**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 2 лет до 3 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 | 180 | 4,311 | 5,004 | 18,36 | 157 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 180 | 2,07 | 1,98 | 9 | 80,1 |
| 7.034 | Батон с маслом | 25/4 | 1,5 | 3 | 9,19 | 75,43 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **8,28** | **10,38** | **46,33** | **355,21** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови | 40 | 0,46 | 2,65 | 4,39 | 43,20 |
| 14/2 | Суп овощной со сметаной  | 180 | 1,08 | 3,51 | 5,58 | 58,77 |
| 14/8 | Биточки из мяса говядины поваренной | 60 | 10 | 9,7 | 4,6 | 145,3 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 7,37 | 5,83 | 32,40 | 214,29 |
| 4/10 | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,90 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 52,125 |
| **Итого** | **21,82** | **22,17** | **76,89** | **577,585** |
| **Ужин** |
| 9/5,12/11 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 110 | 18,59 | 10,56 | 14,531 | 181,3 |
| 79/1 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 180 | 3,96 | 4,32 | 6,39 | 97,56 |
| 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** | **28,65** | **18,24** | **56,941** | **408,16** |
| **Итого за день** | **58,75** | **50,79** | **180,161** | **1340,955** |

****

**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 | 180 | 4,05 | 3,6 | 20,7 | 131,67 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 2,61 | 2,349 | 15,462 | 121,5 |
| 7.034 | Батон с маслом, сыром | 25/4/10 | 3,25 | 4,25 | 9,16667 | 114,167 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **10,31** | **10,599** | **55,12867** | **410,0167** |
| **Обед** |
| 15/1 | Салат из свежих овощей | 40 | 0,672 | 2,648 | 3,944 | 50,4 |
| 2/2 | Борщ со сметаной  | 180 | 1,53 | 3,87 | 9,27 | 78,3 |
| 21/8 | Тефтели мясные в молочном соусе | 60 | 6,65 | 6,82 | 5,67 | 132 |
| 18/3 | Рагу из овощей | 120 | 1,714286 | 2,742857 | 10,2 | 72,08571 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,333 | 0,018 | 12,33 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,125 |
| **Итого** | **12,87929** | **16,45886** | **51,434** | **449,7107** |
| **Ужин** |
| 4/7 | Рыба тушеная, с овощами | 160 | 15,504 | 8,352 | 6,48 | 172,24 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0 | 0 | 6,12 | 31,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| **Итого** | **16,8837** | **8,47795** | **22,85** | **279,5733** |
| **Итого за день** | **40,07299** | **35,53581** | **129,4127** | **1139,301** |

****

**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 | 180 | 5,877 | 5,373 | 28,107 | 167,4 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 2,61 | 2,349 | 15,462 | 121,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4/10 | 2,583333 | 1,5 | 7,333333 | 75,3 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,47033** | **9,622** | **60,70233** | **406,88** |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 0,552 | 3,304 | 2,72 | 43,2 |
| 14/2 | Суп овощной со сметаной | 180 | 1,08 | 3,51 | 5,58 | 58,77 |
| 4/9 | Плов из мяса куры | 180 | 17,226 | 15,705 | 29,655 | 342 |
| 3/10 | Компот из чернослива | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **21,108** | **22,879** | **64,535** | **560,0025** |
| **Ужин** |
| 8/3 | Капуста тушеная | 120 | 2,52 | 2,052 | 9,768 | 92,4 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 0 | 0 | 6,12 | 58,5 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный с сыром | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 54,8 |
| **Итого** | **3,8997** | **2,17795** | **26,138** | **232,95** |
| **Итого за день** | **36,47803** | **34,67895** | **151,3753** | **1199,833** |

**\* 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 | 160 | 2,72 | 2,96 | 9,6 | 76 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **9,07** | **12,38667** | **51,04333** | **274,1967** |
| **Обед** |
| 28/1 | Салат из отварного картофеля с морковью и репчатым луком | 40 | 0,624 | 2,72 | 4,264 | 45,6 |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой (пшено, рис), капустой и сметаной | 180 | 1,62 | 3,96 | 9,09 | 79,2 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 60 | 11,025 | 11,775 | 2,625 | 153,5 |
| 10/4 | Каша перловая | 120 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 170 |
| 8/10 | Компот из замороженных ягод | 180 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **24,299** | **25,615** | **80,269** | **565,2325** |
| **Ужин** |
| 3/6 | Омлет с зеленым горошком | 160 | 10,208 | 7,872 | 13,024 | 164,8 |
| 79/1 | Кисло - молочные продукты в ассортименте1 | 150 | 3,9 | 4,35 | 6,375 | 81,3 |
| 8/12 | Сдоба домашняя | 50 | 4,38 | 3,26 | 27,02 | 70,8 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **19,863** | **15,607** | **56,669** | **365,4833** |
| **Итого за день** | **53,232** | **53,60867** | **187,9813** | **1204,913** |

****

**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»  | 180 | 4,5 | 5,31 | 23,04 | 157,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,07 | 1,98 | 9 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **10,22** | **14,10667** | **61,42333** | **355,6967** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,456 | 2,648 | 4,392 | 43,2 |
| 6/2 | Щи вегетарианские со сметаной | 180 | 1,44 | 2,34 | 5,85 | 49,5 |
| 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 | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **18,306** | **19,488** | **64,132** | **527,0725** |
| **Ужин** |
| 19/5,1/5 | Суфле творожное с джемом | 100 | 14,71 | 12,11 | 13,7 | 192,5 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **16,0897** | **12,23595** | **32,14** | **299,8333** |
| **Итого за день** | **44,6157** | **45,83062** | **157,6953** | **1182,603** |

****

**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 | 180 | 5,4 | 4,77 | 27,63 | 175,5 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0 | 0 | 6,12 | 31,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 1,666667 | 3,25 | 9,833333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **7,466667** | **8,42** | **53,38333** | **325,0967** |
| **Обед** |
| 27/1 | Салат из отварного картофеля с кукурузой | 40 | 0,736 | 2,752 | 4,888 | 65,6 |
| 17/2 | Суп-пюре гороховый  | 180 | 3,87 | 3,6 | 14,31 | 106,2 |
| 21/8 | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 60 | 6,65 | 6,82 | 5,67 | 142 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 120 | 3 | 2,485714 | 11,65714 | 106,2857 |
| 15/10 | Компот из шиповника | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **16,506** | **16,01771** | **63,10514** | **536,1182** |
| **Ужин** |
| 14/5, 12/11 | Творожная запеканка с рисом со сгущенным молоком | 100 | 10,875 | 7,42 | 14,085 | 192,5 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 150 | 3,9 | 4,35 | 6,375 | 81,3 |
| 17/12 | Пирожок с джемом | 35 | 2,2 | 1,6 | 14,4 | 81 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **18,35** | **13,495** | **45,11** | **403,3833** |
| **Итого за день** | **42,32267** | **37,93271** | **161,5985** | **1264,598** |

****

**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 | 180 | 4,77 | 4,59 | 24,75 | 160,2 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4/10 | 4,083333 | 2,416667 | 11,66667 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фркутовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **12,76333** | **10,55667** | **66,82667** | **399,7967** |
| **Обед** |
| 14/1 | Салат из свежих овощей | 40 | 0,648 | 2,648 | 4,296 | 44 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 180 | 1,53 | 3,96 | 10,53 | 83,7 |
| 14/8 | Котлеты из мяса говядины  | 60 | 8,53 | 8,32 | 3,86 | 146 |
| 43/3 | Лапша отварная | 120 | 3,171429 | 2,914286 | 31,8 | 168,8571 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **16,30943** | **18,20229** | **76,976** | **559,4896** |
| **Ужин** |
| 5/7 | Рыба порционная жареная | 60 | 9,975 | 1,725 | 2,1 | 101,25 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 100 | 2,225 | 3,05 | 14,90833 | 95,83333 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,19 | 58,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| **Итого** | **13,5797** | **4,90095** | **35,44833** | **331,4167** |
| **Итого за день** | **42,65246** | **33,65991** | **179,251** | **1290,703** |

****

**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 | 180 | 5,4 | 4,77 | 27,63 | 148,5 |
| 14/10 | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,1667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **13,47667** | **13,82** | **69,79** | **426,8467** |
| **Обед** |
| 15/1 | Салат из свежих овощей | 40 | 0,648 | 2,648 | 4,296 | 44 |
| 6/2 | Щи со сметаной | 180 | 1,35 | 2,25 | 5,4 | 47,7 |
| 1/9 | Мясо куры отварное | 60 | 14,19 | 13,41 | 0,135 | 133,5 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 114 |
| 8/10 | Компот из замороженных ягод | 180 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
|  **Итого**  | **21,118** | **22,308** | **55,281** | **456,1325** |
| **Ужин** |
| 21/2 | Суп молочный с крупой | 160 | 2,72 | 2,96 | 9,6 | 92 |
| 79/1 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 150 | 3,9 | 4,35 | 6,375 | 81,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **7,9997** | **7,43595** | **26,225** | **249,1333** |
| **Итого за день** | **42,59437** | **43,56395** | **151,296** | **1132,113** |

****

**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 | 180 | 5,85 | 5,4 | 28,08 | 167 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, икрой красной | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **12,2** | **14,82667** | **69,52333** | **365,1967** |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 0,552 | 3,304 | 2,72 | 51,2 |
| 16/2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 180 | 1,62 | 3,96 | 9,09 | 79,2 |
| 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 | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,375 | 10,05 | 52,125 |
| **Итого** | **20,312** | **18,599** | **49,73** | **492,765** |
| **Ужин** |
| 2/6 | Омлет паровой  | 160 | 15,616 | 21,04 | 2,784 | 164,1 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,9 |
| 9/12 | Пирожок с картофелем | 70 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 83,4 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **22,701** | **25,635** | **46,834** | **350,9833** |
| **Итого за день**  | **55,213** | **59,06067** | **166,0873** | **1208,945** |

****

**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» | 180 | 4,5 | 5,31 | 23,04 | 157,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **10,85** | **14,73667** | **64,48333** | **355,6967** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови | 40 | 0,456 | 2,648 | 4,392 | 43,2 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 180 | 1,53 | 3,87 | 9,27 | 78,3 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушеное с овощами | 180 | 14,13 | 14,13 | 17,82 | 256,5 |
| 4/10 | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **18,366** | **21,008** | **58,062** | **494,0325** |
| **Ужин** |
| 19/5, 1/1/5 | Суфле творожное с джемом | 100 | 14,7 | 12,1 | 13,7 | 192,5 |
| 10/10 | Чай  | 180 | 4,77 | 3,51 | 29,16 | 31,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| **Итого** | **20,8497** | **15,73595** | **53,11** | **299,8333** |
| **Итого за день** | **50,0657** | **51,48062** | **175,6553** | **1149,563** |

****

**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 | 180 | 5,76 | 6,66 | 24,48 | 181,8 |
| 10/10 | Чай | 180 | 4,77 | 3,51 | 29,16 | 31,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **14,18** | **16,98667** | **83,02333** | **331,3967** |
| **Обед** |
| 15/1 | Салат из свежих овощей | 40 | 0,672 | 2,648 | 3,944 | 42,4 |
| 14/2 | Суп из овощей со сметаной | 180 | 1,35 | 4,68 | 7,47 | 78,3 |
| 14/8 | Котлета из мяса говядины | 60 | 8,53 | 8,32 | 3,86 | 146 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 120 | 3 | 2,485714 | 11,65714 | 106,2857 |
| 8/10 | Кисель из замороженных ягод | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,375 | 10,05 | 52,125 |
| **Итого** | **15,772** | **18,50871** | **53,54114** | **489,0107** |
| **Ужин** |
| 17/5 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 90 | 13,14 | 9,45 | 18,81 | 173,25 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 150 | 3,9 | 4,35 | 6,375 | 81,3 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| 7.208 | Кондитерские изделия | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| **Итого** | **18,4197** | **13,92595** | **35,435** | **330,3833** |
| **Итого за день** | **48,3717** | **49,42133** | **171,9995** | **1150,791** |

****

**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 | 160 | 2,72 | 2,96 | 9,6 | 76 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,1667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **9,986667** | **11,47** | **43,21** | **312,9467** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,456 | 2,648 | 4,392 | 43,2 |
| 32/2 | Суп с фасолью и сметаной | 180 | 3,33 | 3,51 | 10,8 | 89,1 |
| 21/8 | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 60 | 7,05 | 7,275 | 6 | 117,75 |
| 36/3 | Гарнир овощной сборный | 120 | 4,49 | 6,07 | 18,42 | 130 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **17,756** | **19,863** | **66,102** | **496,9825** |
| **Ужин** |
| 3/6 | Омлет с зеленым горошком | 160 | 10,24 | 7,52 | 7,04 | 140,8 |
| 10/10 | Чай | 180 | 4,77 | 3,51 | 29,16 | 31,5 |
| 1/12, 22/12 | Расстегай с рыбой  | 70 | 24,06 | 10,14 | 33,83 | 129,0 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **40,445** | **21,295** | **80,28** | **349,8833** |
| **Итого за день** | **68,18767** | **52,628** | **189,592** | **1159,813** |

****

**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 | 160 | 5,44 | 1,68 | 7,84 | 69,6 |
| 10/10 | Чай | 180 | 4,77 | 3,51 | 29,16 | 31,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **13,86** | **12,00667** | **66,38333** | **219,1967** |
| **Обед** |
| 5/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 40 | 0,672 | 2,648 | 3,944 | 42,4 |
| 16/2 | Суп крестьянский со сметаной | 180 | 1,62 | 3,96 | 9,09 | 79,2 |
| 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 | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **17,752** | **19,518** | **67,374** | **563,9725** |
| **Ужин** |
| 4/4 | Каша кукурузная | 160 | 2,4 | 4,024 | 13,44 | 165,6 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 150 | 3,9 | 4,35 | 6,375 | 81,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **7,6797** | **8,49995** | **30,065** | **322,7333** |
| **Итого за день** | **39,2917** | **40,0246** | **163,822** | **1105,9** |

****

**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»  | 180 | 4,5 | 5,31 | 23,04 | 157,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,1667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,76667** | **13,82** | **56,65** | **394,4467** |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы | 40 | 0,552 | 3,304 | 2,72 | 51,2 |
| 6/2 | Щи вегетарианские со сметаной | 180 | 1,44 | 2,34 | 5,85 | 49,5 |
| 12/8 | Гуляш из мяса отварной говядины | 60 | 8,8125 | 9,3975 | 2,1075 | 204 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 119 |
| 4/10 | Компот из изюма | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,375 | 10,05 | 52,125 |
| **Итого** | **15,5245** | **19,0565** | **56,2475** | **539,725** |
| **Ужин** |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 160 | 2,72 | 2,96 | 9,6 | 76 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,9 |
| 17/12 | Пирожок с джемом | 70 | 4,45 | 3,2 | 28,81 | 103,2 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **9,805** | **7,545** | **58,74** | **282,6833** |
| **Итого за день** | **37,09617** | **40,4215** | **171,6375** | **1216,855** |

****

**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 | 180 | 3,78 | 3,078 | 14,652 | 138,6 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **10,94** | **13,04467** | **64,64533** | **378,1967** |
| **Обед** |
| 32/1 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 0,736 | 2,752 | 4,888 | 65,6 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 180 | 1,53 | 3,96 | 10,53 | 83,7 |
| 4/8 | Плов из мяса говядины | 180 | 13,32 | 14,859 | 31,095 | 273,5 |
| 4/10 | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **17,836** | **21,931** | **73,093** | **538,8325** |
| **Ужин** |
| 13/5, 3/11 | Творожная запеканка с морковью с молочным соусом | 100 | 13,6 | 11,8 | 12,7 | 192,5 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0 | 8,28 | 32,4 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| 7.307 | Кондитерские изделия | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
|  **Итого**  | **15,0697** | **11,92595** | **31,23** | **300,7333** |
| **Итого за день** | **43,8457** | **46,90162** | **168,9683** | **1217,763** |

****

**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 | 180 | 5,85 | 5,4 | 28,08 | 167,4 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 180 | 2,07 | 1,98 | 9 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,57** | **14,19667** | **66,46333** | **365,5967** |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из отварной свеклы | 40 | 0,552 | 3,304 | 2,72 | 51,2 |
| 6/2 | Щи со сметаной | 180 | 1,35 | 2,25 | 5,4 | 47,7 |
| 23/8 | Фрикадельки мясные в соусе | 60 | 6,45 | 7,02 | 3,83 | 102 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 7,371429 | 5,828571 | 32,4 | 214,2857 |
| 4/10 | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **17,97343** | **18,76257** | **70,93** | **531,2182** |
| **Ужин** |
| 17/5,12/11 | Творожный пудинг со сгущенным молоком | 100 | 10,92 | 7,89 | 15,64 | 182,5 |
| 10/0 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 150 | 3,3 | 3,6 | 5,325 | 81,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **15,5997** | **11,61595** | **31,215** | **339,6333** |
| **Итого за день** | **45,14313** | **44,57519** | **168,6083** | **1236,448** |

**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 | 180 | 4,77 | 4,59 | 24,75 | 160,2 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 2,61 | 2,349 | 15,462 | 121,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 80,1 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,94667** | **12,839** | **61,762** | **404,48** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,456 | 2,648 | 4,392 | 43,2 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 180 | 1,26 | 2,34 | 8,46 | 61,2 |
| 14/18 | Котлета из мяса говядины | 60 | 8,53 | 8,32 | 3,86 | 146 |
| 36/3 | Гарнир овощной сборный | 120 | 3,342857 | 3,342857 | 14,22857 | 101,1429 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,333 | 0,018 | 12,33 | 48,6 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,09 | 7,38 | 52,125 |
| **Итого** | **14,91186** | **16,75886** | **50,65057** | **452,2679** |
| **Ужин** |
| 14/7 | Суфле рыбное | 60 | 8,85 | 2,55 | 1,95 | 96,75 |
| 3/3 | Пюре картофельное | 100 | 7,166667 | 5,666667 | 31,5 | 95,8 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0 | 0 | 6,12 | 31,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| 7.307 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| **Итого** | **17,39637** | **8,342617** | **49,82** | **299,8834** |
| **Итого за день** | **44,2549** | **37,94048** | **162,2326** | **1156,631** |

**ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

**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** |
| 2/4 | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 180 | 6,48 | 5,94 | 26,37 | 167,4 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 2,61 | 2,349 | 15,462 | 121,5 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,1667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **13,65667** | **14,189** | **63,382** | **445,7467** |
| **Обед** |
| 14/1 | Салат из свежих овощей | 40 | 0,648 | 2,648 | 4,296 | 52 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 180 | 1,53 | 3,96 | 10,53 | 83,7 |
| 26/8 | Суфле из мяса говядины | 60 | 13,5 | 10,2 | 1,65 | 152,25 |
| 18/3 | Рагу овощное | 100 | 1,691667 | 2,666667 | 9,741667 | 55,83333 |
| 4/10 | Компот из изюма | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **19,61967** | **19,83467** | **52,79767** | **459,8158** |
| **Ужин** |
| 14/5 | Творожная запеканка с рисом со сгущенным молоком | 100 | 14,5 | 9,9 | 18,8 | 192,5 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0 | 0 | 6,12 | 31,5 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **15,8797** | **10,02595** | **35,17** | **299,8333** |
| **Итого за день** | **49,15604** | **44,04962** | **151,3497** | **1205,396** |

****

**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 | 180 | 4,77 | 4,59 | 24,75 | 160,2 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,07 | 1,98 | 9 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **10,49** | **13,38667** | **63,13333** | **358,3967** |
| **Обед** |
| 22/1 | Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом | 40 | 0,504 | 3,304 | 2,208 | 48 |
| 12/2 | Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 1,71 | 2,52 | 9,99 | 70,2 |
| 1/9 | Мясо курицы отварное порционное | 60 | 14,19 | 13,41 | 0,135 | 141 |
| 43/3 | Лапша отварная | 120 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 |
| 8/10 | Кисель из замороженных ягод | 180 | 0,333 | 0,018 | 12,33 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **22,417** | **23,012** | **71,783** | **573,1325** |
| **Ужин** |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 160 | 2,8 | 3,36 | 11,36 | 76,2 |
| 10/0 | Кисло-молочные продукты в ассортименте1 | 180 | 3,96 | 4,32 | 6,39 | 97,56 |
| 12/12 | Пирожок с курагой | 70 | 5 | 2,6 | 30,4 | 71,4 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **13,135** | **10,405** | **58,4** | **293,7433** |
| **Итого за день** | **46,042** | **46,80367** | **193,3163** | **1225,073** |

****

**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 | 180 | 5,4 | 4,59 | 24,75 | 160,2 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,07 | 1,98 | 9 | 80,1 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,12** | **13,38667** | **63,13333** | **358,3967** |
| **Обед** |
| 5/1 | Салат с капустой и морковью | 40 | 0,672 | 2,648 | 3,944 | 42,4 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 180 | 1,53 | 3,87 | 9,27 | 78,3 |
| 9/8 | Печень по - строгановски | 60 | 7,545 | 7,8975 | 1,5075 | 117 |
| 45/3 | Рис отварной | 120 | 3,18 | 2,91 | 32,17 | 257 |
| 4/10 | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **15,177** | **17,6855** | **73,4715** | **610,7325** |
| **Ужин** |
| 3/3 | Пюре картофельное | 100 | 1,9375 | 2,625 | 12,875 | 84,375 |
| 35/1 | Сельдь соленая | 30 | 4,55 | 11,69 | 0,17 | 93,4 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0 | 8,28 | 32,4 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58333 |
| **Итого** | **7,9525** | **14,44** | **31,575** | **285,7583** |
| **Итого за день** | **34,2495** | **45,51217** | **168,1798** | **1227,888** |

**Норматив:**

**Белки: 39,82-48,68, Жиры: 37,8-46,2, Углеводы: 145-177,38, Калорийность: 1050 - 1300**