

10 день

<u>Наименование блюда</u>	Выход Блюда ЯСЛИ	Пищевые ценности			ккал	Витами н С	Тех. карта	Выход Блюда сад	Пищевые ценности			ккал
		белки	жиры	угле-ды					белки	жиры	Угле-ды	
Завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4	6	16	129		68	170	5	7	22	168
Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420	30	2	1	16	82
Масло сливочное	5		4		37		401	8		7		60
Сыр порционный	7	2	2		25		27	7	2	2		25
Чай с сахаром	150			14	53		132	180			16	63
Сок фруктовый	60			7	28		130	70			8	33
Итого за завтрак		8	13	50	340				9	17	62	431
Второй завтрак												
Кисломолочный напиток Снежок	120	3	4	5	71		119	150	4	5	6	89
Итого за второй завтрак		3	4	5	71				4	5	6	89
Обед												
Суп гороховый с курицей	170	7	3	12	107		35.01	250	10	5	18	157
Сборная солянка с мясом	130	8	8	17	177		57.01	160	10	10	21	218
Салат из огурцов с раст. маслом	45		3	1	35		17	50		4	1	39
Хлеб пшеничный	25		1	13	68		420	30	2	1	16	82
Хлеб ржаной	30	2		13	30		421	45	3		20	45
Компот из сухофруктов	150	1	1	9	46		122	180	1	1	11	55
Итого за обед		20	16	65	463				26	21	87	596
Полдник												
Фрукты	60			6	27		140	70			7	31
Печенье витаминизированное	30	2	4	22	125		402	45	3	5	33	185
Чай с сахаром	150			14	53		132	170			15	60
Итого за полдник		2	4	42	205				3	5	55	279
Итого за день		33	37	162	1079				42	48	210	1395
Ужин												
Суп Сайровый							42.01	250	10	9	21	203
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	82
Чай с сахаром							132	200	4		14	49
Печенье витаминизированное							402	20	4	2	13	94
Итого за ужин									20	12	64	428
Ужин II												

<u>Наименование блюда</u>	Выход Блюда ЯСЛИ	Пищевые ценности			ккал	Витами н С	Тех. карта	Выход Блюда сад	Пищевые ценности			ккал
		белки	жиры	углевод ы					белки	жиры	Углево ды	
Завтрак												
Омлет натуральный	100	8	10	4	126		77	160	12	14	6	200
Зеленый горошек отварной с маслом	20	1	1	2	22		3	40	2	2	3	43
Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55		420	30	2	1	16	82
Сок фруктовый	80			9	38		130	95			11	45
Масло сливочное	6		5		45		401	7		6		52
Чай с сахаром	150			14	53		132	200			18	70
Итого за завтрак		9	14	51	335				12	18	66	442
Второй завтрак												
Кисломолочный напиток Снежок	120	3	4	5	71		119	150	4	5	6	89
Итого за второй завтрак		3	4	5	71				4	5	6	89
Обед												
Суп гречневый с курицей	150	4	4	12	106		147	200	6	6	16	141
Жаркое по – домашнему с грудкой	130	8	6	22	180		94.01	150	9	7	25	208
Сельдь с луком и растительным маслом	40	3	4	1	56		26	50	4	6	1	70
Компот из сухофруктов	150	1	1	9	46		122	200	1	1	12	61
Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55		420	30	2	1	16	82
Хлеб ржаной	30	2		13	30		421	45	3		20	45
Итого за обед		20	16	68	473				25	21	90	607
Полдник												
Фрукты	40			4	19		150	100			10	47
Чай с сахаром	150			14	53		132	180			16	63
Блины с яблоками	60	3	3	18	112		137.01	70	3	4	21	130
Итого за полдник		3	3	36	184				3	4	47	240
Итого за весь день		35	37	160	1067				44	48	209	1428
Ужин												
Капуста тушеная с мясом							48	160	16	19	17	307
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	82
Чай с сахаром							132	180	4		14	49
Итого за ужин									22	20	47	438
Ужин II												
Снежок							119	200	3	4	5	71
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	82
Итого за второй ужин									5	5	21	153

5 день

Наименование блюда	Выход Блюда ЯСЛИ	Пищевые ценности			ккал	Вита мин С	Тех. карта	Выход Блюда САД	Пищевые ценности			ккал
		белки	жиры	угле-ды					белки	жиры	Угле-ды	
<i>Завтрак</i>												
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	8	17	162		67	160	5	9	18	173
Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55		420	30	2	1	16	82
Масло сливочное	10		8		75		401	12		10		90
Сыр порционный	10	3	3		35		27	5	1	1		18
Чай с сахаром	170			15	60		132	200			18	70
Итого за завтрак		10	20	43	387				8	21	52	433
Второй завтрак												
Кисломолочный напиток Снежок	120	3	4	5	71		119	155	4	5	6	91
Итого за второй завтрак		3	4	5	71				4	5	6	91
<i>Обед</i>												
Суп рыбный из консервов	150	5	1	11	75		42	250	8	2	18	126
Формовочные ленивые голубцы с мясом	120	10	8	18	185		156	190	16	13	29	292
Огурец свежий	60			2	8		410	65			2	9
Кисель витаминизированный	150			15	60		118	200	1	1	12	61
Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420	30	2	1	16	82
Хлеб ржаной	30	2		13	30		421	38	2		17	38
Итого за обед		19	10	72	426				29	17	94	608
<i>Полдник</i>												
Пирожок с повидлом	50	2	2	21	113		139.01	200	3	3	30	159
Чай с сахаром	150			14	53		132	70			18	70
Фрукты	50			5	24		150	80			8	38
Итого за полдник		2	2	40	190				3	3	56	267
Итого за день		34	36	160	1074				44	46	208	1399
<i>Ужин</i>												
Жаркое по-домашнему с грудкой							94.01	200	9	7	25	208
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	82
Чай сладкий с лимоном							133	200			13	52
Печенье							402	30	4	2	13	94
Итого за ужин									11	13	60	401

8 день

Наименование блюда	Выход Блюда ЯСЛИ	Пищевые ценности			ккал	Витами н С	Тех. карта	Выход Блюда сад	Пищевые ценности			ккал
		белки	жиры	угле-ды					белки	жиры	Угле-ды	
Завтрак												
Каша из пшена и риса «Дружба» молочная жидкая	120	4	6	16	134		66	170	5	9	22	190
Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55		420	35	3	1	19	96
Масло сливочное	4		3		30		401	6		5		45
Сыр порционный	5	1	1		18		27	11	3	3		39
Чай сладкий с лимоном	150			10	39		133	200			13	52
Фрукты	60			6	28		150	110			10	52
Итого за завтрак		7	11	43	304				11	18	64	474
Второй завтрак												
Кисломолочный напиток Снежок	120	3	4	5	71		119	150	4	5	6	89
Итого за второй завтрак		3	4	5	71				4	5	6	89
Обед												
Суп с клецками на курином бульоне	150	4	1	13	85		43	200	5	2	17	114
Котлета мясная рубленая паровая	60	7	8	5	119		99	80	9	10	7	159
Каша гречневая рассыпчатая	90	4	4	20	129		65	110	5	4	24	158
Салат из отварной свеклы с чесноком с раст. маслом	50	1	3	4	48		18	50	1	3	4	48
Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55		420	30	2	1	16	82
Хлеб ржаной	30	2		13	30		421	38	2		17	38
Компот из сухофруктов	150	1	1	9	46		122	200	1	1	12	61
Итого за обед		21	18	75	512				25	21	97	660
Полдник												
Блины с яблоками	80	4	4	24	149		137	80	4	4	24	149
Чай с сахаром	150			14	53		132	200			18	70
Всего за полдник		4	4	38	202				4	4	42	219
Итого за день		35	37	161	1089				44	48	209	1442
Ужин												
Рыба запеченная с картофелем по-русски							89	160	15	15	13	262
Огурец соленый							144	40			1	5
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	80
Чай с сахаром							132	180			14	4
Итого за ужин									21	16	44	410
Ужин II												
Снежок							119	200	3	4	5	71
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	80

9 день

Наименование блюда	Выход Блюда ЯСЛИ	Пищевые ценности			ккал	Витамин С	Тех. карта	Выход Блюда сад	Пищевые ценности			ккал
		белки	жиры	угле-ды					белки	жиры	Угле-ды	
Завтрак												
Пудинг творожный с изюмом запеченный	80	10	7	10	149		81	90	11	8	12	167
Соус молочный сладкий	20	1	1	4	23		113	20	1	1	1	18
Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55		420	30	2	1	16	82
Масло сливочное	10		8		75		401	15		12		112
Сок фруктовый	90			11	42		130	80			9	38
Чай с сахаром	150			10	39		133	180			16	63
Итого за завтрак		13	17	46	383				14	22	54	480
Второй завтрак												
Кисломолочный напиток Снежок	120	3	4	5	71		119	155	4	5	6	91
Итого за второй завтрак		3	4	5	71				4	5	6	91
Обед												
Рассольник с курицей и сметаной	150	4	3	11	85		32.01	200	5	4	15	114
Печень по - строгановски	60	8	3	2	68		102	80	11	4	3	91
Рис отварной с овощами	100	2	3	20	118		58	120	2	4	23	141
Салат из помидоров с репчатым луком и р/м	40		3	2	38		20	40		3	2	38
Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420	30	2	1	16	82
Хлеб ржаной	25	1		11	25		421	38	2		17	38
Кисель витаминизированный	150			15	60		118	200			20	80
Итого за обед		17	13	74	462				22	16	96	584
Полдник												
Фрукты	50			5	22		140	70			7	31
Крендель сахарный	50	3	2	18	99		148	80	4	3	28	159
Чай с сахаром	150			14	53		132	200			18	70
Итого за полдник		3	2	37	174				4	3	53	260
Итого за день		36	36	162	1090				44	46	209	1415
Ужин												
Сборная солянка с мясом							57.01	160	14	15	18	218
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	82
Чай сладкий с лимоном							133	180			13	52
Итого за ужин									15	13	72	474
Ужин II												
Снежок							119	200	3	4	5	71
Хлеб пшеничный							420	30	2	1	16	82

