

Утверждено  
Заведующим МБДОУ "Детский сад № 35"  
О.А. Мухачева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимнее) для организации питания детей 3-7 лет МБДОУ "Детский сад № 35"  
согласно рекомендаций СанПин2.3/2.4.3590-20

**День 1 Понедельник**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты	Источник
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая	200	6,35	8,51	23,86	195	24,93	2,4	0,06	0,07	0	95	Доброседов
Кофейный напиток без молока	200	0,16	0,03	7,76	38	0	0	0	0	0	18	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>400</b>	<b>6,51</b>	<b>8,54</b>	<b>31,62</b>	<b>233</b>	<b>24,93</b>	<b>2,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41	34	Доброседов
Бефстроганов	80	17,28	14,1	1,78	203,43	34,08	1,13	0,03	0,02	0,3	111	Доброседов
Макароны отварные	150	7,1	9,73	37,5	212,1	7	0,8	0,06	0,02	0	46	Курнешов
Салат из отварной свеклы	80	1,13	4,56	4,09	80,16	16,45	0,61	0,03	0,05	4,48	4	Доброседов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,012	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб рженой, пшеничный (45/37)	82	5,22	0,74	30,95	159,6	70,35	2,212	0,131	0,111	0,22	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>842</b>	<b>34,72</b>	<b>36,212</b>	<b>107,27</b>	<b>870,05</b>	<b>199,69</b>	<b>6,502</b>	<b>0,314</b>	<b>0,247</b>	<b>24,69</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Запеканка творожная	150	13,6	9,26	9,92	214,23	147	0,6	0,04	0,25	0,27	114	Курнешов
Соус сладкий (или соус молочный сладкий)	50	0,93	0,04	13,37	73,2	5	0,2	0,02	0,02	1	120	Курнешов
Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	10	Курнешов
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>430</b>	<b>19,9</b>	<b>12,82</b>	<b>56,54</b>	<b>470,09</b>	<b>317,5</b>	<b>2,48</b>	<b>0,203</b>	<b>0,485</b>	<b>1,99</b>		

<b>Итого за день:</b>													1663,14
<b>День 2 Вторник</b>													
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>													
Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17	1	Доброседов	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63	Доброседов	
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,1	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов	
Хлеб пш., повидло (35/15)	50	2,32	0,24	20,08	117,8	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01	86		
<b>Итого :</b>	<b>490</b>	<b>25,18</b>	<b>14,57</b>	<b>52,66</b>	<b>389,9</b>	<b>240,71</b>	<b>2,13</b>	<b>0,1304</b>	<b>0,296</b>	<b>7,18</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Курнешов	
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>			
<b>ОБЕД</b>													
Суп гороховый с мясом птицы	250	8,8	6,85	22	291,2	37,11	2,24	0,21	0,18	6,1	47	Доброседов	
Картофельная запеканка с отварным мясом	230	17,92	17,55	14,56	318,46	26	3,2	0,16	20,12	9,8	60	Курнешов	
Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	0	0	0	7	Доброседов	
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18		Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>775</b>	<b>30,69</b>	<b>26,85</b>	<b>82,47</b>	<b>827,46</b>	<b>120,97</b>	<b>7,71</b>	<b>0,382</b>	<b>20,346</b>	<b>16,36</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	165,3	49	0,3	0,01	0,15	0,03	62	Курнешов	
Капуста тушеная	150	2,5	5,38	5,64	158,7	78	1	0,04	0,05	14,5	130	Курнешов	
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,8	0,28	2,34	6	Курнешов	
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06		Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>450</b>	<b>18,75</b>	<b>16,23</b>	<b>73,83</b>	<b>574,78</b>	<b>384,5</b>	<b>3,18</b>	<b>0,973</b>	<b>0,555</b>	<b>16,93</b>			
<b>Итого за день:</b>													<b>1882,14</b>
<b>День 3 Среда</b>													
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	204,68	186	0,7	0,1	0,2	0,9	100	Курнешов	

Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло сл (35/7)	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>442</b>	<b>13,9</b>	<b>22,97</b>	<b>65,31</b>	<b>491,78</b>	<b>291</b>	<b>1,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>6,7</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	37	0,8	0,04	0,07	9	42	Курнешов
Суфле из птицы и мяса говядины	80	9,79	14,63	4,47	326,93	41,75	3,83	0,13	0,1	0,11	42	Доброседов
Свекла тушеная	180	2,69	5,16	16,12	148,5	67	2,4	0,05	0,07	19,31	80	Курнешов
Компот из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,28	96,8	18	0,7	0,002	0,004	0,21	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>755</b>	<b>17,81</b>	<b>22,99</b>	<b>69,33</b>	<b>769,73</b>	<b>196,6</b>	<b>9</b>	<b>0,231</b>	<b>0,284</b>	<b>28,81</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Сырники из творога	150	24,82	15,81	31,32	365,41	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31	55	Доброседов
Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	45,11	0,07	0,01	0,01	0,24	152	Доброседов
Морковь припущенная	100	1,38	5,32	7,28	81,18	1,29	0,05	0,07	0,06	2,78	79	Доброседов
Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	10	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>530</b>	<b>32,84</b>	<b>27,41</b>	<b>84,31</b>	<b>709,01</b>	<b>394,43</b>	<b>2,62</b>	<b>0,293</b>	<b>0,505</b>	<b>4,05</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>2060,52</b>							

#### День 4 Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ценность	Минеральн. вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,35	7,76	23,84	209,4	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95	16	Доброседов
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	6	Курнешов
Хлеб пш., масло сл. 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	
<b>Итого :</b>	<b>442</b>	<b>14,89</b>	<b>21,72</b>	<b>63,71</b>	<b>518,08</b>	<b>411,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>4,29</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов

<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	136,9	44	8,4	0,04	0,05	9,98	26	Курнешов
Пирожок печеный с мясом	100	3,96	2,48	33,3	301,4	29,23	0,67	0,08	0,08	0,16	103	Доброседов
Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	102	1,2	0,1	0,13	9	56	Курнешов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,012	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб ржаной	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>755</b>	<b>13,19</b>	<b>10,512</b>	<b>102,25</b>	<b>759,46</b>	<b>233,08</b>	<b>12,44</b>	<b>0,232</b>	<b>0,306</b>	<b>19,6</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Рыба, запеченая с яйцом	120	12,65	9,65	53,14	173,71	62,91	1,94	0,11	0,11	3,09	129	Доброседов
Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	123,06	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95	8	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>480</b>	<b>29,95</b>	<b>18,29</b>	<b>99,75</b>	<b>419,43</b>	<b>158,59</b>	<b>4,58</b>	<b>0,3734</b>	<b>0,291</b>	<b>27,1</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>1786,97</b>							

### День 5 Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ценность	Минеральн. вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	226,4	191	0,9	0,11	0,2	0,9	96	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло сл (35/7)	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	
<b>Итого :</b>	<b>442</b>	<b>13,8</b>	<b>23,55</b>	<b>62,09</b>	<b>513,5</b>	<b>296</b>	<b>1,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,53</b>	<b>6,7</b>	<b>110</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34	124	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,64</b>	<b>97,2</b>	<b>216</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Суп овощной со сметаной	250	6,5	5,3	14,52	191	31,07	1,6	0,14	0,08	10,52	41	Доброседов

Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	10	1,6	0,05	0,09	0,67	72	Курнешов
Каша ячневая (перловая)	150	6,87	8,04	25,92	183	266	0,4	0,05	0	0	106	Курнешов
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,012	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Доброседов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>715</b>	<b>24,78</b>	<b>23,772</b>	<b>69,09</b>	<b>716,16</b>	<b>332,07</b>	<b>4,5</b>	<b>0,243</b>	<b>0,176</b>	<b>11,47</b>		

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Шанежка с картофелем	100	5,95	2,82	40,57	212,98	40,83	0,7	0,09	0,08	0,33	271	Сборник (Пермь)
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,1	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>370</b>	<b>25,3</b>	<b>10,82</b>	<b>69,42</b>	<b>398,68</b>	<b>112,33</b>	<b>3,28</b>	<b>0,2434</b>	<b>0,341</b>	<b>6,39</b>		

**Итого за день: 1725,54**

**День 6 Понедельник**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ценность	Минеральн. вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9	98	Курнешов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>400</b>	<b>18,98</b>	<b>13,5</b>	<b>39</b>	<b>275,44</b>	<b>196</b>	<b>2</b>	<b>0,1004</b>	<b>0,226</b>	<b>6,9</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Суп картофельный с крупой и со сметаной	250	4,68	6,68	16,03	137,5	42,99	0,95	0,1	0,1	9,63	117	Доброседов
Голубцы ленивые	130	5,75	4,45	4,19	207,5	23,7	0,6	0,03	0,04	8,72	71	Доброседов
Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	0	0	0,39	7	Доброседов
Компот из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,3	96,8	18	0,7	0,002	0,004	0,21	14	Курнешов
Хлеб рж.пш. 45/30	75	5,22	0,74	30,95	159,6	70,35	2,212	0,131	0,111	0,22	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>705</b>	<b>16,57</b>	<b>13,83</b>	<b>72,56</b>	<b>632,4</b>	<b>155,05</b>	<b>4,562</b>	<b>0,263</b>	<b>0,255</b>	<b>19,17</b>		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Сырники из творога	150	24,82	15,81	31,,2	365,41	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31	55	Доброседов
Соус сладкий(или молочный)	50	0,93	0,04	13,37	73,2	5	0,2	0,02	0,02	1	120	Курнешов
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,8	0,28	2,34	6	Курнешов
Хлеб пш	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>430</b>	<b>34,2</b>	<b>22,35</b>	<b>53,26</b>	<b>689,39</b>	<b>445,03</b>	<b>2,9</b>	<b>1,013</b>	<b>0,595</b>	<b>3,71</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>1687,23</b>							
День 7 Вторник												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,04	0,2	0,9	92	Курнешов
Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,03	0,24	0,13	76	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>522</b>	<b>19,28</b>	<b>29,76</b>	<b>68,81</b>	<b>608,48</b>	<b>367</b>	<b>2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,77</b>	<b>6,83</b>		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		
ОБЕД												
Борщ со сметаной	250	6,75	5	8,75	136,9	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74	26	Курнешов
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	12,46	11,31	17,26	259	78,12	1,65	0,13	0,1	9,59	160	Курнешов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18	Потребительская упаковка	
<b>Итого :</b>	<b>695</b>	<b>22,49</b>	<b>16,81</b>	<b>68,83</b>	<b>582,7</b>	<b>179,11</b>	<b>4,91</b>	<b>0,192</b>	<b>0,176</b>	<b>19,79</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Растегай с рыбой	110	5,3	6	25,3	305,25	21,95	0,51	0,07	0,06	1,39	99	Доброседов

Морковь припущенная	100	1,38	5,32	7,28	81,18	1,29	0,05	0,07	0,06	2,78	79	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,1	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>440</b>	<b>20,93</b>	<b>14,72</b>	<b>61,13</b>	<b>509,13</b>	<b>72,74</b>	<b>2,14</b>	<b>0,2634</b>	<b>0,201</b>	<b>10,23</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1790,31</b>											

**День 8 Среда**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	

**ЗАВТРАК**

Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9	104	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш.. Масло сл. 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>442</b>				<b>511,96</b>							

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	99,6	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>99,6</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		

**ОБЕД**

Суп "Снежок"	215	5,3	7,2	18,2	114,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76	34	Доброседов
Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	10	1,6	0,05	0,09	0,67	72	Курнешов
Каша гречневая	200	6,35	8,51	23,86	195	24,93	2,4	0,06	0,07	0	95	Доброседов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>730</b>	<b>26,03</b>	<b>26,63</b>	<b>89,16</b>	<b>651,5</b>	<b>132,18</b>	<b>7,07</b>	<b>0,342</b>	<b>0,506</b>	<b>13,89</b>		

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	188	0,36	0,08	0,14	1	100	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш. , повидло	50	2,32	0,24	20,08	117,8	6,69	0,41	0,03	0,02	0,01	86	Доброседов
<b>Итого :</b>	<b>450</b>	<b>20,17</b>	<b>9,15</b>	<b>54,07</b>	<b>325,86</b>	<b>206,69</b>	<b>1,27</b>	<b>0,1104</b>	<b>0,166</b>	<b>7,01</b>		

**Итого за день:**

**1588,92**

**День 9 Четверг**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	204,68	186	0,7	0,1	0,2	0,9	100	Курнешов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов
Хлеб пш., масло сл. (или повидло)	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	
<b>Итого :</b>	<b>442</b>	<b>13,9</b>	<b>22,97</b>	<b>65,31</b>	<b>491,74</b>	<b>291</b>	<b>1,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>6,7</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Кисломолочный напиток	120	3,9	4,8	7,56	90	223	0,18	0,04	0,23	0,54	22	Доброседов
<b>Итого :</b>	<b>120</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>7,56</b>	<b>90</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Щи из св. капусты со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41	34	Доброседов
Гуляш	80	6	7,6	2,47	185,4	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8	35	Доброседов
Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	64,62	1	0,15	0,2	0	96	Доброседов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	0,49	18,45	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>725</b>	<b>59,26</b>	<b>18,67</b>	<b>72,67</b>	<b>660,2</b>	<b>173,07</b>	<b>4,2</b>	<b>0,262</b>	<b>0,306</b>	<b>20,67</b>		

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Картофель в молоке	130	1,83	3,14	10,84	123,1	27,71	0,64	0,08	0,06	10,77	91	Доброседов
Рыба запеченая	115	19,3	0,75	0,31	84,3	16,48	0,59	0,08	0,06	0,63	259	Доброседов
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6	8	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>475</b>	<b>35,38</b>	<b>7,29</b>	<b>39,7</b>	<b>330,06</b>	<b>93,69</b>	<b>2,81</b>	<b>0,2834</b>	<b>0,201</b>	<b>17,46</b>		

**Итого за день: 1572**

**День 10 Пятница**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетич.ценность	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог.Карты	
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша молочная "Дружба"	200	6,35	7,76	23,84	209,4	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95	16	Доброседов
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,6	96	0,2	0,14	0,32	5,8	12	Курнешов

Хлеб пш., масло сл. 35/7	42	2,34	7,76	14,53	127,5	9	0,3	0,03	0,01	0	2	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>442</b>	<b>13,49</b>	<b>20,32</b>	<b>63,29</b>	<b>496,5</b>	<b>287,3</b>	<b>1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>7,75</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34	124	Курнешов
<b>Итого :</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,64</b>	<b>97,2</b>	<b>216</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Свекольник со сметаной	250	3,74	3,74	3,74	109,75	50	1	0,09	0,08	9,88	36	Курнешов
Биточки из говядины	70	9,84	9,84	9,84	155,4	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81	6	Доброседов
Пюре картофельное	180	3,39	3,39	3,39	154,7	56	0,8	0,1	0,11	3,34	48	Курнешов
Компот из с/фруктов	200	0,31	0,31	0,31	96,8	25	0,9	0,003	0,006	0	14	Курнешов
Хлеб рж.	45	2,97	2,97	2,97	90	32,85	1,27	0,009	0,04	0,18		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>745</b>	<b>20,25</b>	<b>20,25</b>	<b>20,25</b>	<b>606,65</b>	<b>190,88</b>	<b>4,83</b>	<b>0,242</b>	<b>0,296</b>	<b>14,21</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
"Гребешок" с повидлом	110	7,95	7,12	44,25	274,95	56,98	1,3	0,16	0,06	0,39	72	Доброседов
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63	Доброседов
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	6	Курнешов
Хлеб пш.	30	2,25	0,3	14,55	69,6	37,5	1,08	0,123	0,075	0,06		Потребительская упаковка
<b>Итого :</b>	<b>380</b>	<b>21,5</b>	<b>18,22</b>	<b>84,44</b>	<b>588,73</b>	<b>336,48</b>	<b>4,18</b>	<b>0,393</b>	<b>0,595</b>	<b>2,79</b>		

**Итого за день :**

**1789,08**

**Итого среднее за 10 дней :**

**1754,59**