



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «ЦРР - детский сад №11  
«Сулусчаан» с. Намцы»

*Сивцева* / М.И.Сивцева/

« 01 » *августа* 2022г.

Приказ № *22-1*

Примерное 2-х – недельное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ  
«ЦРР – детский сад №11 «Сулусчаан» с.Намцы»  
на 2021 – 2022 учебный год

## 1-й день Понедельник

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб.гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко	154						
		Макаронные изделия	16						
		Масло сливочное	1						
		Сахар	2						
		Вода	30						
		Соль йодированная	0,5						
		Всего:	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№39
		Чай	Чай в/с	0,6					
		Всего:	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391
		Пряники	Пряники	25					
	Всего:	25	1,2	0,7	19,43	87,5			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>7,45</b>	<b>6,61</b>	<b>39,5</b>	<b>245,3</b>	<b>1</b>	
Завтрак	Апельсин	Апельсин	100						
	Всего:		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>38</b>		
ОБЕД	Суп гороховый	Мясо говядины	29,2						
		Морковь	12						
		Картофель	50						
		Лук репчатый	4						
		Крупа горох	25						
		Соль йодированная	0,5						
		Всего:	220	12,1	7,2	30,58	215,4		№29/2
	Плов	Мясо говядины	36,5						
		Лук репчатый	7						
		Морковь	20						
		Крупа рис	45						
		Соль йодированная	0,5						
		Всего:	200	16,2	16,3	45,68	220,98		
	Огурцы св	Огурцы св	0,45						
		Всего:	0,45	0,36	0,05	1,17	6,3		
	Хлеб пшеничный	Хлеб	50						
		Всего:	50	1,85	5,67	10,97	102		
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	22						
		Сахар	15						
	Всего:	200	0,48	0	23,8	90	0,4		
	<b>Всего за обед:</b>	<b>670</b>	<b>30,99</b>	<b>29,22</b>	<b>112,2</b>	<b>634,68</b>	<b>0,4</b>		
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	Мука пшеничная	37						
		Масло сливочное	1						
		Сахар песок	3						
		Дрожжи	1,1						
		Сосиски	50						
		Масло растит	1						
		Вода	17						
		Соль йодированная	0,6						
		Всего:	100	9,2	11,3	24,6	239		
	Чай	Чай в/с	0,6						
	Всего:	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
	<b>Всего за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>9,6</b>	<b>11,4</b>	<b>24,68</b>	<b>241,8</b>			
Ужин	Винегрет овощной	Картофель	20						
		Свекла	9						
		Зеленый горошек	15						
		огурцы соленые	15						
		Морковь	10						
		Лук репчатый	9						
		Масло растит	10						
		Соль йодированная	0,5						
		Всего:	100	0,81	10,01	5,37	114,61	8,83	
	Кефир	Кефир	200						
		Сахар	15						
	Всего:	215	5,8	5,0	8	100			
	<b>Всего за ужин:</b>	<b>315</b>	<b>6,61</b>	<b>15,0</b>	<b>13,37</b>	<b>214,61</b>	<b>8,83</b>		
	<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1790,00</b>	<b>55,45</b>	<b>62,24</b>	<b>198,35</b>	<b>1374,39</b>	<b>10,23</b>		

**2-й день Вторник**

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша вязкая манная молочная</b>	Молоко	150							
		Крупа манная	20							
		Масло сливочное	3							
		Сахар	5							
		Вода	36							
	Всего:		200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№32	
	<b>Чай</b>	Чай в/с		0,5						
			Всего:	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391
	<b>Батон нарезной с маслом</b>	Батон		30						
			Масло сливочное	10						
Всего:			40	0,78	4,42	5,19	63,6			
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>440</b>	<b>7,39</b>	<b>11,99</b>	<b>30,36</b>	<b>258,4</b>	<b>1,95</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	Яблоко		100						
			Всего:	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп домашний</b>	Мясо говядины	29,2							
		Картофель	50							
		Лук репчатый	4							
		Вермишель	20							
		Соль йодированный	0,5							
	Всего:		220	12,3	6,74	30,2	287			
	<b>Рыба тушеная с сметанном соусе</b>	Рыба свежая		96						
			Лук репчатый	16						
			Морковь	28						
			Сметана	10						
			Мука пшеничная	0,6						
			Масло растит	7						
			Соль йодированная	0,5						
	Всего:		80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	№40	
	<b>Картофельное пюре</b>	Картофель		128						
			Молоко	24						
			Масло сливочное	5						
			Соль йодированная	0,5						
	Всего:		150	3,05	5,24	18,06	142	17,95		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	Хлеб		50						
Всего:			50	1,85	5,67	10,97	102			
<b>Напиток лимонный</b>	Лимон		16							
		Сахар	24							
		Вода	214							
Всего:		200	0,15	0,013	24,43	96	6,4			
<b>Всего за обед:</b>			<b>700</b>	<b>29,55</b>	<b>24,163</b>	<b>138,86</b>	<b>765,2</b>	<b>26,58</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Блинички с вареньем</b>	Мука пшеничная	38,2							
		Масло сливочное	3							
		Яичный порошок	3							
		Сахар	2,4							
		Молоко	94,5							
		Варенье	9,1							
		Соль йодированная	0,7							
Всего:		100	7,3	7,5	34,7	389	3,1			
<b>Молоко</b>	Молоко кипяченая	200								
Всего:		200	6,1	5,44	10,1	113,34				
<b>Всего за полдник</b>			<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>12,94</b>	<b>44,8</b>	<b>502,34</b>	<b>3,1</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Овощное рагу с мясом птицы</b>	Филе куриное	40							
		Крупа рис	25							
		Морковь	20							
		Перец сладкий	20							
		Томатная паста	2,5							
		Лук репчатый	7							
		Соль йодированная	0,5							
		Всего:		200	21,68	11,8	59,87	219,8		№89
	<b>Чай</b>	Чай в/с	0,5							
	Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
<b>Всего за ужин:</b>			<b>400</b>	<b>22,08</b>	<b>11,9</b>	<b>59,95</b>	<b>222,6</b>			
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>1940</b>	<b>72,62</b>	<b>61,193</b>	<b>285,87</b>	<b>1794,34</b>	<b>31,63</b>		

9,5

3-й день Среда

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречка	69						
		Масло сливочное	5						
		Вода	103						
		Соль йодированная	0,5						
		Всего:	150	4,5	6,4	21,9	263		
	Какао с молоком	Какао	1,2						
		Молоко	84						
		Вода	114						
	Всего:	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15	
	Батон нарезной с маслом	Батон	30						
Масло сливочное		10							
Всего:		40	0,78	4,42	5,19	63,6			
Всего за завтрак:		360	6,48	12,12	40,09	416,6	1,17		
2 завтрак	сок фруктовый	сок фруктовый	100						
	Всего:	100	0,5	1	10,1	46			
Обед	Суп из овощей	Мясо говядины	40						
		Капуста белокачанная	8						
		Картофель	4						
		Лук репчатый	4						
		Зеленый горошек	4						
		Морковь	4						
		маргарин	2						
		Соль йодированный	0,5						
	Всего:	250	3,54	2,5	4,95	54,75			
	Тефтели из говядины	Фарш говяжий	45						
		Лук репчатый	18						
		Крупа рис	6						
		Яичный порошок	3						
		Мука пшеничная	4						
	Масло растит	4							
	Соль йодированная	0,5							
	Всего:	70	8,9	9,49	7,31	150,5	0,79	№64	
	Макаронные отварные	Макаронны	35						
		Вода	125						
		Соль йодир.	0,5						
Всего:	180	2	2	19	11				
Шампиньоны св	Помидоры св	0,45							
	Всего:	0,45	0,5	0,09	0,12	9,9	7,88		
Кисель	Кисель	24							
	Вода	190							
Всего:	200	0	0	18	60	0			
Хлеб пшеничный	Хлеб	50							
	Всего:	50	1,85	5,67	10,97	102			
Всего за обед:		680	16,79	19,75	60,35	388,15	8,67		
Полдник	Печенье пирожки с мясом	Мука пшеничная	50						
		маргарин	10						
		крупа рис	10						
		Яичный порошок	0,8						
		Дрожжи	0,1						
		Фарш говяжий	48						
		Масло растит	2						
		Лук репчатый	5,6						
	Соль йодированная	0,5							
	Всего:	100	14,81	11,13	49,38	343,8			
Чай	Чай в/с	0,5							
Всего:	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391		
Всего за полдник:		280	15,21	11,23	49,46	346,6			
Ужин	Суorat	Суorat	200						
		Сахар	15						
	Всего:	215	5,8	6,8	8	134		№48	
	Салат из свежих овощей	Огурцы свежие	15,75						
		Помидор свежий	20,7						
Перец сладкий		14,55							
Масло растит		4,5							
Соль йодированный		0,5							
Всего:	60	0,4	4,55	1,3	47,7	8,1			
Всего за ужин:		220	6,2	11,4	9,3	181,7	8,1		
Итого за 1 день:		1640	45,18	55,45	169,3	1379,05	17,94		

4-й день Четверг

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта	
Завтрак	Саламат	Молоко	10							
		Сметана	30							
		Масло сливочное	5							
		Мука пшеничная	5							
		Соль	0,01							
	Всего:		50	8,1	55,8	38,38	694,5			
	Чай	Чай в/с	0,5							
	Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
	Батон нарезной с маслом	Батон		30						
			Масло сливочное	10						
Всего:			40	0,78	4,42	5,19	63,6			
Всего за завтрак:		415	9,28	60,32	43,65	760,9				
Залит	Банан	Банан	100							
	Всего:		100	0,5	1,5	21	96			
Обед	Суп домашний с лапшой (якутский)	Мясо говядины	29,2							
		Картофель	50							
		Лук репчатый	4							
		Лапша домашняя	20							
		Соль йодированная	0,5							
	Всего:		220	12,3	6,74	30,2	287			
	Говядина тушеная с овощами в соусе	Мясо говядины	96							
		Лук репчатый	6							
		Морковь	10							
		Соль йодированная	0,5							
		помидор	10							
	перец сладкий	10								
	сметана	5								
	Мука пшеничная	3								
	Всего:		150	14,2	13,28	11,03	228	3,71	№77	
	Рис отварной	Крупа рисовая	45							
		Соль йодированная	0,5							
	Всего:		125	2,6	1,2	28,25	100,16			
	Хлеб пшеничный	Хлеб	50							
	Всего:		50	1,85	5,67	10,97	102			
Напиток брусничный	Брусничный сироп		27,6							
		Вода	190							
	Всего:		150	0,08	0,08	18,68	77,25	3		
Всего за обед:		725	31,03	26,97	99,13	794,41	6,71			
Полдник	Якутская лепешка	Мука пшеничная	50							
		Кефир	20							
		Сода пищевая	0,5							
		Соль йодированная	0,5							
	Всего:		100	2,5	9,11	19,58	150,63			
	Күөрчэх	Сливки	90							
		ягода	5							
	сахар	5								
	Всего:		100	3	30	111	735			
	Чай	Чай в/с	0,5							
Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391		
Всего за полдник:		300	5,9	39,21	130,66	888,43				
Ужин	Салат мясной с огурцами и перцем (якутский)	Мясо говядины	36,5							
		Огурцы св	33							
		перец сладкий	25							
		сахар	2							
		Соль	0,5							
		Масло растит	2,5							
	Всего:		100	0,9	3,5	5,6	48,9			
	Чай	Чай в/с	0,5							
Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391		
Всего за ужин:		240	1,3	3,6	5,68	51,7				
Итого за 1 день:		1780	48,01	131,6	300,12	2591,44	6,71			

0,5

**5-й день Пятница**

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта	
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	Молоко	150							
		геркулесовая	55							
		Сахар	10							
		Масло сливочное	5							
		Соль йодированная	0,5							
	Всего:		250	8,25	11,25	35,8	233,8			
	Чай	Чай в/с	0,5							
	Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
	Батон нарезной с маслом	Батон	30							
		Масло сливочное	10							
Всего:		40	0,78	4,42	5,19	63,6				
Всего за завтрак:		450	9,43	15,77	41,07	300,2	0			
<b>2 завтрак</b>	Шире фруктовое	Пюре детское	0,125							
		Всего:	125	0	0	9	36	90		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пельменями	Пельмени мясные	9,09							
		Картофель	31,82							
		Морковь	15							
		Лук репчатый	3,64							
		масло растит	0,91							
		Соль йодированная	0,5							
		Всего:	220	1,84	1,59	7,11	50,11			
		Котлеты из курицы	фарш куриный	48						
	Лук репчатый		6							
	Сухари		4							
	Яичный порошок		4							
	Хлеб пшеничная		9							
	Молоко		16							
	Масло растит		4							
	Всего:	70	14,6	14,8	11,5	236,3				
	Гречка отварная рассыпчатая	Крупа гречневая	46							
		Вода	270							
		Масло сливочное	4							
		Соль йодированная	0,25							
		Всего:	180	5,7	4,82	27,45	180,34			
Огурцы св	Огурцы св	0,45								
Всего:	0,45									
Хлеб пшеничный	Хлеб	50								
Всего:	50	1,85	5,67	10,97	102					
Шашлык из кураги	Курага	25,2								
	Сахар	15								
	Вода	180								
	Всего:	200	1,494	0,072	29,682	129,114	1,5			
	Всего за обед:		800	25,484	26,952	86,712	697,864	1,5		
<b>Полдник</b>	Панца детская	Мука пшеничная	45							
		Масло сливочное	10							
		Сахар песок	4,5							
		Сосиски	10							
		Помидор	25							
		Дрожжи	1							
		Томатная паста	10							
		Сыр твердый	1,3							
	Соль йодированная	1								
	Всего:	100	16,06	13,38	27,94	296	0,58			
Чай	Чай в/с	0,5								
Всего:	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391			
Всего за полдник:		280	16,46	13,48	28,02	298,80	0,58			
<b>Ужин</b>	Салат Фруктовый	Яблоко	23,1							
		Банан	15,3							
		Компот	61,6							
	Всего:	100	2,3	1,2	41,1	185	1,8			
	Чай	Чай в/с	0,5							
	Вода	100								
Всего:	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391			
Всего за ужин:		260	2,7	1,3	41,18	187,8	1,8			
Итого за 1 день:		1915	54,074	57,502	205,982	1520,664	93,88			

6 -й день Повседневные

Составляющие блюда	Компоненты	Масса порц на 1 реб.гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	Тех. Карта			
Завтрак	Молоко	154									
	Макаронные изделия	16									
	Масло сливочное	1									
	Сахар	2									
	Вода	30									
	Соль йодированная	0,5									
	Итого:	200	5,85	1,81	10,94	125	1	№39			
	Чай	Чай в/с	0,5								
	Вода	Вода	100								
	Итого:	200	0,4	0,1	1,86	2,8		№391			
Обед	Пряники	25									
	Итого:	25	1,2	0,7	14,5	17,5					
	Итого за завтрак:	450	7,45	4,41	26,3	242,3	1				
	Ужин	Апельсин	100								
		Итого:	100	0,8	0	10	38				
		Суп	Консервы рыбные	40							
			Картофель	75							
			Лук репчатый	10							
			Морковь	10							
			Крупа рисовая	6							
Масло сливочное			4								
Соль йодированная			0,5								
Итого:			250	5,3	4,7	20,7	196,3	12,05			
Плов	Говядины говяжья		66								
	Лук репчатый		3								
	Масло растит	4									
	Томатная паста	6									
	Мука пшеничная	2									
	Морковь	3									
	Соль йодированная	0,5									
	Итого:	40/80	6	7,8	2,47	14,8	0,8				
	Макаронные изделия	Макароны	35								
		Вода	125								
Соль йодированная		0,5									
Итого:		180	2	2	18	18					
Овощи св		Огурцы св	0,45								
		Итого:	0,45	0,36	0,05	1,17	4,3				
		Хлеб пшеничный	Хлеб	50							
			Итого:	50	1,85	5,67	10,97	182			
			Напиток брусничный	Напиток брусничный	27,6						
				Сахар	190						
	Итого:			150	0,08	0,08	10,48	17,25	3		
	Итого за обед:			756	15,59	21,9	77,99	551,65	15,85		
	Полдник			Мука пшеничная	37						
				Масло сливочное	1						
Сахар песок				3							
Дрожжи				1,1							
Сосиски		50									
Масло растит		1									
Вода		17									
Соль йодированная		0,6									
Итого:		100	9,2	11,3	24,8	234					
Чай		Чай в/с	0,5								
	Итого:	200	0,4	0,1	0,86	2,8		№391			
	Итого за полдник:	200	9,6	11,4	24,96	241,8					
	Салат мясной	Мясо Говяжья	29,8								
		Картофель	35								
		Морковь	20								
		Зеленый горошек	15								
		Лук репчатый	8								
		Масло растит	2,5								
		Соль йодиров.	0,5								
Итого:		120	7,3	9,4	33,58	196,85					
Кефир		Кефир	200								
		Сахар	15								
	Итого:	215	5,8	5,0	8	100					
	Итого за ужин:	230	13,1	14,4	41,58	296,85					
	Итого за 1 день:	1736	46,54	54,31	191,95	1333,6	16,85				

7 -й день Вторник

Составляющие блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта	
Завтрак	Крупа кукурузная	28,5							
	Молоко	150							
	Сахар	5							
	Вода	35							
	Масло сливочное	5							
	Соль йодированная	0,5							
	Всего	250	2,33	0,34	0,33	94,6			
	Чай	Чай в/с	0,5						
	Вода	Вода	100						
	Всего	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
	Батон	Батон	30						
	Масло сливочное	Масло сливочное	10						
Всего	40	0,78	4,42	5,19	63,6				
Всего за завтрак		460	3,51	4,86	5,6	161			
Ланч	Банан	100							
	Всего	100	0,5	1,5	21	96			
	Полдник	Мясо говядины	29,2						
		Картофель	50						
		Лук репчатый	4						
		Морковь	12						
		Огурцы соленые	25						
		Крупа перловая	20						
		Соль йодированная	0,5						
	Всего	220	11,5	6,9	28,1	215,48			
	Обед	Мясо говядины	101						
		Картофель	90						
Лук репчатый		11							
Морковь		24							
Томатное пюре		3							
Масло растит		4							
Соль йодированная		0,5							
Всего	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17			
Хлеб	Хлеб	50							
Всего	50	1,85	5,67	10,97	102				
Лимон	Лимон	16							
Сахар	Сахар	24							
Вода	Вода	214							
Всего	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4			
Всего за обед		756	21	17,883	78,16	640,75	14,57		
Ужин	Булочка для бургера	70							
	Фарш говяжий	103							
	масло растительное	10							
	Масло сливочное	8							
	Сыр твердый	23							
	Огурцы свежие	20							
	Всего	260	15,74	13,72	29,47	304,04			
Молоко кипяченая	Молоко кипяченая	200							
Всего	200	6,1	5,44	10,1	113,34				
Всего за ужин		300	21,84	19,16	39,57	417,38			
Всего	Морковь	18,2							
	Яблоко	15,4							
	Сыр твердый	15,4							
	Кукуруза	9,8							
	Масло растит	5,6							
	Всего	100	3,43	8,43	1,88	98,65	2,64		
	Чай	Чай в/с	0,5						
Всего	200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391		
Всего за вечер		250	3,83	8,53	1,96	101,45	2,64		
Всего за день		1866	50,68	51,933	146,29	1416,58	17,21		



8 -й день Среда

Наименование блюд	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. цен ность и ккал	Витамин С	Тех. Карта
Завтрак	Крупа ячневая	25						
	Молоко	150						
	Сахар	5						
	Вода	35						
	Масло сливочное	3						
	Соль йодированная	0,5						
	Итого	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	
	Какао	1,2						
	Молоко	84						
	Вода	114						
	Сахар	12						
	Итого	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Завтрак с маслом	Батон	30					
Масло сливочное		10						
Итого		40	0,78	4,42	5,19	63,6		
Итого завтрак		420	8,62	13,31	46,32	357,6	3,12	
Завтрак	сок фруктовый	100						
	Итого	100	0,5	1	10,1	46		
Обед	Мясо говядины	29,2						
	Картофель	50						
	Лук репчатый	4						
	Свекла	20						
	Морковь	20						
	Капуста свежая	20						
	Сметана	7						
	Соль йодированная	0,5						
	Итого	220	11,5	7,1	33,69	210,48		
	Мясо говядины	36,5						
	Молоко	5						
	Морковь	12						
	Лук репчатый	7						
	Масло сливочное	2,5						
	Соль	0,5						
	Итого	75	20,3	11,3	16,85	120,2		
	Крупа рис	45						
	Соль йодированная	0,5						
	Итого	125	2,6	1,2	28,25	100,16		
	Хлеб	50						
Итого	50	1,85	5,67	10,97	102			
Кисель	24							
Вода	190							
Итого	200	0	0	18	60			
Итого обед	770	36,25	25,27	107,76	592,84			
Полдник	Мука пшеничная	50						
	Соль пищевая	0,5						
	Яичный порошок	0,8						
	Мargarin	5						
	Молоко	20						
	Сахар	20						
	Яйцо	10						
	Соль йодированная	0,5						
	Итого	100	6,09	12,54	41,25	236,98		
	Чай с/с	0,5						
	Вода	100						
	Итого	200	0,4	0,1	0,08	2,8		
Итого полдник	300	6,49	12,64	41,33	239,78			
Ужин	Сладкая сгущенка	15,75						
	Пшеница сгущенная	20,7						
	Сахар	14,55						
	Масло растит.	4,5						
	Соль йодированная	0,5						
	Итого	60	0,4	4,55	1,3	47,7	8,1	
	Сладкая сгущенка	200						
	Сахар	15						
Итого	215	5,8	6,8	8	134			
Итого ужин	260	6,2	11,35	9,3	181,7	8,1		
Итого за день	1850	58,06	63,57	214,81	1417,92	11,22		

9 -й день Четверг

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта	
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	Крупа пшеничная	20							
		Молоко	150							
		Сахар	5							
		Вода	36							
		Масло сливочное	3							
		Соль йодированная	0,5							
	Всего:		200	6,44	7,53	25,38	192	1,95		
	Чай	Чай в/с	0,5							
		Вода	100							
	Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
	Батон нарезной маслом и сыром	Батон	30							
		Масло сливочное	10							
Сыр твердый		20								
Всего:			60	3,78	5,5	11,64	111,2			
Всего за завтрак:			415	10,62	13,13	37,1	306	1,95		
Завут	Яблоко	Яблоко	100							
	Всего:		100	0,2	0,2	11,9	45,8	0		
Обед	Суп с фрикадельками	Фарш говяжий	29,2							
		Картофель	50							
		Морковь	9							
		Вермишель	15							
		хлеб	15							
		Соль йодированный	0,5							
	Всего:		220	11,3	6,97	30,25	219,87			
	Говядина тушеная с овощами в соусе	Мясо говядины	96							
		Лук репчатый	6							
		Морковь	10							
		Соль йодированная	0,5							
		помидор	10							
		перец сладкий	10							
	сметана	5								
	Мука пшеничная	3								
	Всего:		150	14,2	13,28	11,03	228	3,71	№77	
	Макароны отварные	Макароны	35							
		Вода	125							
		Соль йодир.	0,5							
	Всего:		180	2	2	19	11			
Хлеб пшеничный	Хлеб	50								
Всего:		50	1,85	5,67	10,97	102				
Компот из сухофруктов	сухофрукты	22								
	Сахар	15								
	Всего:		200	0,48	0	23,8	90	0,4		
Всего за обед:		740	29,83	27,92	95,05	650,87	4,11			
Полдник	Расстегай с рыбой	Фарш рыбный	28							
		Мука пшеничная	33							
		Сахар	2,3							
		Масло сливочное	4							
		Яичный порошок	4							
		Дрожжи	1,2							
		Вода или молоко	8							
		Крупа рис	4							
	Соль йодированная	0,5								
	Всего:		70	5,3	6	25,3	149,3	1,39		
Чай	Чай в/с	0,5								
	Вода	100								
Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391		
Всего за полдник:		300	5,7	6,1	25,38	152,1	1,39			
Салат из морской капусты с яйцом	Морская капуста	35								
	Масло растит	10								
	Яйцо	15								
	Всего:		60	2,9	5,2	1,1	62,4			
	Чай	Чай в/с	0,5							
		Вода	100							
Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391		
Всего за ужин:		260	3,3	5,3	1,18	65,2	0			
Итого за 1 день:		1815	49,65	52,65	170,61	1219,97	7,45			

К-3

**10 -й день Пятница**

	Наименование блюда	Компоненты	Масса порц. на 1 реб. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность и ккал	Витамин С	Тех. Карта	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша вязкая молочная "Дружба"</b>	Молоко	150							
		Крупа пшено	10							
		Крупа рисовая	13							
		Сахар	5							
		Масло сливочное	3							
		Вода	35							
		Соль йодированная	0,5							
	Всего:		200	6,21	7,73	27,71	201	1,95		
	<b>Батон нарезной с маслом</b>	Батон	30							
		Масло сливочное	10							
	Всего:		40	0,78	4,42	5,19	63,6			
	<b>Чай</b>	Чай в/с	0,5							
		Вода	100							
	Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8		№391	
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>7,39</b>	<b>12,25</b>	<b>32,98</b>	<b>267,4</b>	<b>1,95</b>			
<b>2 завтрак</b>	<b>Пюре фруктовое</b>	Пюре детское	0,125							
	<b>Всего:</b>		<b>125</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>	<b>Суп куриный</b>	Курица	35,2							
		Картофель	50							
		Лук репчатый	4							
		Вермишель	15							
		Морковь	7							
		Соль йодированная	0,5							
		Всего:		220	10,1	6,54	32,2	199,54		
	<b>Котлеты из говядины</b>	Мясо говядины	48							
		Лук репчатый	6							
		Сухари	4							
		Яичный порошок	4							
		Хлеб пшеничная	9							
		Молоко	16							
		Масло растит	4							
	Соль йодированная	0,5								
	Всего:		70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81		
	<b>Гречка отварная рассыпчатая</b>	Крупа гречневая	46							
		Вода	270							
		Масло сливочное	4							
		Соль йодированная	0,25							
		Всего:		180	5,7	4,82	27,45	180,34		
	<b>Помидоры св</b>	<b>Помидоры св</b>	0,45							
		Всего:	0,45	0,5	0,09	0,12	9,9	7,88		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	Хлеб	50							
Всего:		50	1,85	5,67	10,97	102				
<b>Напиток из кураги</b>	Курага	25,2								
	Сахар	15								
	Вода	180								
	Всего:	200	1,494	0,072	29,682	129,114	1,5			
<b>Всего за обед:</b>		<b>720,45</b>	<b>29,484</b>	<b>25,212</b>	<b>107,582</b>	<b>760,024</b>	<b>10,19</b>			
<b>Полдник</b>	<b>Бисквит Классический</b>	Мука пшеничная	42							
		Яйцо св.	52							
		Сахар	47							
		Ванилин	0,1							
	Всего:		100	11	6,5	76,25	407			
	<b>Чай</b>	Чай в/с	0,5							
		Вода	100							
Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8	№391			
<b>Всего за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>6,6</b>	<b>76,33</b>	<b>409,8</b>				
<b>Ужин</b>	<b>Салат Фруктовый</b>	Яблоко	23,1							
		Банан	15,3							
		Компот	61,6							
	Всего:		100	2,3	1,2	41,1	185	1,8		
	<b>Чай</b>	Чай в/с	0,5							
		Вода	100							
Всего:		200	0,4	0,1	0,08	2,8	№391			
<b>Всего за ужин:</b>		<b>380</b>	<b>2,7</b>	<b>1,3</b>	<b>41,18</b>	<b>187,8</b>	<b>1,8</b>			
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1955,45</b>	<b>50,974</b>	<b>45,362</b>	<b>267,072</b>	<b>1661,024</b>	<b>103,94</b>			