



Утверждено  
заведующим МКДОУ  
«Детский сад № 11 «Колокольчик»

Е.М.Плотникова

# Примерное десятидневное меню на 2020-2021 учебный год



	Капуста		25	20									
	Лук		7	5									
	кура		20	15									
<b>26</b>	<b>Сосиска отварная</b>	<b>65</b>			<b>7,41</b>	<b>9,56</b>	<b>0,78</b>	<b>55,3</b>	<b>16,9</b>	<b>1,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>
	колбаса		66	65									
<b>211</b>	<b>Пюре гороховое</b>	<b>150</b>			<b>46,3</b>	<b>3,5</b>	<b>18,8</b>	<b>170</b>	<b>64,62</b>	<b>1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>
	Горох		72	72									
	Масло сливочное		5	5									
<b>126</b>	<b>Компот из с\фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>24,26</b>	<b>96,69</b>	<b>37,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,018</b>	<b>0,036</b>	<b>0,72</b>
	Сухофрукты		14	14									
	сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>70</b>			<b>4,29</b>	<b>1,49</b>	<b>29,3</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Хлеб пшеничный		70	70									
	<b>Итого за обед</b>				<b>63,2</b>	<b>15,17</b>	<b>83,59</b>	<b>616,9</b>	<b>159,91</b>	<b>3,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>19,64</b>

	<b>Полдник</b>												
<b>314</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>70</b>			<b>5,6</b>	<b>4,3</b>	<b>24,28</b>	<b>182,3</b>	<b>55</b>	<b>0,46</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>
	Мука		36	36									
	Сахар		4	4									
	Масло сливочное		2	2									
	Яйцо		4	4									
	молоко		14	14									
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>		<b>14</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>0,04</b>			
	Чай		1	1									
	Сахар		15	15									
	<b>Итого за полдник</b>				<b>5,6</b>	<b>4,3</b>	<b>36,26</b>	<b>225,3</b>	<b>61</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>81,48</b>	<b>34,95</b>	<b>184,91</b>	<b>1313,99</b>	<b>535,91</b>	<b>6,55</b>	<b>0,67</b>	<b>0,86</b>	<b>33,33</b>

## 2 –й день вторник

№ технолог. карты	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (Г)	Нето (г)	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Fe	B1	B 2	C
	<b>Завтрак</b>												
173	Каша рисовая молочная	200			4,16	5,6	19,56	144	135,1	0,23	0,05	0,03	1,46
	Рис		20	20									
	Молоко		150	150									
	Сахар		5	5									
	Масло сливочное		3	3									
	Соль		0,8	0,8									
397	Кофейный напиток	180			4,12	4,53	19,35	130,8	171,55	0,12	0,10	0,27	6,62
	Кофейный напиток		1,8	1,8									
	Сахар		14	14									
	Молоко		140	140									
16	Хлеб с маслом сливочным	30\5			2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	
	Хлеб пшеничный		30	30									
	Масло сливочное		5	5									
	<b>Итого за завтрак</b>	415			10,58	14,49	53,53	382,8	313,25	0,69	0,18	0,33	8,08
339 г	<b>Второй завтрак</b>	150			0,75	0	15,15	64	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
	Сок		150	150									
	<b>Итого за завтрак</b>				0,75	-	15,15	64	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6

<b>Обед</b>													
<b>43</b>	<b>Салат из свежей капусты с луком</b>	<b>60</b>			<b>0,85</b>	<b>3,05</b>	<b>5,19</b>	<b>54</b>	<b>26,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>20,97</b>
	Капуста		59,4	47,4									
	Лук		8	6									
	Масло растительное		3	3									
	сахар		3	3									
<b>39</b>	<b>Суп крестьянский</b>	<b>250</b>			<b>3,02</b>	<b>2,02</b>	<b>16,5</b>	<b>115,1</b>	<b>47,75</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>8,85</b>
	Картофель		100	70									
	Морковь		14	11									
	Лук		12,5	10,5									
	Пшено		10	10									
	сметана		7	7									
<b>511</b>	<b>Шницель рыбный</b>	<b>80</b>			<b>12,08</b>	<b>3,92</b>	<b>8,21</b>	<b>116</b>	<b>38,9</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2,46</b>
	Минтай неразделанный		148,3	68,3									
	Лук		16	13,9									
	Соль йодированная		0,8	0,8									
	Масло растительное		8,5	8,5									
	Молоко		6,4	6,4									
	яйцо												
<b>206</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,02</b>	<b>5,66</b>	<b>10,14</b>	<b>109,5</b>	<b>83,07</b>	<b>1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>18,3</b>
	картофель		197	150									
	Масло сливочное		5	5									
	Молоко		24	24									
<b>126</b>	<b>Компот из\фруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,9</b>	<b>---</b>	<b>24,26</b>	<b>96,69</b>	<b>37,02</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>
	Сухофрукты		14	14									
	Сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>70</b>			<b>4,3</b>	<b>1,5</b>	<b>29,3</b>	<b>150</b>					
	Хлеб пшеничный		70	70									
	<b>Итого за обед</b>				<b>25,39</b>	<b>14,53</b>	<b>88,19</b>	<b>641,29</b>	<b>233,54</b>	<b>3,9</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>51,3</b>
<b>Полдник</b>													

<b>423</b>	<b>ватрушка с творогом</b>	<b>80</b>			<b>4,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,48</b>	<b>182,3</b>	<b>55</b>	<b>0,46</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>
	мука		36	36									
	яйцо		4	4									
	молоко		14	14									
	сахар		4	4									
	творог		25,5	25									
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>		<b>14</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>0,04</b>			
	Чай		1	1									
	Сахар		15	15									
	<b>Итого за полдник</b>				<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>38,48</b>	<b>210,3</b>	<b>61</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>41,49</b>	<b>34,62</b>	<b>195,35</b>	<b>1300,39</b>					

## 3й день среда

№ технол. карты	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
					Жиры	Белки	Углеводы	Энергет.ценность (ккал)	Ca	Fe	B 1	B 2	C
	<b>Завтрак</b>												
<b>93</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	<b>200</b>			<b>6,35</b>	<b>8,51</b>	<b>21,86</b>	<b>187</b>	<b>188,9</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>1,95</b>
	геркулес		25	25									
	Молоко		150	150									
	Сахар		5	5									
	Соль		0,8	0,8									
	Масло сливочное		3	3									
<b>130</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>			<b>3,78</b>	<b>3,25</b>	<b>15,55</b>	<b>106,79</b>	<b>137,64</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>
	Какао		2	2									
	Молоко		140	140									
	Сахар		14	14									
<b>16</b>	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30\5</b>			<b>2,3</b>	<b>4,36</b>	<b>14,62</b>	<b>108</b>	<b>6,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	







	Лук		12	10									
	Вермишель		17	15									
	Масло сливочное		4	4									
	кура		20	13									
<b>77</b>	<b>Рагу овощное с мясом</b>	<b>180</b>			<b>2,67</b>	<b>4,82</b>	<b>12,19</b>	<b>204</b>	<b>60,14</b>	<b>1,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>17,2</b>
	Картофель		114	86									
	Морковь		39	29									
	Лук		17	14									
	Капуста		45	36									
	Масло сливочное		4	4									
	Масло растительное		3	3									
	говядина		101	95									
<b>126</b>	<b>Компот из с\фруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,9</b>	<b>---</b>	<b>24,26</b>	<b>96,69</b>	<b>37,02</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>
	Сухофрукты		14	14									
	Сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>70</b>			<b>4,3</b>	<b>1,5</b>	<b>29,3</b>	<b>150</b>					
	Хлеб пшеничный		70	70									
	<b>Итого за обед</b>				<b>14,74</b>	<b>11,91</b>	<b>90,97</b>	<b>618,56</b>	<b>132,78</b>	<b>2,91</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>23,97</b>
	<b>Полдник</b>												
<b>274</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>			<b>5,05</b>	<b>9,63</b>	<b>33,52</b>	<b>177</b>	<b>30,75</b>	<b>0,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>
	Мука		48	48									
	Яйцо		10	10									
	Масло растительное		0,2	0,2									
	Дрожжи		1,1	1,1									
	Молоко		20	20									
	сахар		8	8									
<b>263</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>11,98</b>	<b>43</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>			
	Чай		0,6	0,6									
	Сахар		14	14									
	<b>Итого за полдник</b>				<b>5,05</b>	<b>9,63</b>	<b>45,5</b>	<b>220</b>	<b>31,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>

	<b>Итого за день</b>				<b>33,6</b>	<b>38,02</b>	<b>213,72</b>	<b>1345,36</b>					

## 5 й день пятница

№ техно л. карты	Наименование блюд и продуктов	выход	Брут то	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества , мг		Витамина, мг		
					Белки	Жиры	Угледо вы	Энергет.цен ность (ккал)	Са	Fe	В 1	В 2	с
	<b>Завтрак</b>												
18\4	<b>Каша ассорти (рис, пшено)</b>	<b>200</b>			<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>24,7</b>	<b>172</b>	<b>114,27</b>	<b>0,9</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,53</b>
	Крупа рисовая		15	15									
	Пшено		11	11									
	Молоко		102	102									
	Сахар		5	5									
	Соль		0,8	0,8									
	Масло сливочное		4	4									
130	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>			<b>3,78</b>	<b>3,25</b>	<b>15,55</b>	<b>106,79</b>	<b>137,64</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>
	Какао		2	2									
	Сахар		14	14									
	Молоко		140	140									
16	<b>Хлеб с сыром</b>	<b>30\5</b>			<b>2,3</b>	<b>4,36</b>	<b>14,62</b>	<b>108</b>	<b>6,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
	Хлеб пшеничный		30	30									
	Сыр твердый		5	5									
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>11,18</b>	<b>13,51</b>	<b>54,87</b>	<b>386,79</b>	<b>258,51</b>	<b>1,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>1,97</b>
	<b>Второй завтрак</b>												
368	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>
	Яблоко		114	100									
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
6\1	<b>Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>5,6</b>	<b>61</b>	<b>24,82</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>22,44</b>



	Масло сливочное		2,5	2,5									
<b>263</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>11,98</b>	<b>43</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>			
	Чай		0,6	0,6									
	Сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>20</b>			<b>1,22</b>	<b>0,42</b>	<b>8,37</b>	<b>42,88</b>					
	Хлеб пшеничный		20	20									
	<b>Итого за полдник</b>				<b>10,23</b>	<b>13,93</b>	<b>22,29</b>	<b>242,13</b>	<b>80,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,49</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>40,78</b>	<b>48,27</b>	<b>169,48</b>	<b>1362,8</b>					

## 6 Й ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ техно л. карты	Наименование блюд и продуктов	Выход(г )	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Белки	Жиры	Углевод ы	Энергит.цен носто (ккал)	Ca	Fe	В 1	В 2	С
	<b>Завтрак</b>												
<b>93</b>	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	<b>200</b>			<b>5,75</b>	<b>5,21</b>	<b>18,84</b>	<b>145,2</b>	<b>161,62</b>	<b>0,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,91</b>
	вермишель		16	16									
	Сахар		1,6	1,6									
	Молоко		140	140									
	Масло сливочное		2	2									
<b>397</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>3,78</b>	<b>3,25</b>	<b>15,55</b>	<b>106,79</b>	<b>137,64</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>
	Какао		2	2									
	Молоко		140	140									
	Сахар		14	14									
<b>16</b>	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30\5</b>			<b>2,3</b>	<b>4,36</b>	<b>14,62</b>	<b>108</b>	<b>6,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
	Хлеб пшеничный		30	30									
	Масло сливочное		5	5									
	<b>Итого за завтрак</b>							<b>359,99</b>	<b>305,86</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>2,31</b>
	<b>Второй завтрак</b>				<b>0,75</b>		<b>5,15</b>	<b>64</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>









	Сахар		5	5									
	Масло сливочное		5	5									
<b>130</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>			<b>3,78</b>	<b>3,25</b>	<b>15,55</b>	<b>106,79</b>	<b>137,64</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>
	Какао порошок		2	2									
	Сахар		14	14									
	молоко		140	140									
<b>16</b>	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30\5</b>			<b>2,23</b>	<b>4,36</b>	<b>14,62</b>	<b>108</b>	<b>6,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
	Хлеб пшеничный		30	30									
	Масло сливочное		5	5									
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,36</b>	<b>16,12</b>	<b>52,03</b>	<b>401,79</b>	<b>333,14</b>	<b>1,64</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>3,39</b>
	<b>Второй завтрак</b>				<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>64</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>
<b>339г</b>	Сок		150	150									
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>0,75</b>		<b>15,5</b>	<b>64</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>												
<b>20</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>40</b>			<b>0,56</b>	<b>2,03</b>	<b>3,44</b>	<b>34,36</b>	<b>17,86</b>	<b>0,21</b>	<b>0,008</b>	<b>0,016</b>	<b>13,98</b>
	Капуста		39,44	31,56									
	Морковь		5	4									
	Сахар		2	2									
	Масло растительное		2	2									
<b>27</b>	<b>Борщ с мясом и сметаной</b>	<b>250</b>			<b>3,52</b>	<b>5,98</b>	<b>3,78</b>	<b>117</b>	<b>43,14</b>	<b>1,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>9,74</b>
	Говядина		22	16									
	Картофель		27	20									
	Морковь		19,4	17									
	Лук		8,4	7									
	Капуста		25	20									
	Сахар		2,5	2,5									
	Масло сливочное		4	4									
	Сметана		7	7									
<b>144</b>	<b>Рыба тушеная</b>	<b>80</b>			<b>7,66</b>	<b>3,97</b>	<b>34,65</b>	<b>81</b>	<b>30,09</b>	<b>0,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>3,17</b>

	Минтай		106	46									
	Морковь		19	14									
	Лук		10	8									
	Томатная паста		5	5									
	Масло растительное		4	4									
	сахар		1,4	1,4									
<b>60</b>	<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>150</b>			<b>3,37</b>	<b>5,49</b>	<b>25,45</b>	<b>188,55</b>	<b>6,45</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>2,45</b>	<b>1,99</b>
	Рис		44,1	44,1									
	Масло сливочное		6,1	6,1									
	Морковь		18,75	15									
	Лук репчатый		12	10									
	Соль		1,5	1,5									
<b>122</b>	<b>Кисель</b>	<b>200</b>					<b>19,6</b>	<b>80</b>	<b>9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>		<b>30</b>
	Кисель		20	20									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>			<b>2,45</b>	<b>0,85</b>	<b>36,74</b>	<b>85,7</b>					
	Хлеб пшеничный		40	40									
	<b>Итого за обед</b>				<b>17,56</b>	<b>18,32</b>	<b>123,46</b>	<b>586,61</b>	<b>106,59</b>	<b>3,15</b>	<b>0,7</b>	<b>2,57</b>	<b>58,88</b>
	<b>Полдник</b>												
<b>81</b>	<b>Запеканка творожная с повидлом</b>	<b>100</b>			<b>13,66</b>	<b>9,04</b>	<b>9,92</b>	<b>181,33</b>	<b>146,93</b>	<b>0,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>
	Творог		70	68,6									
	Яйцо куриное		5	5									
	Молоко		29	29									
	Крупа манная		7	7									
	Сахар		2	2									
	Масло сливочное		1,6	1,6									
	Повидло		20	20									
<b>263</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>11,89</b>	<b>43</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>			
	Чай – заварка		0,6	0,6									
	Сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>30</b>			<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>64,32</b>					



20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50			0,69	4,13	3,4	53,53	16,05	0,63	0,01	0,02	0,96
	Свекла отварная			46,7									
	Масло растительное		4,2	4,2									
	Свекла		63,6	49,2									
36	Суп картофельный на курином бульоне	250			6,5	5,2	22,09	114	35,89	1,3	0,21	0,08	6,1
	Морковь		21	16									
	Картофель		144	115									
	Лук		14,4	12									
	Масло растительное		4	4									
608	Суфле из кури с томатно сметанным соусом	70			7,5	11,2	3,42	170	31,96	1,4	0,1	0,08	0,09
	Кура		140	124									
	Яйцо		1\3	13									
	Молоко		15	15									
	Мука		3	3									
	Масло сливочное		4	4									
7	Соус	30						31					
	мука		2,3	2,3									
	Томатная паста		2	2									
	сметана		2	2									
186	Гречка рассыпчатая	150			4,5	6,4	21,9	143	24,93	2,4	0,06	0,07	
	Крупа гречневая		69	69									
	Масло сливочное		5	5									
126	Компот из с\фруктов	180			0,9		24,26	96,69	37,02	0,61	0,02	0,04	0,72
	Сухофрукты		18	18									
	сахар		14	14									
147	Хлеб	50			2,45	0,85	36,74	85,7					
	Хлеб пшеничный		50	50									
	<b>Итого за обед</b>				<b>22,54</b>	<b>27,78</b>	<b>111,81</b>	<b>693,92</b>	<b>145,82</b>	<b>6,34</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>7,72</b>

<b>Полдник</b>													
<b>110</b>	<b>Омлет запеченный</b>	<b>100</b>			<b>9,01</b>	<b>12,51</b>	<b>2,24</b>	<b>156,25</b>	<b>79,98</b>	<b>1,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>
	Яйцо куриное		62	62									
	Молоко		38	27,5									
	Масло сливочное		2,5	2,5									
	Соль		0,6	0,6									
	Масло растительное		2,5	2,5									
<b>263</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>					<b>11,89</b>	<b>43</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>			
	Чай – заварка		0,6	0,6									
	Сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>20</b>			<b>1,23</b>	<b>0,73</b>	<b>8,57</b>	<b>42,88</b>					
	Хлеб пшеничный		20	20									
	<b>Итого за полдник</b>				<b>10,24</b>	<b>13,24</b>	<b>22,7</b>	<b>242,13</b>	<b>80,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>43,79</b>	<b>57,01</b>	<b>209,04</b>	<b>1387,85</b>					

## 10 й день пятница

№ техно лог. карты	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B 1	B 2	C
	<b>Завтрак</b>												
<b>96</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>200</b>			<b>7,01</b>	<b>8,09</b>	<b>28,39</b>	<b>213</b>	<b>185,34</b>	<b>0,77</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>
	Пшено		25	25									
	Молоко		150	150									
	Сахар		5	5									
	Соль		0,5	0,5									
	Масло сливочное		3	3									
<b>397</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>			<b>3,78</b>	<b>3,25</b>	<b>15,55</b>	<b>106,79</b>	<b>137,64</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>



	Морковь		31	24									
	Томатная паста		8	8									
	Масло растительное		6,4	6,4									
<b>126</b>	<b>Компот из с\фруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,9</b>		<b>24,26</b>	<b>96,69</b>	<b>37,02</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>
	Сухофрукты		18	18									
	сахар		14	14									
<b>147</b>	<b>Хлеб</b>	<b>70</b>			<b>4,3</b>	<b>1,5</b>	<b>29,3</b>	<b>100</b>					
	Хлеб пшеничный		70	70									
	<b>Итого за обед</b>				<b>17,72</b>	<b>15,08</b>	<b>91,08</b>	<b>628,29</b>	<b>128,69</b>	<b>2,68</b>	<b>0,28</b>	<b>6,46</b>	<b>17,3</b>
	<b>Полдник</b>												
<b>274</b>	<b>Манник</b>	<b>60</b>			<b>5,15</b>	<b>9,86</b>	<b>28,88</b>	<b>186,9</b>	<b>101,20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>
	Крупа манная		20,4	20,4									
	Сахар		4	4									
	Масло сливочное		2	2									
	Яйцо		6	6									
	Масло растительное		1,2	1,2									
	Сметана		18	15									
<b>21</b>	<b>Кефир</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>
	кефир		155	150									
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9,5</b>	<b>57,86</b>	<b>34,88</b>	<b>275,4</b>	<b>281,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,1</b>	<b>0,32</b>	<b>1,19</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>40,64</b>	<b>86,04</b>	<b>194,32</b>	<b>1375,48</b>					



