# 10-дневное меню Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения — детского сада 67

## День первый

			3	Вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	N₂
Наименование блюда	Вых	0д, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви		технологической карты
Суп молочный с лапшой	160	200	2,72	3,4	2,96	3,7	9,6	12,0	78,4	98	0,34	0,42	21/2
Батон с маслом и сыром	30	35	3,9	5,0	5,1	6,6	11,0	14,1	106,6	137	0,05	0,07	4/13
Какао с молоком	180	180	3,5	3,5	3,1	3,1	22,1	21,1	121	121	0,47	0,47	14/10
Всего	370	415											
			второй	завтрак	: 10-00								
Сок фруктовый	180	180	0,7	0,7	0	0	21	21	90	90			20/10
				Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной	160	200	1,2	1,5	2	2,5	5,92	7,4	42,4	53	8,96	11,2	6/2
Азу	160	200	12,77	15,97	12,26	15,32	18,04	22,54	253,5	316,8	28,8	36,1	7.152/6
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	60	1,2	1,8	4,47	6,7	4,07	6,1	61,3	92	2,57	3,86	32/1
Напиток из шиповника	180	180	0,2	0,2	0,08	0,08	15,0	15,0	65	65	80,1	80,1	15/10
Всего	540	640											
			Ι	Іолдник									
Сдоба обыкновенная	80	80	7,0	7,0	5,2	5,2	43,2	43,2	251	251	0,1	0,1	8/12
Напиток		180						19,0		80,0			7.343/1
Чай	180		0,0		0,0		8,2		31,5		0,0		10/10
Фрукты	80-100	80-100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Всего	360	360											
			Вто	ечение д	ня								
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2		_	
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## День второй

			3	вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	№
Наименование блюда	Вых	0д, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви С		технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	24,4	32,5	154,5	206	0,32	0,42	15/4
Батон с маслом	25	25	2,0	2,6	3,8	5,1	11,8	15,7	9	12	0	0	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12,0	12,0	80	80	0,47	0,47	13/10
Всего	355	405											
			второй	завтрак	c 10-00								
Фрукты	100	100	0,3	0,3	0	0	15,1	15,1	63	63			19/10
				Обед									
Суп картофельный с рыбой	160	200	5,8	7,2	3,3	4,1	11,5	14,4	95,2	119	5,56	6,95	19/2
Гуляш из мяса говядины		80		7,4		6,8		4,7		119,2		0	7.256/1
Пюре из мяса говядины	60		13,3		14,0		1,8		107,8		0		7.24/8/3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	6,27	7,41	5,06	5,98	33,44	39,52	183,7	217,1	0,66	0,78	44/3
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом (1 раз в 2 недели)	40	60		0,8		5,0		11,5		93		1,12	26/1
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (1 раз в 2 недели)	40	60	0,5	0,8	3,8	5,0	3,3	4,4	45	60	0,9	1,14	22/1
Компот из сухофруктов	180	180	0,44	0,44	0,02	0,02	16,5	16,5	54	54	45,1	45,1	6/10
Всего	550	650											
			Ι	Голдник									
Печенье	15-30	25-40	1,9	1,9	1,9	1,9	13,6	13,6	80	80	0	0	23/12
Запеканка морковная Повидло	100 20	100 20	3,2	3,2	3,9	3,9	17,9	17,9	107	107	2,19	2,19	39/3 7.185/4
Кисломолочный продукт	180	180	5,2	5,2	5,8	5,8	7,2	7,2	105	105			79/1
Всего	330	340											
			Вте	ечение д	ня								
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## День третий

			3	вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	N₂
Наименование блюда	Вых	0д, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви С		технологической карты
Омлет запеченный или паровой	150	170	14,64	14,64	19,7	19,7	2,63	2,63	245,4	245,4	0,2	0,2	2/6
Батон с маслом и сыром	30	35	3,9	5,0	5,1	6,6	11,0	14,1	106,6	137	0,05	0,07	4/13
Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,4	22,1	24,6	121	134,4	0,47	0,52	14/10
Всего	360	405											
			второй	завтрак	: 10-00								
Сок фруктовый	180	180	0,7	0,7	0	0	21	21	90	90			20/10
				Обед			•		-				
Суп-лапша	160	200	1,52	1,9	2,24	2,8	8,9	11,1	62,4	78	0,30	0,38	20/2
Тефтели из печени и риса	80	100	10,84	13,55	4,01	5,01	5,94	7,43	110,1	137,6	0	0	7.235
Картофельное пюре	110	130	2,31	2,73	3,08	3,64	16,42	19,4	99	117	7,88	9,31	3/3
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	40	60	0,4	0,6	4	6,0	1,9	2,8	43,3	65	9	13,5	15/1
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	40	60	0,65	0,98	2,7	4,0	4,1	6,2	42,67	64	12,0	18,0	4/1
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	40	60	0,9	1,3	4,4	6,6	1,1	1,7	48	72	0,61	0,92	19/1
Компот из яблок и изюма	180	180	0,3	0,3	0	0	17,4	17,4	64	64	45,1	45,1	2/10
Всего	570	670											
			Ι										
Пирожок печеный с творогом	70	70	9,0	9,0	6,8	6,8	23,4	23,4	192	192	0,06	0,06	10/12
Чай	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	8,2	31,5	31,5	0,0	0,0	10/10
Фрукты	80-100	80-100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Всего	350	350											
			Вто	ечение д	ня							•	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
микронутриентами, на весь день													
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

# День четвертый

			3	вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	N₂
Наименование блюда	Вых	0д, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви		технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	3,9	5,2	25,3	33,7	146,3	195	0,32	0,42	14/4
Батон с маслом и сыром	30	35	3,9	5,0	5,1	6,6	11,0	14,1	106,6	137	0,05	0,07	4/13
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12,0	12,0	80	80	0,47	0,47	13/10
Всего	360	415											
			второй	завтран	c 10-00								
Кисломолочный продукт	160-180	160-180	5,2	5,2	5,8	5,8	7,2	7,2	105	105			79/1
				Обед									
Борщ со сметаной	160	200	1,36	1,7	3,44	4,3	8,16	10,2	64	80	6,92	8,65	2/2
Рыба тушеная с овощами	60	80	5,8	7,8	3,1	4,1	2,9	3,9	79,23	105,7	0	0	7.4//7/1
Картофель отварной	100	120	1,9	2,5	2,8	3,4	14,6	17,5	92,7	111,2	4,0	4,8	4.1/3
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	40	60	0,27	0,4	3,93	5,9	1,27	1,9	40	60	3,65	5,47	14/1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	40	60	0,47	0,7	2,7	4,0	5,3	7,9	42,7	64	1,78	2,67	10/1
Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом (с 01.03 п 01.05)	40	60	0,5	0,7	2,7	4,0	4,1	6,1	41,3	62	1,21	1,82	13/1
Компот из кураги и изюма	180	180	0,3	0,3	0	0	17,3	17,3	64	64	45,1	45,1	4/10
Всего	540	640											
			Ι	Голдник	,								
Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10,73	14,3	8,78	11,7	8,93	11,9	158,3	211	0,23	0,3	5/9
Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1	0	0	8,2	8,2	32	32	0,7	0,7	11/10
Фрукты	80-100	80-100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Всего	340	360											
			Вто	ечение д	ня								
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
микронутриентами, на весь день													
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

#### День пятый

			3	Вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	N₂
Наименование блюда	Вых	0Д, Г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви		технологической карты
Суфле творожное	150	160	22,05	22,05	18,15	18,15	20,55	20,55	336	336	0,35	0,35	19/5
со сгущенным молоком (1 раз в 2 недели)	20	20	1,6	1,6	1,6	1,6	11,2	11,2	64	64			12/11
Запеканка из творога	150	160	22,35	25,35	14,4	14,4	19,8	19,8	313,5	313,5	0,35	0,35	9/5
со сгущенным молоком (1 раз в 2 недели)	20	20	1,6	1,6	1,6	1,6	11,2	11,2	64	64			12/11
Батон с маслом	25	25	2,0	2,6	3,8	5,1	11,8	15,7	9	12	0	0	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,47	0,52	13/10
Всего	375	405											
			второй	завтран	: 10-00								
Фрукты	100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
				Обед									
Суп картофельный с бобовыми	160	200	3,4	4,3	3,2	4,0	12,7	15,9	94,4	118	3,6	4,52	17/2
Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	2,8	3,3	23,8	28,1	155,1	183,3	0	0	43/3
Кнели мясные паровые	60	80	9,9	13,2	9,8	13,1	6,5	4,9	142,1	189,4	0,13	0,17	27/8
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	40	60	0,7	1,0	2,7	4,0	3,9	5,9	42	63	15	22,5	5/1
Салат из отварной свеклы и моркови и растительным маслом (с 01.03. до 01.09.)	40	60	0,5	0,8	3,9	5,9	2,9	4,4	48,7	73	3,0	4,51	21/1
Компот из яблок и чернослива	180	180	0,3	0,3	0,0	0,0	17,2	17,2	63	63	45,1	45,1	3/10
Всего	550	650											
			Ι										
Каша пшенная молочная с изюмом и сливочным маслом	130	160	3,9	4,8	5,6	6,8	16,0	19,7	143,2	176,3	0,5	0,6	7.13/4/3
Кисломолочный напиток	180	180	5,2	5,2	5,8	5,8	7,2	7,2	105	105			79/1
Всего	310	340					-						
			Вте	ечение д	ня								
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## День шестой

			7	Вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	No
Наименование блюда	Вых	0д, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Вит. С		технологической карты
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	24,4	32,5	154,5	206	0,32	0,42	11/4
Батон с маслом и сыром	30	35	3,9	5,0	5,1	6,6	11,0	14,1	106,6	137	0,05	0,07	4/13
Какао с молоком	180	180	3,5	3,5	3,1	3,1	22,1	21,1	121	121	0,47	0,47	14/10
Всего	360	415											
			второй	завтрак	: 10-00								
Кисломолочный продукт	160-180	160-180	5,2	5,2	5,8	5,8	7,2	7,2	105	105			79/1
Суп-пюре из разных овощей	160	200	2,16	2,7	2,88	3,6	8,96	11,2	64,8	81	5,0	6,24	27/2
Жаркое по-домашнему	160	200	10,46	13,07	11,50	14,37	15,46	19,32	225,1	281,4	26,0	32,5	7.н070/5
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	40	60	0,53	0,8	3,3	5,0	3,6	5,4	42,7	64	0,77	1,16	20/1
Напиток из шиповника	180	180	0,2	0,2	0,08	0,08	15,0	15,0	65	65	80,1	80,1	15/10
Всего	540	640											
			Ι	Іолдник									
Пирожок с капустой и яйцом	90	90	6,0	6,0	7,84	7,84	29,18	29,18	228,3	228,3	0,07	0,07	7.206c
Чай	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	8,2	31,5	31,5	0,0	0,0	10/10
Фрукты	80	100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Всего	350	370											
			Вто	ечение д	ня								
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
микронутриентами, зерновой на весь день													
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
микронутриентами, на весь день													
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## День седьмой

			3	Вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	№
Наименование блюда	Вых	0д, г	Бел	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви С		технологической карты
Омлет запеченный или паровой	150	170	14,64	14,64	19,7	19,7	2,63	2,63	245,4	245,4	0,2	0,2	2/6
Батон с маслом	25	25	2,0	2,6	3,8	5,1	11,8	15,7	9	12	0	0	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,47	0,52	13/10
Всего	355	405											
			второй	завтрак	c 10 <b>-</b> 00								
Кисломолочный напиток	160-180	160-180	5,2	5,2	5,8	5,8	7,2	7,2	105	105			79/1
				Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной	160	200	1,2	1,5	2	2,5	5,92	7,4	42,4	53	8,96	11,2	6/2
Рис припущенный с овощами	110	130	3,2	3,8	6,7	7,9	25,7	30,3	182,9	216,2	0	0	7.179
Печень по-строгановски	85	105	10,7	13,21	11,2	13,83	2,13	2,63	153	189	7,78	9,6	9/8
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и	40	60	1,2	1,8	4,47	6,7	4,07	6,1	61,3	92	2,57	3,86	32/1
растительным маслом													
Компот из сухофруктов	180	180	0,44	0,44	0,02	0,02	16,5	16,5	54	54	45,1	45,1	6/10
Всего	575	675											
			I	Іолдник						_			
Сырники	80	80	10,6	10,6	13,5	13,5	13,9	13,9	244,5	244,5	0,16	0,16	7.6/5/1
Сгущенное молоко	15	15	1,2	1,2	1,2	1,2	8,4	8,4	48	48			12/11
Фрукты	80-100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Чай	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	8,2	31,5	31,5	0,0	0,0	10/10
Всего	355	375											
	_			ечение д									
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

#### День восьмой

				вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	№
Наименование блюда	Вых	од, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды <b>,</b> г	Эн/ц,	ккал	Ви		технологической карты
Суп молочный с лапшой	160	200	2,72	3,4	2,96	3,7	9,6	12,0	78,4	98	0,34	0,42	21/2
Батон с маслом и сыром	30	35	3,9	5,0	5,1	6,6	11,0	14,1	106,6	137	0,05	0,07	4/13
Какао с молоком	180	180	3,5	3,5	3,1	3,1	22,1	21,1	121	121	0,47	0,47	14/10
Всего	370	415											
			второй	завтрак	c 10-00								
Сок	180	180	0,7	0,7	0	0	21	21	90	90			20/10
				Обед									
Борщ с фасолью и сметаной (1 раз в 2 недели)	160	200	2,24	2,8	3,52	4,4	8,72	10,9	75,2	94	12,32	15,4	3/2
Свекольник (1 раз в 2 недели)	160	200	1,4	1,7	3,5	4,4	9,4	11,7	74,4	93	12,1	15,1	5/2
Картофельное пюре	110	130	2,31	2,73	3,08	3,64	16,42	19,4	99	117	7,88	9,31	3/3
Кнели мясные паровые	60	80	9,9	13,2	9,8	13,1	6,5	4,9	142,1	189,4	0,13	0,17	27/8
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	40	60	0,27	0,4	3,93	5,9	1,27	1,9	40	60	3,65	5,47	14/1
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	40	60	0,65	0,98	2,7	4,0	4,1	6,2	42,67	64	12,0	18,0	4/1
Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	40	60	0,5	0,7	2,7	4,0	4,1	6,1	41,3	62	1,21	1,82	13/1
Компот из яблок и чернослива	180	180	0,3	0,3	0,0	0,0	17,2	17,2	63	63	45,1	45,1	3/10
Всего	550	650	-										
			Ι										
Манник	100	100	4,3	4,3	5,5	5,5	30,7	30,7	202,6	202,6	0,0	0,0	2022/550
Чай	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	8,2	31,5	31,5	0,0	0,0	10/10
Фрукты	80	80-100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Всего	360	380											
			Вто	ечение д	ня					<u> </u>			
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

#### День девятый

			ŗ	вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	№
Наименование блюда	Вых	юд, г	Бел	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви		технологической карты
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	200	3,38	4,5	4,43	5,9	16,5	22,0	119,3	159	0,44	0,59	4/4
Батон с маслом и сыром	30	35	3,9	5,0	5,1	6,6	11,0	14,1	106,6	137	0,05	0,07	4/13
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7	2,7	2,6	2,6	12,0	12,0	80	80	0,47	0,47	13/10
Всего	360	415											
	<b>.</b>	1		T	1		•		1	T		1	
Фрукты	100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
				Обед									
Суп-лапша на курином бульоне	160	200	1,52	1,9	2,24	2,8	8,9	11,1	62,4	78	0,30	0,38	20/2
Плов из мяса кур	160	200	15,3	19,1	14,0	17,4	26,4	33,0	294,4	368	5,8	7,2	4/9
Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука и растительного масла (с 01.09 до 01.05)	40	60	0,7	1,1	2,7	4,1	4,9	7,3	48	72	4,64	6,96	27/1
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	40	60	0,4	0,6	4	6,0	1,9	2,8	43,3	65	9	13,5	15/1
Компот из яблок и изюма	180	180	0,3	0,3	0	0	17,4	17,4	64	64	45,1	45,1	2/10
Всего	540	640											
			Ι	Голдник	•								
Печенье	15-25	25-40	1,9	1,9	1,9	1,9	13,6	13,6	80	80	0	0	23/12
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы,	100	100	0,9	0,9	6,0	6,0	5,2	5,2	78	78	1,97	1,97	29/1
репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом													
Кисель		180						24		95		20,1	7.343/2
Чай	180		0,0		0,0		8,2		31,5		0,0		10/10
Всего	360	380											
			Вто	ечение д	НЯ					<u> </u>			
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

#### День десятый

			3	Вавтрак									
Возраст воспитанников	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	No
Наименование блюда	Вых	0д, г	Белі	ки, г	Жир	ы, г	Углев	оды, г	Эн/ц,	ккал	Ви С		технологической карты
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9,0	12,0	73,5	98	0,32	0,42	-
Батон с маслом	25	25	2,0	2,6	3,8	5,1	11,8	15,7	9	12	0	0	1/13
Какао с молоком	180	180	3,5	3,5	3,1	3,1	22,1	22,1	121	121	0,47	0,47	14/10
Всего	355	405											
			второй	завтрак	c 10-00								
Сок фруктовый	180	180	0,7	0,7	0	0	21	21	90	90			20/10
				Обед									
Уха рыбацкая	160	200	5,5	6,8	1,7	2,1	7,8	9,8	69,6	87	11,0	13,8	30/2
Биточки из мяса говядины паровые	60	80	6,40	8,53	6,24	8,32	2,90	3,86	93,8	125	0,0	0,0	14/8
Капуста тушеная	110	130	2,5	3,0	2,09	2,47	12,76	15,08	68,2	80,6	23,0	27,1	8/3
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	40	60	0,47	0,7	2,7	4,0	5,3	7,9	42,7	64	1,78	2,67	10/1
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (с 1.03 по 1.09)	40	60	0,5	0,8	3,9	5,9	2,9	4,4	48,7	73	3,0	4,51	21/1
Компот из кураги и изюма	180	180	0,3	0,3	0	0	17,3	17,3	64	64	45,1	45,1	4/10
Всего	550	650											
			I	Іолдник									
Тесто дрожжевое сдобное	60	60	8,6	8,6	9,0	9,0	52,7	52,7	320	320	0,2	0,2	7/1/12/1
Фарш рыбный	30	30	35,83	35,83	7,5	7,5	1,53	1,53	80,5	80,5	0,0	0,0	7/22/12/1
Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1	0	0	8,2	8,2	32	32	0,7	0,7	11/10
Фрукты	80	80-100	0,3	0,3	0,0	0,0	15,1	15,1	63	63			19/10
Всего	350	370											
			Вто	ечение д	ЯН								
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	41	48	3,4	3,8	0,4	0,5	22,8	25,4	112,9	125,9			
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	34	42	1,2	1,5	0,2	0,3	10,8	13,3	52,0	64,2			
микронутриентами, на весь день			•					-	-				
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

# СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968130

Владелец Федчук Ирина Викторовна

Действителен С 09.10.2025 по 09.10.2026