

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида» № 181



О.А. Климушина

«09» января 2025 г. Приказ № 21-од

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБДОУ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 181»

**1 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	416	КАША МАННАЯ С М/СЛ	150	7,1	7,6	27,7	168,2	0,2
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	2,4	1,6	18,1	126,1	0,1
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			365	11,8	14,7	60,3	416,7	0,3
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,8	0,2	13,3	65	3,0
Итого			100	0,8	0,2	13,3	65	3,0
ОБЕД								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,5	7,9	11,5	139,7	4,7
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛ.	110	3	3,1	28,1	166,3	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	60	9,5	13,9	1,0	148,1	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			510	21	25,2	66,6	590,4	5,2
ПОЛДНИК								
2008	451	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	6,5	5,7	28,5	210,1	5,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7,8	31,2	0,1
Итого			210	6,6	5,7	36,3	241,3	5,7
УЖИН								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	190	3,8	6,5	25,4	214,8	25,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	6,1	8,1	47,7	332,2	25,7
Всего			1585	46,2	53,9	225,2	1645,6	39,9

**2 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	39	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	1,7	0	1,3	31,1	0,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	7,1	11,1	3,9	161,7	0,4
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	3,1	2,6	11,6	118,4	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			365	14,2	21,0	32,7	433,6	1,6
II ЗАВТРАК								
2008	442	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
ОБЕД								
2012	7	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН.	50	0,9	2,7	4,4	47,1	9,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ	150	5,2	5,3	15,5	150,2	9,5
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С М/СЛ	120	5,6	3,9	25,3	141,3	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	8	10,2	4,6	125,6	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			570	22,7	22,5	80,4	600,5	20,6
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	5,0	4,6	30,6	184,2	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,4	0,4
Итого			200	5,1	4,6	38,7	217,6	0,5
УЖИН								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	160	3,8	5,1	22,2	191,2	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0	0,5	14,2	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	6,5	6,7	46,5	322,8	12,4
Всего			1635	48,9	55,2	202,9	1621,5	44,9

**3 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	130	19,8	14	20,7	269,2	0,3
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,5	3,2	9,9	82,3	0,1
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	2,4	1,6	18,1	126,2	0,1
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			375	26,0	24,3	63,2	600,1	0,5
II ЗАВТРАК								
2008	442	БАНАН	100	1,2	0,4	17,4	80,6	8,4
Итого			100	1,2	0,4	17,4	80,6	8,4
ОБЕД								
2008	7	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,9	2,7	4,4	10,9	9,5
2012	73	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	5,2	5,3	10,5	130,6	9,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	120	5,6	3,9	25,3	204,4	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			495	22,7	22,5	75,4	482,2	20,6
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА ВИТУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184,2	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,4	0,4
Итого			200	5,1	4,6	38,7	217,6	0,5
УЖИН								
2008	190	КАША «ДРУЖБА»	160	6,4	6,4	28,9	199,6	10,7
2008	236	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	30	6,5	5,8	0,4	80,1	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	15,2	13,7	51,6	397,1	10,8
Всего			1570	70,2	65,5	246,3	1777,6	40,8

**4 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ С М/СЛ	160	5,7	6,3	27,3	212,3	0,53
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	2,5	2,6	11,6	118,4	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			375	10,5	14,4	53,4	452,1	0,95
II ЗАВТРАК								
2008		СОК	100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
Итого			100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
ОБЕД								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,1	7,1	28,9	122,24	10,99
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	90	1,2	3,3	7,1	61,1	3,34
2008	282	ЁЖИКИ ИЗ МЯСА КУР	80	10,1	14,5	20,3	226,9	0,33
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			510	19,4	25,2	82,3	544,66	14,74
ПОЛДНИК								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,6	15,7	86,2	0
2008	14	СЫР ПОРЦИОННО	30	6,8	7,7	0	95,4	0,18
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	8,1	32,4	0,54
Итого			210	9,0	9,3	23,8	214,	0,72
УЖИН								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	13,5	8,7	5,5	167,1	0,44
2012	34	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	30	0,8	0	1,7	50,7	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	16,6	10,2	29,5	385,23	1,55
Всего			1595	56,7	59,5	197,6	1450,52	23,57

**5 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	4,84	6,02	28,93	232,18	0,6
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	1,4	1,6	18,1	126,1	0,1
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			365	13,67	19,64	57,11	457,82	1,15
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
Итого			100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
ОБЕД								
2008	6	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	36,2	3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР	180	6,28	6	10,49	156,32	5,29
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,92	2,02	33,98	193,91	0
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ КУР	50	13,12	5,42	3,39	126,44	0,34
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			570	25,4	14,85	76,2	667,75	8,71
ПОЛДНИК								
2008	485	кондитерское изделие в ассортименте (пряники, печенье, кексы)	40	2,46	0,33	15,73	75,66	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0	7,93	51,91	0,01
Итого			220	2,52	0,33	23,66	127,57	0,01
УЖИН								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	190	2,48	9,32	13,62	225,42	15,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	4,77	10,88	37,31	363,62	15,40
Всего			1655	44,39	45,47	186,29	1659,07	27,18

**6 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С М/СЛ	150	4,61	5,93	24,7	179,34	0,2
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	1,33	1,45	18,1	85,62	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	6,68	11,20	14,5	111,15	0
Итого			365	12,62	18,58	57,3	376,11	0,3
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,8	0,2	13,3	43,0	3
Итого			100	0,8	0,2	13,3	43,0	3
ОБЕД								
2008	95	ОВОЩНОЙ СУП С ТУШЕНКОЙ	150	5,5	7,5	8,24	116,87	10,30
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	130	3	2,9	34,52	331,13	1,71
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	9,5	13,9	2,29	35,38	20,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	13,67	56,93	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,93	76,62	0
Итого			500	21	24,6	74,65	616,93	14,17
ПОЛДНИК								
2008	451	ПИРОГ ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОШКОЙ	60	6,5	5,7	36,46	213,61	2,93
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7,8	32,10	0,01
Итого			210	6,6	5,7	44,33	245,71	2,94
УЖИН								
2012	335	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,8	6,5	18,7	127,3	25,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	73,8	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	36,1	0,01
Итого			410	6,1	8	41,0	236,26	25,71
Всего			1585	43,2	51,5	214,5	1518,36	39,92

**7 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	416	КАША МАННАЯ	150	5,15	5,84	26,44	178,78	0,51
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,5	2,59	11,62	80,24	0,41
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,7	15,91	162,9	0
Итого			365	12,6	14,13	53,97	421,92	0,92
II ЗАВТРАК								
2008	442	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
ОБЕД								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	9,74	5,26	21,33	171,66	4,79
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	120	4,91	3,24	29,89	168,43	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	7,29	9,58	5,13	136,34	1,82
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,37	0,05	13,58	56,54	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0
Итого			520	24,96	18,48	86,89	614,55	6,69
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА ВИТУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33	0,41
Итого			200	5,1	4,6	38,7	217	0,51
УЖИН								
2012	321	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	160	3,8	3,81	22,2	131	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,04	0,5	4	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	1,6	15,9	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,9	31	0,01
Итого			400	6,5	5,42	46,5	258,61	12,31
Всего			1585	47,3	53,2	233,97	1511,35	44,82

**8 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНО-РИСОВОЕ	150	16,48	12,98	23,54	279,98	0,29
2012	354	СОУС СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ	40	0,96	2,93	11,29	82,60	0,12
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,42	2,58	11,60	79,97	0,41
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,7	15,93	162,9	0
Итого			405	22,14	24,19	62,34	566,81	0,82
II ЗАВТРАК								
2008	442	БАНАН	100	1,2	0,4	17,4	80,64	8,4
Итого			100	1,2	0,4	17,4	80,64	8,4
ОБЕД								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	5,2	5,3	10,5	112	10,91
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	5,6	3,9	25,3	159	12,13
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	20	3,19	1,56	0,56	29,17	0,69
2012	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	13,5	56	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			520	22,7	22,5	75,4	599,17	23,81
ПОЛДНИК								
2008	467	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,1	33	0,41
Итого			200	5,1	4,6	38,7	217	0,51
УЖИН								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,36	6,4	28,94	199,47	10,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,10	0	8,14	33,51	1,6
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,25	1,57	15,91	8711	0
Итого			410	8,71	7,97	52,99	320,09	12,31
Всего			1635	56,12	56,01	226,77	1680,66	44,82

**9 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	5,66	6,30	27,34	189,46	0,53
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,53	2,67	11,49	80,95	042
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,26	5,82	15,78	124,84	0
Итого			365	10,45	14,79	54,61	395,25	0,95
II ЗАВТРАК								
2008		СОК	100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
Итого			100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
ОБЕД								
208	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР	180	5,07	7,09	8,92	122,24	10,99
2012	298	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА КУР	140	1,21	3,09	7,13	61,07	3,34
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	10,13	14,49	14,03	229,87	0,33
2008	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,05	13,53	56,41	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,53	0,34	16,23	78,07	0
Итого			530	19,32	25,06	59,84	551,77	14,74
ПОЛДНИК								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	1,55	15,74	86,17	0
2008	14	СЫР ПОРЦИОННО	20	6,08	7,73	0	95,39	0,18
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,09	0	7,89	32,44	0,54
Итого			200	8,4	9,28	23,63	214	0,72
УЖИН								
2012	268	РЫБА ПО ДОМАШНЕМУ	160	13,47	8,66	25	167,04	0,44
2012	34	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	30	082	0,06	1,74	50,67	1,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	155	15,74	120,17	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0	7,79	47,35	0,01
Итого			400	16,58	1027	27,77	385,23	1,55
Всего			1595	54,97	59,62	171,35	1450,52	23,57

**10 ДЕНЬ
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	415	КАША ПШЕННАЯ	150	4,84	6,02	28,93	232,18	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,61	2,77	12,38	91,62	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	6,22	10,85	15,80	134,02	0,05
Итого			365	13,67	19,64	57,11	457,82	1,15
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
Итого			100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
ОБЕД								
2008	6	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,51	3,22
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР	150	6,28	6,05	10,49	116,65	10,12
2012	319	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,92	3,51	33,98	125,80	9,91
2008	312	БИТОЧКИ ИЗ ФИЛЕ КУР	60	13,12	12,97	3,39	171,09	0,68
2012	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,05	13,66	54,98	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,46	0,33	15,73	75,66	0
Итого			580	25,4	22,96	76,2	554,61	23,81
ПОЛДНИК								
2008	485	кондитерское изделие в ассортименте (пряники, печенье, кексы)	40	2,46	0,33	15,73	75,66	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0	7,93	51,91	0,01
Итого			220	2,52	0,33	23,66	127,57	0,01
УЖИН								
2012	93	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	190	2,48	9,32	13,62	225,42	15,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	1,56	15,76	86,30	0
2008	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0	7,93	51,91	0,01
Итого			400	4,77	10,88	37,31	363,62	15,40
Всего			1665	44,39	45,47	186,29	1449,07	27,18

**1 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	416	КАША МАННАЯ С М/СЛ	180	8,5	9,1	33,7	182,8	0,3
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	2,9	1,8	20.1	140,1	0,2
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			415	13,7	16,4	68,3	445,3	0,5
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			100	0,8	0,2	15,3	65	3
ОБЕД								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,6	9,5	14,2	187,6	5,2
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛ.	130	3,4	3,4	35,5	195,5	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	70	10,8	15,5	1,3	172,8	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
Итого			610	32,4	28,8	85,2	713,4	5,7
ПОЛДНИК								
2008	451	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	6,5	5,7	28,5	210,1	5,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8,1	41,6	0
Итого			260	6,7	5,7	36,6	251,7	5,7
УЖИН								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	220	3,9	7,5	28,4	231,3	25,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			450	6,2	8,0	50,6	365,3	25,7
Всего			1835	59,8	60,1	256,2	1840,7	40,6

2 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	39	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	2,8	0,1	3	51,8	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	7,4	13,1	4,4	187,6	0,5
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	3,3	3,2	12,4	131,1	0,7
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			425	15,8	21,9	35,8	492,9	3,1
II ЗАВТРАК								
2008	442	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
ОБЕД								
2012	7	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН.	60	1,2	3	5,1	56,6	11,6
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ	180	6,1	7,0	18,6	181,3	10,6
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	3,9	38,1	153,9	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР С ОВОЩАМИ	70	8,7	10,9	5,6	145,8	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
Итого			685	25,9	25,2	102,1	695,1	23,8
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	5,0	4,6	30,6	184,2	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0	10,6	42,6	0,5
Итого			250	5,1	4,6	41,2	226,8	0,6
УЖИН								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ М/СЛ	200	3,8	6,1	32,2	182,5	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0	0,5	34,3	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			460	6,5	7,7	58,5	350,2	12,4
Всего			1920	53,7	59,8	247,2	1812,1	49,7

**3 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	21,8	15,6	21,1	289,7	0,3
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	1,7	3,9	10,9	109,7	0,1
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	1,9	1,8	20.1	140,1	0,2
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			425	28,6	29,5	66,6	661,9	0,9
II ЗАВТРАК								
2008	442	БАНАН	100	1,2	0,4	17,4	80,6	8,3
Итого			100	1,2	0,4	17,4	80,6	8,3
ОБЕД								
2008	7	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	5,1	11,1	11,2
2012	73	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	6,1	7,2	14,7	149,2	5,7
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	10,9	12,1	37,9	306,5	21,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	14,9	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	16,8	98,5	0
Итого			630	21,1	19,8	89,4	632,7	38,3
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА ВИТУШКА	60	5,8	5,1	36,7	223,6	0,11
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0	9,8	31,6	0,01
Итого			260	5,9	5,1	46,5	255,2	0,12
УЖИН								
2008	190	КАША «ДРУЖБА»	190	6,8	6,4	32,1	212,5	10,7
2008	236	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	30	6,5	5,8	0,4	80,2	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8,6	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			450	15,6	13,7	55,6	426,6	12,31
Всего			1865	72,4	68,5	275,5	2057,1	44,82

4 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ	180	6,77	6,99	41,63	247,46	0,64
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	3,3	3,2	12,4	131,1	0,7
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			415	12,15	17,53	79,89	488,20	1,17
II ЗАВТРАК								
2008		СОК	100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
Итого			100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
ОБЕД								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,89	7,66	34,6	174,05	12,07
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,51	3,04	8,9	78,92	4,17
2008	282	ЁЖИКИ ИЗ МЯСА КУР	100	12,29	16,51	14,05	263,76	0,40
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
Итого			610	23,23	27,68	66,49	670,39	16,72
ПОЛДНИК								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	1,55	15,7	86,17	0
2008	14	СЫР ПОРЦИОННО	30	6,08	7,73	0	95,39	0,18
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	9,7	32,44	0,54
Итого			260	8,4	9,28	25,4	214	0,72
УЖИН								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	13,47	8,66	25	197,04	0,44
2012	34	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	0,82	0,06	1,74	50,67	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			450	16,58	10,27	27,77	414,23	1,55
Всего			1835	54,97	59,62	171,35	1805,52	23,57

5 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	180	9,9	6,02	32,8	269,18	0,7
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	1,9	1,8	20.1	140,1	0,2
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			415	14,1	19,64	61,92	494,82	1,33
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	42,3	1,97
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42,3	1,97
ОБЕД								
2008	6	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	0,99	46,2	3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР	180	9,3	7,8	11,7	156,3	5,29
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,4	3,1	43,98	201,91	0
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ КУР	60	14,2	5,8	3,39	146,4	0,34
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
Итого			640	32,8	17,1	76,2	718,7	8,71
ПОЛДНИК								
2008	485	кондитерское изделие в ассортименте (пряники, печенье, кексы)	50	2,5	0,33	15,73	99,66	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0	7,93	51,91	0,01
Итого			250	2,5	0,33	23,66	167,57	0,01
УЖИН								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	220	2,4	9,32	13,62	288,4	15,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			450	4,7	10,88	37,31	435,6	15,40
Всего			1855	54,6	45,47	186,29	1859,07	27,18

6 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С М/СЛ	180	4,61	5,93	24,7	233,34	0,26
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,33	1,45	18.1	95,33	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	6,68	11,20	14,5	162,9	0
Итого			415	12,62	18,58	57,3	520,31	0,36
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,8	0,2	13,3	43,0	3
Итого			100	0,8	0,2	13,3	43,0	3
ОБЕД								
2008	95	ОВОЩНОЙ СУП С ТУШЕНКОЙ	180	5,5	7,5	8,24	154,87	10,30
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	150	3	2,9	34,52	363,13	1,71
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	9,5	13,9	2,29	58,38	20,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	13,67	56,93	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,93	76,62	0
Итого			620	21	24,6	74,65	707,93	14,17
ПОЛДНИК								
2008	451	ПИРОГ ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОШКОЙ	60	6,5	5,7	36,46	213,61	2,93
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,8	32,10	0,01
Итого			260	6,6	5,7	44,33	245,71	2,94
УЖИН								
2012	335	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	3,8	6,5	18,7	169,3	25,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,8	31	0,01
Итого			450	6,1	8	41,0	285,26	25,71
Всего			1845	43,2	51,5	214,5	1802,36	39,92

**7 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	416	КАША МАННАЯ	180	5,15	6,39	27,49	190,41	0,62
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,5	3,23	12,32	91,24	0,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,7	15,93	162,9	0
Итого			415	12,6	15,32	55,74	423,40	1,13
II ЗАВТРАК								
2008	442	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
ОБЕД								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	11,76	7,18	25,83	235,25	5,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	130	5,45	3,26	33,19	183,98	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	8,08	10,05	6,18	147,83	2,14
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0,56	0,05	13,42	55,91	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,29	0,44	21,08	101,44	0
Итого			630	29,35	20,98	99,70	724,41	8,12
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА ВИТУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0	8,1	33	0,41
Итого			250	5,1	4,6	38,7	217	0,51
УЖИН								
2012	321	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,8	3,81	22,2	156,53	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,3	0,04	0,5	5,97	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	1,6	15,9	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	31	0,01
Итого			460	6,5	5,42	46,5	270,89	12,31
Всего			1855	47,3	53,2	233,97	1811,35	44,82

**8 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНО-РИСОВОЕ	160	18,53	14,4	27,38	313,58	0,31
2012	354	СОУС СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ	50	1,06	3,53	12,29	82,60	0,12
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,0	3,21	12,34	79,97	0,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	7,17	15,92	162,9	0
Итого			425	24,87	27,95	67,93	636,81	0,94
II ЗАВТРАК								
2008	442	БАНАН	100	1,2	0,4	17,4	80,64	8,4
Итого			100	1,2	0,4	17,4	80,64	8,4
ОБЕД								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	5,2	7,14	10,5	112	10,91
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	11,25	12,67	25,3	159	12,13
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,55	1,56	0,56	29,17	0,69
2012	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	56	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			620	24,27	22,5	75,4	599,17	23,81
ПОЛДНИК								
2008	467	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8,1	33	0,41
Итого			250	5,1	4,6	38,7	217	0,51
УЖИН								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	220	6,36	6,4	28,94	199,47	10,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,10	0	8,14	33,51	1,6
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,25	1,57	15,91	8711	0
Итого			450	8,71	7,97	52,99	320,55	12,31
Всего			1845	56,12	56,01	226,77	1854,14	44,82

9 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	180	5,66	6,30	27,34	229,46	0,62
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,53	2,67	11,49	91,95	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,26	5,82	15,78	142,84	0
Итого			415	10,45	16,79	58,61	465,25	1,14
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
Итого			100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
ОБЕД								
208	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР	180	5,07	7,09	8,92	122,24	10,99
2012	298	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА КУР	160	1,21	3,09	7,13	172,19	3,34
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	10,13	14,49	14,03	286,45	0,33
2008	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,38	0,05	13,53	56,41	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,53	0,34	16,23	99,07	0
Итого			600	23,49	25,06	74,77	672,37	14,74
ПОЛДНИК								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	1,55	15,74	86,17	0
2008	14	СЫР ПОРЦИОННО	30	7,08	7,73	0	111,39	0,18
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,09	0	7,89	32,44	0,54
Итого			260	9,4	10,56	23,55	229,55	0,72
УЖИН								
2012	268	РЫБА ПО ДОМАШНЕМУ	180	13,47	8,66	25	167,04	1,2
2012	34	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	082	0,06	1,74	50,67	1,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	155	15,74	120,17	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0	7,79	47,35	0,01
Итого			450	16,58	10,27	30,04	385,23	2,46
Всего			1825	54,97	59,62	171,35	1850,52	27,57

10 ДЕНЬ
САД 12 ЧАСОВ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2008	415	КАША ПШЕННАЯ	180	4,84	6,02	28,93	232,18	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,61	2,77	12,38	91,62	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	6,22	10,85	15,80	134,02	0,05
Итого			415	13,67	19,64	57,11	457,82	1,15
II ЗАВТРАК								
2008	442	СОК	100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
Итого			100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
ОБЕД								
2008	6	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,24	0,03	0,75	6,51	4,22
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР	180	6,28	6,05	10,49	142,65	12,12
2012	319	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4,92	3,51	33,98	135,80	10,91
2008	312	БИТОЧКИ ИЗ ФИЛЕ КУР	70	13,12	12,97	3,39	184,09	0,68
2012	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,38	0,05	13,66	56,98	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,46	0,33	15,73	102,58	0
Итого			680	25,4	22,96	76,2	627,15	28,81
ПОЛДНИК								
2008	485	кондитерское изделие в ассортименте (пряники, печенье, кексы)	50	2,46	0,33	15,73	75,66	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0	7,93	51,91	0,01
Итого			250	2,52	0,33	23,66	127,57	0,01
УЖИН								
2012	93	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	220	2,48	9,32	13,62	275,42	15,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	1,56	15,76	96,30	0
2008	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0	7,93	51,91	0,01
Итого			450	4,77	10,88	37,31	423,62	15,40
Всего			1895	44,39	45,47	186,29	1849,07	27,18