**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ- детский сад комбинированного вида №27

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подкина И.Ю.

Приказ №\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Примерный 20-тидневный рацион питания (меню) для организации питания детей в возрасте   
от 3 лет до 7 лет**

г. Екатеринбург, 2016

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200 | 4,79 | 5,56 | 20,4 | 202 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 7.034 | Батон с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,6 | 11 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **9,29** | **11,76** | **51,2** | **424,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 14/2 | Суп овощной со сметаной | 200 | 1,2 | 3,9 | 6,2 | 65,3 |
| 14/8 | Биточки из мяса говядины поваренной | 60 | 10 | 9,7 | 4,6 | 145,3 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 140 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 |
| 4/10 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
| **Итого** | | | **23,31** | **24,19** | **85,85** | **655,1** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 9/5,12/11 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 313,5 |
| 79/1 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 108,4 |
| 1/12; 19/12 | Пирожок с капустой | 35 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 71 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **35,85** | **22,56** | **62,93** | **551,2** |
| **Итого за день** | | | **68,45** | **58,51** | **199,98** | **1630,48** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 200 | 4,5 | 4,0 | 23,0 | 146,3 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 7.034 | Батон с маслом, сыром | 30/4/10 | 3,9 | 5,1 | 11,0 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **11,7** | **12,11** | **60,98** | **460,98** |
| **Обед** | | | | | | |
| 15/1 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,84 | 3,31 | 4,93 | 63 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 |
| 21/8 | Тефтели мясные в молочном соусе | 60 | 6,65 | 6,82 | 5,67 | 132 |
| 18/3 | Рагу из овощей | 140 | 2,0 | 3,2 | 11,9 | 84,1 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
| **Итого** | | | **14,2** | **18,13** | **59,86** | **507,6** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 4/7 | Рыба тушеная, с овощами | 200 | 19,38 | 10,44 | 8,1 | 215,3 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | | | **21,0347** | **10,59095** | **27,2** | **335,85** |
| **Итого за день** | | | **46,9347** | **40,83095** | **148,04** | **1304,43** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшенная со сливочным маслом | 200 | 6,53 | 5,97 | 31,23 | 186 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 3,1 | 1,8 | 8,8 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **12,93** | **10,78** | **67,01** | **500,68** |
| **Обед** | | | | | | |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,69 | 4,13 | 3,4 | 54 |
| 14/2 | Суп овощной со сметаной | 200 | 1,2 | 3,9 | 6,2 | 65,3 |
| 4/9 | Плов из мяса куры | 200 | 19,14 | 17,45 | 32,95 | 380 |
| 3/10 | Компот из чернослива | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **23,97** | **25,96** | **74,31** | **639,81** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 8/3 | Капуста тушеная | 200 | 4,2 | 3,42 | 16,28 | 154 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,8 | 65 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **5,8547** | **3,57095** | **35,38** | **304,55** |
| **Итого за день** | | | **42,7547** | **40,31095** | **176,70** | **1445,04** |

**\* Пряник, печенье**

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой, со сливочным маслом | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **10,7** | **14,3** | **58,7** | **317,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 28/1 | Салат из отварного картофеля с морковью и репчатым луком | 50 | 0,78 | 3,4 | 5,33 | 57 |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой (пшено, рис), капустой и сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 80 | 14,7 | 15,7 | 3,5 | 214,0 |
| 10/4 | Каша перловая | 120 | 8,6 | 6,8 | 37,80 | 250 |
| 8/10 | Компот из замороженных ягод | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72,0 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **29,02** | **30,78** | **88,39** | **750,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 3/6 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 12,76 | 9,84 | 16,28 | 206 |
| 79/1 | Кисло - молочные продукты в ассортименте1 | 200 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,4 |
| 8/12 | Сдоба домашняя | 50 | 4,38 | 3,26 | 27,02 | 168 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **23,99** | **19,05** | **64,1** | **540,7** |
| **Итого за день** | | | **63,71** | **64,13** | **211,19** | **1608,39** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 16/4 | Каша «ассорти» | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 175 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **11,6** | **16,2** | **68,9** | **397,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 6/2 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,5 | 55 |
| 37/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварной мясной говядиной | 180 | 13,4 | 12,28 | 25,18 | 290 |
| 3/11 | Соус молочный | 20 | 0,76 | 1,86 | 2,13 | 28,34 |
| 1/10 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **19,27** | **20,53** | **71,06** | **567,85** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 19/5,  1/5 | Суфле творожное с джемом | 200 | 29,42 | 24,22 | 27,4 | 385 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **31,07** | **24,37** | **48,8** | **505,55** |
| **Итого за день** | | | **61,94** | **61,1** | **188,76** | **1470,58** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 2,0 | 3,9 | 11,8 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **8,4** | **9,6** | **59,1** | **363,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 27/1 | Салат из отварного картофеля с кукурузой | 50 | 0,92 | 3,44 | 6,11 | 82 |
| 17/2 | Суп-пюре гороховый | 200 | 4,3 | 4,0 | 15,9 | 118 |
| 21/8 | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 60 | 6,65 | 6,82 | 5,67 | 142 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 140 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 124 |
| 15/10 | Компот из шиповника | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **18,31** | **17,64** | **73,04** | **606,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 14/5, 12/11 | Творожная запеканка с рисом со сгущенным молоком | 200 | 21,75 | 14,84 | 28,17 | 385 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 200 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,4 |
| 17/12 | Пирожок с джемом | 35 | 2,2 | 1,6 | 14,4 | 81 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **30,8** | **22,39** | **63,37** | **632,7** |
| **Итого за день** | | | **57,51** | **49,63** | **195,51** | **1602,39** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 5/4 | Каша манная с молоком со сливочным маслом | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4/10 | 4,9 | 2,9 | 14 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фркутовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **14,5** | **11,9** | **74,2** | **446,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 14/1 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,81 | 3,31 | 5,37 | 55 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 |
| 14/8 | Котлеты из мяса говядины | 60 | 8,53 | 8,32 | 3,86 | 146 |
| 43/3 | Лапша отварная | 140 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **17,88** | **19,91** | **89,69** | **632,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 5/7 | Рыба порционная жареная | 80 | 13,3 | 2,3 | 2,8 | 135 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 120 | 2,67 | 3,66 | 17,89 | 115 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 65 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | | | **17,6247** | **6,11095** | **42,09** | **400,55** |
| **Итого за день** | | | **50,0047** | **37,92095** | **205,98** | **1412,24** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая | 200 | 6 | 5,3 | 30,7 | 165 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **15,3** | **15,8** | **77,5** | **479,68** |
| **Обед** | | | | | | |
| 15/1 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,81 | 3,31 | 5,37 | 55 |
| 6/2 | Щи со сметаной | 200 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 53 |
| 1/9 | Мясо куры отварное | 80 | 18,92 | 17,88 | 0,18 | 178 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 114 |
| 8/10 | Компот из замороженных ягод | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **26,87** | **27,81** | **62,17** | **541,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 21/2 | Суп молочный с крупой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 115,0 |
| 79/1 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 200 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,4 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **10,2547** | **9,65095** | **32,8** | **308,95** |
| **Итого за день** | | | **52,4247** | **53,26095** | **172,47** | **1330,14** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, икрой красной | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,8** | **17** | **77,9** | **428,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,69 | 4,13 | 3,4 | 64 |
| 16/2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88 |
| 32/8 | Голубцы с мясом говядины с рисом | 180 | 15,16 | 9,1 | 9,18 | 218 |
| 1/11 | Соус молочный | 20 | 0,76 | 1,86 | 2,13 | 28,34 |
| 4/10 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,5 |
| **Итого** | | | **21,31** | **19,99** | **56,61** | **538,84** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 2/6 | Омлет паровой | 200 | 19,52 | 26,3 | 3,48 | 302 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| 9/12 | Пирожок с картофелем | 70 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 142 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **27,02** | **31,06** | **50,7** | **563,3** |
| **Итого за день** | | | **62,130** | **68,05** | **185,21** | **1530,32** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 16/4 | Каша «ассорти» | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 175 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **36,7** | **35,2** | **74,1** | **397,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушеное с овощами | 200 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 |
| 4/10 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **20,91** | **23,79** | **67,35** | **566,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 19/5, 1/1/5 | Суфле творожное с джемом | 200 | 29,4 | 24,2 | 27,4 | 385 |
| 10/10 | Чай | 200 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 35 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | | | **36,3547** | **28,25095** | **72,1** | **505,55** |
| **Итого за день** | | | **93,9647** | **87,24095** | **213,55** | **1469,24** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ОДИННАЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 |
| 10/10 | Чай | 200 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 35 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **16** | **19,4** | **92,9** | **370,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 15/1 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,84 | 3,31 | 4,93 | 53 |
| 14/2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,5 | 5,2 | 8,3 | 87 |
| 14/8 | Котлета из мяса говядины | 60 | 8,53 | 8,32 | 3,86 | 146 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 140 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 124 |
| 8/10 | Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,5 |
| **Итого** | | | **17,27** | **20,23** | **62,49** | **550,5** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 17/5 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200 | 29,2 | 21 | 41,8 | 385 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 200 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,4 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | | | **36,0547** | **26,95095** | **62,6** | **578,95** |
| **Итого за день** | | | **69,3247** | **66,58095** | **217,99** | **1499,63** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12 | 95 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **11,8** | **13,6** | **49,3** | **363,68** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 32/2 | Суп с фасолью и сметаной | 200 | 3,7 | 3,9 | 12 | 99 |
| 21/8 | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 80 | 9,4 | 9,7 | 8,0 | 157 |
| 36/3 | Гарнир овощной сборный | 120 | 4,49 | 6,07 | 18,42 | 130 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **21,3** | **23,46** | **75,57** | **581,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 3/6 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 12,8 | 9,4 | 8,8 | 176 |
| 10/10 | Чай | 200 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 35 |
| 1/12, 22/12 | Расстегай с рыбой | 70 | 24,06 | 10,14 | 33,83 | 202 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **43,81** | **23,59** | **87,33** | **471,3** |
| **Итого за день** | | | **76,91** | **60,65** | **212,2** | **1416,49** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 30/2 | Уха рыбацкая | 200 | 6,8 | 2,1 | 9,8 | 87 |
| 10/10 | Чай | 200 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 35 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **16,4** | **14,1** | **75,5** | **255,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 5/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 50 | 0,84 | 3,31 | 4,93 | 53 |
| 16/2 | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88 |
| 6/9 | Картофельная запеканка с курой | 180 | 12,45 | 10,69 | 25,63 | 298 |
| 1/11 | Соус молочный | 20 | 0,76 | 1,86 | 2,13 | 28,34 |
| 1/10 | Компот из чернослива | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **18,79** | **20,74** | **74,55** | **607,85** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная | 200 | 3 | 5,03 | 16,8 | 207 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 200 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,4 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **9,85** | **10,98** | **37,6** | **400,95** |
| **Итого за день** | | | **45,04** | **45,82** | **187,65** | **1263,98** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 16/4 | Каша «ассорти» | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 175 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,4** | **15,8** | **62,9** | **443,68** |
| **Обед** | | | | | | |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,69 | 4,13 | 3,4 | 64 |
| 6/2 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,5 | 55 |
| 12/8 | Гуляш из мяса отварной говядины | 80 | 11,75 | 12,53 | 2,81 | 272 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 119 |
| 4/10 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,5 |
| **Итого** | | | **19,44** | **23,4** | **63,47** | **650,5** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12 | 95 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| 17/12 | Пирожок с джемом | 70 | 4,45 | 3,2 | 28,81 | 214 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **10,9** | **8,45** | **64,31** | **428,3** |
| **Итого за день** | | | **43,74** | **47,65** | **190,68** | **1522,48** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 8/3 | Капуста тушеная | 200 | 4,2 | 3,42 | 16,28 | 154 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **35,4** | **35,2** | **81,6** | **422,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 32/1 | Салат картофельный с зеленым горошком | 50 | 0,92 | 3,44 | 6,11 | 82 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 |
| 4/8 | Плов из мяса говядины | 200 | 14,8 | 16,51 | 34,55 | 396 |
| 4/10 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **20,36** | **24,83** | **84,12** | **711,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 13/5, 3/11 | Творожная запеканка с морковью с молочным соусом | 200 | 27,2 | 23,6 | 25,4 | 385 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.307 | Кондитерские изделия | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | | | **5,9547** | **3,57095** | **37,78** | **506,55** |
| **Итого за день** | | | **61,7147** | **63,60095** | **203,50** | **1640,24** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,1** | **16,3** | **74,5** | **428,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,69 | 4,13 | 3,4 | 64,0 |
| 6/2 | Щи со сметаной | 200 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 53 |
| 23/8 | Фрикадельки мясные в соусе | 60 | 6,45 | 7,02 | 3,83 | 102 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 140 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 |
| 4/10 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **20,18** | **20,93** | **82,79** | **609,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 17/5,  12/11 | Творожный пудинг со сгущенным молоком | 200 | 21,84 | 15,78 | 31,28 | 385 |
| 10/0 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 108,4 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **27,89** | **20,73** | **50,68** | **578,95** |
| **Итого за день** | | | **61,17** | **57,96** | **207,97** | **1616,64** |

**ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 15/4 | Каша манная | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,6** | **14,71** | **68,58** | **492,68** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 9,4 | 68 |
| 14/18 | Котлета из мяса говядины | 60 | 8,53 | 8,32 | 3,86 | 146 |
| 36/3 | Гарнир овощной сборный | 140 | 3,9 | 3,9 | 16,6 | 118 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 54 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 69,5 |
| **Итого** | | | **16,09** | **18,27** | **58,89** | **509,5** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 14/7 | Суфле рыбное | 80 | 11,8 | 3,4 | 2,6 | 129 |
| 3/3 | Пюре картофельное | 120 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | | | **22,0547** | **10,35095** | **59,5** | **499,55** |
| **Итого за день** | | | **51,7447** | **43,33095** | **186,97** | **1501,73** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 200 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 186 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **15,5** | **16,21** | **70,38** | **500,68** |
| **Обед** | | | | | | |
| 14/1 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,81 | 3,31 | 5,37 | 65 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 |
| 26/8 | Суфле из мяса говядины | 80 | 18,0 | 13,6 | 2,2 | 203 |
| 18/3 | Рагу овощное | 120 | 2,03 | 3,2 | 11,69 | 67 |
| 4/10 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **25,48** | **24,99** | **62,72** | **568,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 14/5 | Творожная запеканка с рисом со сгущенным молоком | 200 | 29 | 19,8 | 37,6 | 385 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **30,65** | **19,95** | **56,7** | **505,55** |
| **Итого за день** | | | **73,11** | **65,11** | **187,14** | **1588,74** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 5/4 | Каша манная на молоке со сливочным маслом | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **11,90** | **15,40** | **70,80** | **400,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 22/1 | Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом | 50 | 0,63 | 4,13 | 2,76 | 60 |
| 12/2 | Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 78 |
| 1/9 | Мясо курицы отварное порционное | 80 | 18,92 | 17,88 | 0,18 | 188 |
| 43/3 | Лапша отварная | 120 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 |
| 8/10 | Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **28,16** | **28,71** | **78,2** | **664,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 108,4 |
| 12/12 | Пирожок с курагой | 70 | 5 | 2,6 | 30,4 | 166 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **14,55** | **11,75** | **64** | **440,7** |
| **Итого за день** | | | **54,61** | **55,86** | **213,00** | **1505,39** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27

И.Ю. Подкина

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

**ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ,**  **ккал** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая | 200 | 6,0 | 5,1 | 27,5 | 178 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **12,6** | **15,4** | **70,8** | **400,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 5/1 | Салат с капустой и морковью | 50 | 0,84 | 3,31 | 4,93 | 53 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 |
| 9/8 | Печень по - строгановски | 80 | 10,06 | 10,53 | 2,01 | 156 |
| 45/3 | Рис отварной | 120 | 3,18 | 2,91 | 32,17 | 257 |
| 4/10 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **18,72** | **21,53** | **81,17** | **693,51** |
| **Ужин** | | | | | | |
| 3/3 | Пюре картофельное | 160 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 |
| 35/1 | Сельдь соленая | 30 | 4,55 | 11,69 | 0,17 | 282 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | | | **9,4** | **16,04** | **42,27** | **511,3** |
| **Итого за день** | | | **40,72** | **52,97** | **194,24** | **1604,99** |