**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 247»**

**Возрастная категория 3-7 лет**

**I ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес блюда (грамм)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность(Ккал)** | **№ технологической карты** |
| Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 69 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6,998 | 25 | 136 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 46 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| **Итого за завтрак** | **446** | **11,41** | **15,51** | **43,478** | **357** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| Конфеты | 20 | 0,2 | 1,4 | 16,6 | 80 |  |
| **Итого за II завтрак** | **120** | **0,2** | **1,4** | **28,8** | **125** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая | 50 | 0,6 | 2,36 | 3,86 | 45,4 | 5 |
| Борщ с курицей | 200 | 9,9 | 7,23 | 13,73 | 160 | 62 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 200 | 7,5 | 7,3 | 24,66 | 227,27 | 96 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **720** | **23,19** | **17,61** | **97,15** | **673,47** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Йогурт | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,8 | 142,2 | 536 |
| Пудинг из творога запеченный | 130 | 12,54 | 12,06 | 27,15 | 247 | 240 |
| Соус сметанный сладкий | 50 | 2,55 | 3,87 | 5,54 | 93,53 | 354 |
| Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0,07 | 0,06 | 10,82 | 43,84 | 132 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **590** | **22,81** | **22,14** | **78,64** | **610,57** |  |
| **Итого за весь день** | **1876** | **57,61** | **56,66** | **247,038** | **1766,04** |  |

**II ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Каша вязкая манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 74 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6,998 | 25 | 136 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 46 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| **Итого за завтрак** | **446** | **11,27** | **14,47** | **46,708** | **362** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| Печенье | 20 | 2,1 | 0,3 | 22,8 | 121,8 |  |
| **Итого за II завтрак** | **120** | **2,1** | **0,3** | **34** | **166,8** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекла отварная порционная | 50 | 0,9 | 0,05 | 4,9 | 24 | 22 |
| Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы | 200 | 5,125 | 5,35 | 16,13 | 133,25 | 81 |
| Суфле из мяса птицы | 160 | 15 | 22,4 | 6,84 | 250 | 271 |
| Овощной соус | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 406 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **730** | **26,905** | **30,45** | **107,36** | **679,05** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 2 |
| Котлета рыбная | 80 | 7,8 | 6,35 | 28,3 | 114 | 88 |
| Рагу из овощей | 150 | 5 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 137 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| Какао с молоком | 200 | 6,1 | 5,14 | 9,96 | 112 | 120 |
| **Итого за полдник** | **560** | **21,55** | **20,32** | **82,62** | **523,43** |  |
| **Итого за весь день** | **1856** | **61,825** | **65,54** | **270,688** | **1731,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**III ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 6,73 | 6,63 | 18,28 | 156 | 66 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 11,34 | 29 | 393 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 2,3 | 14,62 | 13,16 | 108 | 1 |
| **Итого за завтрак** | **436** | **9,06** | **21,25** | **42,78** | **293** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| Вафли | 20 | 2,19 | 2,865 | 14,562 | 93 |  |
| **Итого за II завтрак** | **120** | **2,19** | **2,865** | **25,762** | **138** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра овощная | 50 | 0,65 | 2,065 | 3,58 | 35,5 | 55 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 200 | 4,68 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 67 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,95 | 5,72 | 9,83 | 151,43 | 58 |
| Ежики из говядины | 70 | 9,23 | 7,51 | 6,71 | 130 | 107 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **740** | **24,7** | **20,795** | **81,89** | **651,77** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Йогурт | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,8 | 142,2 | 536 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 130/40 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 | 233 |
| Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0,07 | 0,06 | 10,82 | 43,84 | 132 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **580** | **18,92** | **18,9** | **86,12** | **768,34** |  |
| **Итого за весь день** | **1876** | **54,8** | **63,81** | **236,712** | **1851,12** |  |

**IV ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Каша вязкая пшенная молочная | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 70 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0 | 0 | 7,148 | 29 | 393 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
| **Итого за завтрак** | **436** | **9,1** | **12,45** | **50,158** | **350** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| **Итого за II завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,0** | **45** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра свекольная или морковная | 50 | 1,175 | 2,3 | 6,165 | 50,05 | 54 |
| Суп картофельный с клецками , с мясом | 200 | 3,7 | 4,2 | 22,32 | 145 | 41 |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | 9 | 7,5 | 27,36 | 255 | 142 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **720** | **19,415** | **14,7** | **110,745** | **691,05** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |  |
| Суфле из рыбы | 150 | 21,19 | 14,49 | 7,34 | 285 | 268 |
| Соус сметанный | 50 | 0,68 | 5,1 | 3,32 | 53,2 | 54 |
| Какао с молоком | 200 | 6,1 | 5,14 | 9,96 | 112 | 120 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **530** | **30,62** | **26,78** | **45,72** | **579,2** |  |
| **Итого за весь день** | **1786** | **59,345** | **53,93** | **217,823** | **1665,25** |  |

**V ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Омлет натуральный | 150 | 11,775 | 13,59 | 4,815 | 187,395 | 79 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 7,148 | 29 | 393 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
| **Итого за завтрак** | **386** | **14,075** | **17,95** | **26,583** | **324,395** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок Фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| **Итого за II завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **45** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Горошек зеленый консервированный отварной | 50 | 0,6 | 2,34 | 3,86 | 39 | 10 |
| Свекольник с мясом ,со сметаной | 200/5 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 55 |
| Плов с мясом говядины | 200 | 21,83 | 17 | 30,67 | 363 | 91 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,75 | 0,2 | 24 | 114 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **725** | **33,25** | **25,25** | **114,86** | **827,11** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кондитерское изделие | 20 |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28.15 | 200.5 | 77 |
| Печень по- строгановски | 80 | 10,52 | 4,624 | 2,84 | 97,208 | 104 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| Какао с молоком | 200 | 6,1 | 5,14 | 9,96 | 112 | 120 |
| **Итого за полдник** | **480** | **23,97** | **18,914** | **56,25** | **493,708** |  |
| **Итого за весь день** | **1691** | **71,295** | **62,114** | **208,893** | **1690,21** |  |

**VI ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 62 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6,998 | 25 | 136 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| **Итого за завтрак** | **450** | **11,5** | **14,53** | **46,998** | **362** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок Фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| Конфеты | 20 | 0,2 | 1,4 | 16,6 | 84 |  |
| **Итого за II завтрак** | **120** | **0,12** | **1,4** | **27,8** | **125** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекла отварная порционная | 50 | 0,9 | 0,05 | 4,9 | 24 | 22 |
| Суп с макаронными изделиями , с курицей | 200 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 36 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом птицы | 160 | 10,965 | 10,98 | 14,01 | 199,8 | 94 |
| Соус овощной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 406 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **730** | **22,055** | **17,58** | **94,41** | **601,2** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Йогурт | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,8 | 142,2 | 536 |
| Пудинг из творога с повидлом запеченный | 130 | 12,2 | 12,06 | 17,1 | 245 | 235 |
| Соус сметанный сладкий | 50 | 2,55 | 3,87 | 5,54 | 93,53 | 354 |
| Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 120 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **590** | **26,6** | **25,7** | **75,02** | **683,39** |  |
| **Итого за весь день** | **1890** | **60,344** | **59,21** | **244,228** | **1771,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**VII ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Каша вязкая молочная « Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 22,73 | 201 | 65 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6,998 | 25 | 136 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| **Итого за завтрак** | **450** | **11,27** | **14,73** | **44,348** | **371** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| Печенье | 20 | 2,1 | 0,3 | 22,8 | 121,8 |  |
| **Итого за II завтрак** | **120** | **2,1** | **0,3** | **34** | **166,8** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра свекольная или морковная | 50 | 1,175 | 2,3 | 6,165 | 50,05 | 54 |
| Рассольник Ленинградский с курицей,сметаной | 200 | 3,28 | 4,8 | 16,76 | 116,11 | 73 |
| Омлет с мясом птицы | 150 | 17,65 | 12,48 | 3,21 | 194,93 | 75 |
| Капуста тушеная | 80 | 1,656 | 2,592 | 7,544 | 60,08 | 142 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **750** | **28,951** | **22,872** | **88,579** | **661,97** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоко | 100 | 1,02 | 0,78 | 10,99 | 51,69 |  |
| Пюре картофельное | 150 | 4,95 | 5,72 | 9,83 | 151,43 | 58 |
| Рыба, запеченная с овощами в сметане | 80 | 10,74 | 15,92 | 48,58 | 121,62 | 78 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 120 |
| Батон | 30 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **560** | **23,16** | **27,69** | **101,98** | **527,4** |  |
| **Итого за весь день** | **1880** | **65,481** | **65,592** | **268,907** | **1727,17** |  |

**VIII ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Каша вязкая рисовая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 144 | 72 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 7,148 | 29 | 393 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
| **Итого за завтрак** | **436** | **9,28** | **14,78** | **46,768** | **281** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| **Итого за II завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **45** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огурец соленый консервированный | 50 |  |  | 1,95 | 8 | 77 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом , сметаной | 200/5 | 4,68 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 67 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150 | 12,735 | 12,525 | 10,92 | 227,91 | 291 |
| Овощной соус | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 406 |
| Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **725** | **23,295** | **19,975** | **77,33** | **602,2** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Йогурт | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,8 | 142,2 | 536 |
| Творожные сырники с изюмом ,сгущенным молоком | 130/40 | 12,8 | 12,38 | 40,64 | 448 | 238 |
| Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0,07 | 0,06 | 10,82 | 43,84 | 132 |
| Батон | 50 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **600** | **21,52** | **18,59** | **86,56** | **718,04** |  |
| **Итого** | **1861** | **65,515** | **55,43** | **225,745** | **1646,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**IХ ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 35 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6,998 | 25 | 136 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
| **Итого за завтрак** | **436** | **8,15** | **10,17** | **41,608** | **288** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок Фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| **Итого за II завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **45** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кукуруза консервированная | 50 |  |  |  |  |  |
| Свекольник с мясом | 200 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 55 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,3 | 6,4 | 21,9 | 182 | 64 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 10,344 | 8,288 | 2,192 | 124,664 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 45,8 | 877 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **750** | **25,864** | **22,653** | **93,602** | **699,074** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кондитерское изделие | 20 | 2,19 | 2,865 | 14,562 | 93 |  |
| Овощная икра | 50 | 0,65 | 2,065 | 3,58 | 35,5 | 11 |
| Рыба запеченная в омлете | 150 | 15,84 | 12,42 | 13,14 | 301,2 | 76 |
| Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 120 |
| Батон | 50 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **470** | **21,67** | **25,33** | **87,72** | **579,06** |  |
| **Итого за весь день** | **1756** | **55,68** | **58,153** | **222,93** | **1566,134** |  |

**Х ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **До 7 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ технологической карты** |
| Омлет натуральный | 150 | 11,775 | 13,59 | 4,815 | 187,395 | 79 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,148 | 29 | 393 |
| Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
| **Итого за завтрак** | **386** | **14,075** | **17,95** | **26,583** | **324,395** |  |

**Завтрак II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 134 |
| **Итого за II завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **45** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекла отварная порционная | 50 | 0,9 | 0,05 | 4,9 | 24 | 22 |
| Суп картофельный с горошком зеленым консервированным с мясом | 200 | 4,12 | 3,85 | 9,84 | 99,11 | 68 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,42 | 6,5 | 24,34 | 173,77 | 77 |
| Котлета мясная рубленная запеченная | 70 | 7,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 101 |
| Соус овощной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 406 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,75 | 0,5 | 24 | 114 | 878 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21,5 | 105 | 148 |
| **Итого за обед** | **770** | **29,02** | **21,39** | **121,44** | **799,01** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |  |
| Суп молочный с пшеном | 200 | 6,73 | 6,63 | 18,28 | 156 | 319 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,05 | 145 | 130 |
| Батон | 25 | 2,25 | 1,65 | 15,3 | 84 | 149 |
| **Итого за полдник** | **525** | **13,96** | **13,72** | **64,43** | **430** |  |
| **Итого за весь день** | **1781** | **57,055** | **53,06** | **223,653** | **1598,405** |  |
| **Итого за 10 дней(среднее)** | **18253** | **568,67** | **593,5** | **2366,6** | **17013,4** |  |