376
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>522,14</b>		
	<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые	100	12,65	8,65	21,83	217,26	1,6	230
393	Чай с лимоном	150	0,15	0	9,17	37,89	1,5	393
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>305,15</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>59,88</b>	<b>47,95</b>	<b>186,41</b>	<b>1411,63</b>	<b>33,13</b>	

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168ж	Каша «Дружба» вязкая	150	4,75	7,65	19,8	167,78	6,0	168ж
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4	397
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>333,71</b>		
	<b>Полдник</b>							
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	3,0	
	<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,64	2,09	2,53	32,2	11,2	14
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150 / 5	5,44	2,71	8,46	92,76	14,65	67
282	Мясная котлета	60/ 130	17,6	14,88	32,53	290,54	0	282
317	Макароны отварные							317
347	Соус белый основной	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39	347
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	376
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>555,9</b>		
	<b>Ужин</b>							
33	Салат из свеклы	45	0,37	2,03	3,1	32,02	2,8	33
215	Омлет	100	10,65	18,48	1,64	215,28	0,19	215
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1/1	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/20	2,8	0,86	17,12	88,1	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>353,92</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>54,66</b>	<b>35,72</b>	<b>153,6</b>	<b>1288,53</b>	<b>42,63</b>	



№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168л	Каша кукурузная вязкая	150	3,49	0,51	0,5	141,9	0	168л 394 2
394	Чай с молоком	150	2,73	3,12	13,61	85,9	0,75	
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>307,83</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,4	
	<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов	40	0,34	0,7	0,5	14,5	4,3	13 127 322 383 1
127	Суп рыбный, перловый	150	7,28	3,11	17,34	118,57	4,4	
322	Запеканка картофельная с мясом	150	13,79	15,25	20,62	275,04	13,4	
383	Кисель из сока	150	0	0	14,7	60,1	4,5	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>544,41</b>		
	<b>Ужин</b>							
237	Запеканка творожная	120	16,9	11,6	14,2	232,2	6,7	237 351 395 1
351	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	35,3	1,0	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>403,4</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>54,72</b>	<b>44,02</b>	<b>153,62</b>	<b>1351,64</b>	<b>39,95</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.C
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52	17
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	305
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>301,9</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
458	Ватрушка с творогом	80	10,78	10,73	29,28	249,31	0,04	408
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84	400
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>334,43</b>		
	<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелен.горошк.	40	0,5	2,09	4,63	40,04	11,18	25
68	Щи по-уральски со сметаной	150/8	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6	68
277	Гуляш из отварного мяса	60	10,93	11,55	3,41	161,9	0,02	277A
180	Перловка	110	3,31	0,38	0,32	113,72	0	180
63	Компот из лимонов	150	0,06	0,15	23,3	83,6	3,45	63
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>571,38</b>		
	<b>Ужин</b>							
93	Суп молочный с макарон.изделиями	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68	93
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>169,14</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>55,01</b>	<b>51,53</b>	<b>159,32</b>	<b>1376,85</b>	<b>28,83</b>	

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.K
			белки	жиры	углеводы			
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	6,12	3,28	26,7	198	0,38	168в
393	Чай с лимоном	150	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	393
4	Печенье с маслом	20 / 4	4,13	6,43	13,25	125,3	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>358,6</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0	396
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>81,9</b>		
	<b>Обед</b>							
73	Рассольник	150/ 5	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08	73
304	Плов с мясом	150	7,74	10,38	19,66	239,2	2,4	304
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	376
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>515,92</b>		
	<b>Ужин</b>							
449	Оладьи	70	5,03	8,05	27,2	201,1	0,24	449
608	Повидло	20						608
392	Чай с сахаром	150	4,5	1,15	4,88	18,52	0	392
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>219,62</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>37,96</b>	<b>35,0</b>	<b>166,89</b>	<b>1176,04</b>	<b>14,75</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.R
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168к	Каша гречневая вязкая	150	5,26	7,81	18,79	167,21	0,67	168к
392	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	392
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>333,14</b>		
	<b>Полдник</b>							
410	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
603	Зефир	25	0,2	0	19,67	76,0	0	603
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>151,0</b>		
	<b>Обед</b>							
10	Салат из зеленого горошка консерв.	50	1,35	1,08	1,35	28,4	6,31	10
58	Свекольник со сметаной	150/5	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22	58
321	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47	155
255	Рыбные биточки	60	15,86	5,83	3,55	129,55	0	211
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	64,3	3	376
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>560,63</b>		
	<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые	100	13,59	9,48	25,66	244,92	0,345	230
254	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	254
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4	397
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>381,17</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>61,16</b>	<b>47,98</b>	<b>187,92</b>	<b>1425,94</b>	<b>30,0</b>	

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	✓ F.K
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168л	Каша кукурузная вязкая	150	3,49	0,51	0,5	141,9	0	168л
397	Какао с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	1,4	397
3	Бутерброд с сыром	20/4/15	4,58	6,68	10,31	121,63	0	3
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>349,43</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Груша	100	0,3	0,4	10,3	<b>47,0</b>	2,0	
	<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы	45	0,37	2,03	3,1	32,02	2,88	33
77	Суп картофельный	150	5,48	2,86	27,57	97,5	8,79	77
288	Фрикадельки мясные	70	12,54	8,5	7,94	167,84	0,96	288
347	Соус белый основной	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39	347
383	Кисель из сока	150	0	0	14,7	60,1	4,5	383
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>471,66</b>		
	<b>Ужин</b>							
215	Омлет натуральный	130	11,29	17,2	3,04	211,76	0	215
1/1	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/25	2,8	0,86	17,12	88,1	0	1/1
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>385,76</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>50,44</b>	<b>46,79</b>	<b>123,13</b>	<b>1253,85</b>	<b>28,3</b>	

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная	150	5,21	6,77	21,29	159,6	0,12	168д
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>325,53</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>45,0</b>	3,0	
	<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,64	2,09	2,53	32,2	11,2	14
127	Суп рыбный картофельный	150	7,28	3,11	17,34	118,57	4,42	127
276	Жаркое по-домашнему	150	14,01	5,53	31,76	241,2	1,64	276
373	Компот из лимонов	150	0,06	0,15	23,25	83,4	3,45	373
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>567,87</b>		
	<b>Ужин</b>							
240	Сырники с морковкой	160	14,74	10,74	13,96	227,21	2,09	240
604	Сгущенное молоко 8,5%	20	1,6	1,7	11,2	66	0	604
394	Чай с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,6	0,75	394
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>428,81</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>56,05</b>	<b>42,58</b>	<b>190,16</b>	<b>1367,21</b>	<b>32,64</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда							
	<b>Завтрак</b>							
168a	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,29	0,33	27,75	123,3	0	168a
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	3,12	13,6	85,9	4,5	395
2	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>289,23</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84	400
460	Крендель сахарный	70	5,14	9,55	40,5	269,0	0	460
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>354,12</b>		
	<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с бобовыми	150	6,65	4,06	17,82	132,64	4,0	81
277	Гуляш из отварного мяса	60	7,6	5,8	1,58	86,0	0,2	277A
317	Макароны отварные	130	4,3	2,98	27,39	156,5	0	317
376	Компот из сушеных фруктов,	150	0,32	0	16,8	65,3	0,8	376
1	Ржаной хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>478,54</b>		
	<b>Ужин</b>							
335	Рагу овощное с курицей	150	8,78	8,3	14,48	179,06	4,3	335
383	Кисель из сока	150	0	0	14,7	60,1	4,5	383
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,89	15,81	80,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>357,26</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>48,93</b>	<b>42,63</b>	<b>222,87</b>	<b>1479,15</b>	<b>20,14</b>	

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД НА 10,5 ЧАСОВ

## С 3 – ДО 8 ЛЕТ

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	7,12	8,3	31,13	229,7	5,0	16815
393	Чай лимоном	200	0,3	0	12,3	48,66	4,06	393
4	Печенье с маслом	20 / 5	4,13	6,43	13,25	131,5	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>409,86</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
370	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	370
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>157,8</b>		
	<b>Обед</b>							
131	Суп куриный с вермишелью	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3	131
289- 898	Ленивые голубцы со сметанным соусом	190 / 5	17,07	12,66	15,46	253,12	18,5	289
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>609,04</b>		
	<b>Ужин</b>							
450	Блины дрожжев. со сгущен. молоком	80 / 30	7,6	9,6	41,8	350,7	0	450
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0	395
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>455,3</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>53,74</b>	<b>47,81</b>	<b>230,28</b>	<b>1567,3</b>	<b>40,46</b>	



№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная с маслом	200	6,3	9,13	25,62	209,0	0,12	168д
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,3	6,0	395
1	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>433,75</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229,0	0	805
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>331,0</b>		
	<b>Обед</b>							
37	Салат овощной	60	0,59	3,06	1,5	37,02	5,67	15
78	Борщ со сметаной	200 / 5	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4	78
247	Рыба тушеная в овощах	80	21,14	7,78	6,75	172,74	0	247
321	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34	321
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>634,48</b>		
	<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые	120	15,18	10,38	26,2	260,72	0,35	230
393	Чай с лимоном	200	0,2	0	12,2	50,4	2,0	393
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>386,12</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>73,86</b>	<b>61,73</b>	<b>238,93</b>	<b>1785,35</b>	<b>37,34</b>	

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.K.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168ж	Каша «Дружба» вязкая	200	6,32	10,18	26,34	223,16	8,0	168ж
397	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0	397
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>448,01</b>		
	<b>Полдник</b>							
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	3,0	
	<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,64	2,09	2,53	32,2	11,2	14
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200 / 5	7,25	3,61	11,28	123,68	19,53	67
282	Мясная котлета	80	11,92	14,4	29,76	268,2	0	282
317	Макаронны отварные	160	10,73	4,57	26,44	168	0	317
347	Соус белый основной	50	2,07	1,67	6,65	50,0	0,65	347
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>765,78</b>		
	<b>Ужин</b>							
633	Салат из свеклы	60	0,54	3,05	4,73	48,8	2,8	633
215	Омлет натуральный	110	11,83	20,54	1,82	239,2	0,22	215
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1/1	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	30/25	3,54	1,11	29,1	113,1	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>425,74</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>68,92</b>	<b>71,77</b>	<b>217,27</b>	<b>1684,53</b>	<b>52,4</b>	

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168л	Каша кукурузная вязкая	200	4,66	0,68	0,66	189,2	0	100/1
394	Чай с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,26	1,0	994
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>413,91</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
368	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,4	
	<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов	60	0,54	1,06	1,27	18,02	4,3	13
127	Суп рыбный, перловый	200	9,71	4,15	23,12	158,1	5,9	127
322	Запеканка картофельная с мясом	200	17,45	19,9	27,08	357,68	17,52	322
383	Кисель из сока	200	0	0	19,6	80,0	6,0	383
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>690,0</b>		
	<b>Ужин</b>							
237	Запеканка из творога	150	19,77	13,57	16,61	271,67	7,83	237
351	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	35,3	1,0	351
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,26	6,0	395
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>471,23</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>69,5</b>	<b>55,46</b>	<b>187,38</b>	<b>1671,14</b>	<b>49,95</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65	17
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,3	6,0	395
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>402,01</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
458	Ватрушка с творогом	100	11,81	10,34	35,66	286,0	0,04	458
400	Молоко кипяченое	120	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>388,0</b>		
	<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелен.горошк.	60	1,03	2,14	7,75	61,0	11,18	25
68	Щи по-уральски с крупой	200/8	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8	68
277	Гуляш из отварного мяса	80	14,54	15,37	4,54	215,34	0,03	277A
180	Перловка	130	3,91	0,46	0,38	134,39	0	180
373	Компот из лимонов	200	0,08	0,2	31,0	111,2	4,6	373
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>726,02</b>		
	<b>Ужин</b>							
93	Суп молочный с макарон. издел.	200	4,81	5,17	16,53	134,17	0,91	93
392	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>233,81</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>69,67</b>	<b>62,11</b>	<b>209,11</b>	<b>1749,84</b>	<b>34,67</b>	

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N Т.К.
			белки	жиры	углеводы			
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	6,4	10,17	22,3	184,4	0,9	168в/6
393	Чай с лимоном	200	0,1	0	12,3	48,66	4,06	393
4	Печенье с маслом	20 / 5	4,13	6,43	13,25	131,5	0	4
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>364,56</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0	396
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>114,9</b>		
	<b>Обед</b>							
73	Рассольник	200 / 5	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12	73
304	Плов с мясом	200	10,4	13,84	26,27	319,0	2,4	304
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>668,96</b>		
	<b>Ужин</b>							
449	Оладьи <i>оладьи на т</i>	90 / 20	6,35	10,16	34,3	253,63	0,3	449
608	Повидло яблочное <i>яблочный пирог</i>	20	1,23	2,25	10,43	53,6	0,37	608
392	Чай с сахаром <i>чай с сахаром</i>	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0	392
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>278,27</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>47,23</b>	<b>49,29</b>	<b>199,45</b>	<b>1426,69</b>	<b>20,78</b>	

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	R.T.L.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168к	Каша гречневая вязкая	200	7,00	10,4	25,0	222,4	0,9	168к
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,1	114,3	6,0	395
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>447,15</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
410	Кефир	200	5,79	4,98	7,98	99,8	1,4	410
603	Зефир	50	0,4	0	39,24	152,0	0	603
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>251,8</b>		
	<b>Обед</b>							
10	Салат из зеленого горошка косервир.	50	1,35	1,08	1,35	28,4	6,31	10
58	Свекольник со сметаной	200/5	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3	58
255	Рыбные биточки	80	21,14	7,77	4,73	172,74	0	255
321	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34	321
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>711,08</b>		
	<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые	120	15,18	10,38	26,2	260,72	0,35	230
354	Соус сметанный	50	1,29	1,31	9,46	57,58	0,04	354
397	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,26	1,08	397
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>432,56</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>77,15</b>	<b>60,55</b>	<b>249,73</b>	<b>1842,59</b>	<b>36,72</b>	

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.L.
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168д	Каша манная	200	6,3	9,13	25,62	209,0	0,12	168д
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	6,0	395
1	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	1
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>433,85</b>		
	<b>Полдник</b>							
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>45,0</b>	3,0	
	<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидор с луком	50	0,64	2,09	2,53	32,2	11,2	14
127д	Суп рыбный картофельный	200	9,71	4,15	23,12	158,1	5,9	127д
276	Жаркое по-домашнему	200	16,6	10,23	18,4	298,75	1,64	276
373	Компот из лимонов	200	0,08	0,2	31,0	111,2	4,6	373
1	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	76,2	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>676,45</b>		
	<b>Полдник</b>							
240	Сырники с морковью	170	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	240
604	Сгущенное молоко 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	604
394	Чай с молоком	200	2,8	3,2	16,7	103,3	6,0	394
1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>596,12</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>71,32</b>	<b>55,65</b>	<b>231,73</b>	<b>1751,42</b>	<b>41,54</b>	

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N T.C
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	<b>Завтрак</b>							
168a	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,05	0,44	36,92	164,0	0	168a
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	6,0	395
2	Бутерброд с маслом	30 / 5	2,27	4,22	15,47	110,45	0	2
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>388,85</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
460	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,6	296,0	0	460
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>398,0</b>		
	<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом	200	8,87	5,41	23,76	176,85	5,32	81
277	Гуляш из отварного мяса в соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	0,25	277A
317	Макароны отварные	160	6,45	4,91	41,09	237,5	0	317
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,45	0	21,9	85,6	4,0	376
1	Ржаной хлеб	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>641,25</b>		
	<b>Ужин</b>							
335	Рагу овощное с курицей	180	11,68	11,04	19,26	238,16	5,72	335
383	Кисель из сока	200	0	0	19,6	80,0	6,0	383
1	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,84	38,1	0	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,89	15,81	80,0	0	1
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>436,26</b>		
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>61,66</b>	<b>53,94</b>	<b>281,17</b>	<b>1864,36</b>	<b>29,75</b>	