

Утверждаю

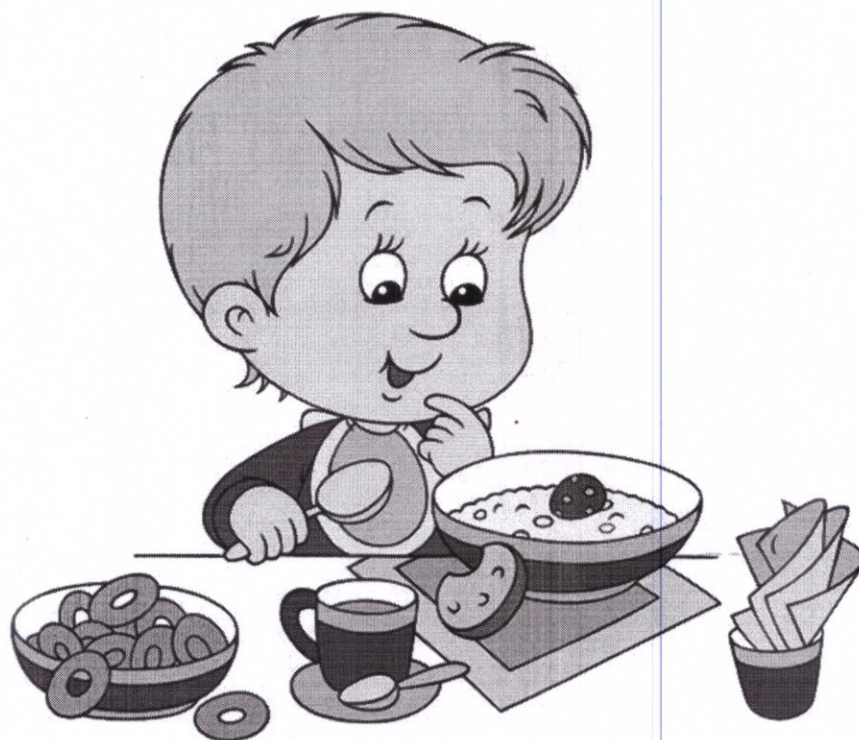
Заведующий МАДОУ

Центр развития ребенка –  
детский сад № 167 «Родничок»

М.В. Гаврищак



**ПРИМЕРНОЕ 15-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В  
МАДОУ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД № 167 «РОДНИЧОК»**



г. Хабаровск, 2021г

Примерное пятнадцатидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора, дифференцировано по возрастным группам детей: до 3 лет, с 3 до 7 лет. Рассчитано на четырехразовое питание детей с дневным пребыванием в дошкольной организации 12 часов согласно требований СанПиН 2.4.1.3049-13.

#### Список использованной литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.



| 1 день      |    | Название блюд и продуктов          | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |        | Энергетическая ценность, ккал |        |
|-------------|----|------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|--------|-------------------------------|--------|
| № тех. карт | л  |                                    | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |        | Ясли                          | Сад    |
|             |    |                                    |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад    |                               |        |
|             |    |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
| ЗАВТРАК     |    |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 20 | Каша молочная геркулесовая жидкая  |           |     |          |     | 180      | 200 | 5,72              | 6,62  | 6,98    | 8,11  | 19,8        | 23,39  | 164                           | 192    |
|             |    | Крупа геркулесовая                 | 12        | 17  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Молоко                             | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло сливочное                    | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 89 | Чай с лимоном                      |           |     |          |     | 180      | 200 | 0,04              | 0,04  | 0       | 0     | 10,1        | 13,12  | 41                            | 54     |
|             |    | чай-заварка                        | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | лимон                              | 13        | 13  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | сахар                              | 10        | 13  | 10       | 13  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 1  | Бутерброд с маслом                 |           |     |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8   | 77,37                         | 106,03 |
|             |    | Батон                              | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло сливочное                    | 7         | 7   | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | ИТОГО: 25%                         |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        | 282,37                        | 352,03 |
| ОБЕД        |    |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 36 | Салат из свеклы с зеленым горошком |           |     |          |     | 45       | 60  | 0,9               | 1,2   | 0,99    | 1,32  | 4,05        | 5,4    | 29,03                         | 38,7   |
|             |    | Свекла                             | 30        | 45  | 22       | 35  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Зеленый горошек консервирован      | 20        | 20  | 20       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло растительное                 | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 44 | Рассольник на мясном бульоне       |           |     |          |     | 150      | 200 | 3,23              | 4,23  | 6,8     | 7,81  | 7,09        | 9,53   | 102,12                        | 125,33 |
|             |    | Мясо                               | 15        | 15  | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Картофель                          | 78        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Крупа перловая (рисовая, овсян     | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Морковь                            | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Лук репчатый                       | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло сливочное                    | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Огурцы соленные                    | 20        | 20  | 18       | 18  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло растительное                 | 2         | 3   | 2        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Сметана                            | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 68 | Каша гречневая рассыпчатая         |           |     |          |     | 80       | 100 | 3,36              | 4,2   | 0,88    | 1,1   | 17,04       | 21,3   | 88                            | 110    |
|             |    | Крупа гречневая                    | 40        | 50  | 40       | 50  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло сливочное                    | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 66 | Котлета мясная                     |           |     |          |     | 60       | 70  | 7,91              | 9,23  | 7,27    | 8,48  | 6,24        | 7,28   | 121                           | 141    |
|             |    | Мясо говядины (свинины)            | 70        | 80  | 53       | 60  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | хлеб пшеничный                     | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Молоко или вода                    | 15        | 20  | 15       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | масло сливочное                    | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 84 | Томатный соус                      |           |     |          |     | 15       | 15  | 0,19              | 0,19  | 0,58    | 0,58  | 0,95        | 0,95   | 10                            | 10     |
|             |    | Томатная паста                     | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Мука пшеничная                     | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Вода                               | 8         | 8   | 8        | 8   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Лук репчатый                       | 3         | 3   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Морковь                            | 5         | 5   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 94 | Компот из сушеных фруктов          |           |     |          |     | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77  | 75                            | 78     |
|             |    | Фрукты сушеные (смесь)             | 9         | 11  | 9        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | сахар                              | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 4  | Хлеб пшеничный                     | 30        | 40  | 30       | 40  | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68  | 70,5                          | 94     |
|             | 5  | Хлеб ржаной                        | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85  | 80,4                          | 100,5  |
|             |    | ИТОГО: 40%                         |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        | 576,05                        | 697,53 |
| ПОЛДНИК     |    |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 95 | Кисломолочный продукт              | 200       | 250 | 200      | 250 | 200      | 250 | 5,81              | 7,27  | 5,01    | 6,27  | 8           | 10     | 106                           | 133    |
|             | 13 | Кондитерское изделие               | 13        | 42  | 13       | 42  | 13       | 42  | 0,97              | 3,13  | 1,23    | 3,97  | 4,11        | 13,28  | 43,63                         | 140,99 |
|             | 99 | Яблоко печеное                     |           |     |          |     | 65       | 80  | 0,39              | 0,48  | 0,91    | 1,12  | 8,84        | 10,88  | 42,8                          | 52,64  |
|             |    | яблоко                             | 80        | 95  | 70       | 85  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | ИТОГО: 15%                         |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        | 192,43                        | 326,63 |
| УЖИН        |    |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 75 | Запеканка из творога с изюмом      |           |     |          |     | 120      | 150 | 13,16             | 16,5  | 9,04    | 11,3  | 12,86       | 16,08  | 185,25                        | 232    |
|             |    | Творог                             | 100       | 130 | 100      | 130 |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Крупа манная                       | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | яйцо                               | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло растительное                 | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Сахар                              | 10        | 13  | 10       | 13  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Изюм                               | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Сметана                            | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 83 | Соус молочный                      |           |     |          |     | 50       | 50  | 0,38              | 0,38  | 2,53    | 2,53  | 14,9        | 14,9   | 70                            | 70     |
|             |    | Молоко                             | 25        | 25  | 25       | 25  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Мука пшеничная                     | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Вода                               | 25        | 25  | 25       | 25  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | Масло сливочное                    | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             | 91 | Кисель из свежемороженой ягоды     |           |     |          |     | 250      | 250 | 0,19              | 0,19  | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21  | 118                           | 118    |
|             |    | ягода                              | 9         | 9   | 9        | 9   |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | сахар                              | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | крахмал                            | 5,5       | 10  | 5,5      | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |        |                               |        |
|             |    | ИТОГО: 20%                         |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |        | 373,25                        | 420    |
|             |    | ИТОГО:                             |           |     |          |     |          |     | 48,97             | 62,32 | 46,78   | 58,72 | 199,97      | 245,42 | 1424,1                        | 1796,2 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов          | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                    | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                    | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 20                  | Каша молочная геркулесовая жидкая  |                                     |       | 0,12  | 0,14  | 0,03  | 0,035 | 20,7  | 23,9  | 124,5 | 142,9 | 48,9  | 56,2  | 1,35  | 1,55  |
|                     | Крупа геркулесовая                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 89                  | Чай с лимоном                      | 2,83                                | 3,14  |       |       |       |       | 12,8  | 14,2  | 4     | 4,4   | 2,2   | 2,4   | 0,32  | 0,36  |
|                     | чай-заварка                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лимон                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом                 |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД                |                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 36                  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 4,41                                | 5,88  | 0,02  | 0,03  | 0,02  | 0,02  | 12,57 | 16,76 | 18,9  | 25,2  | 8,36  | 11,14 | 0,59  | 0,78  |
|                     | Свекла                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Зеленый горошек консервированный   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 44                  | Рассольник на мясном бульоне       | 4,12                                | 5,5   | 0,05  | 0,07  | 0,04  | 0,05  | 20,7  | 27,62 | 71,9  | 95,82 | 14,4  | 19,3  | 0,47  | 0,63  |
|                     | Мясо                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Картофель                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Крупа перловая (рисовая, овсяная)  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Огурцы соленные                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сметана                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 68                  | Каша гречневая рассыпчатая         |                                     |       | 0,13  | 0,16  | 0,06  | 0,08  | 8,2   | 10,2  | 108,4 | 136,4 | 72,26 | 91,07 | 2,5   | 3,12  |
|                     | Крупа гречневая                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 66                  | Котлета мясная                     | 0,09                                | 0,1   | 0,06  | 0,07  | 0,1   | 0,11  | 26,1  | 30,6  | 99,7  | 116,5 | 19,3  | 22,5  | 0,9   | 1,05  |
|                     | Мясо говядины (свинины)            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | хлеб пшеничный                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко или вода                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 84                  | Томатный соус                      | 0,36                                | 0,36  | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 2,38  | 2,38  | 3,33  | 3,33  | 1,73  | 1,73  | 0,07  | 0,07  |
|                     | Томатная паста                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука пшеничная                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Вода                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов          | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                     |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                        |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 40%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 95                  | Кисломолочный продукт              | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
| 13                  | Кондитерское изделие               | 0                                   | 0     | 0,01  | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 3,77  | 5,46  | 11,7  | 37,8  | 2,6   | 8,4   | 0,27  | 0,88  |
| 99                  | Яблоко печёное                     | 2,97                                | 3,39  | 0,02  | 0,02  | 0,01  | 0,01  | 11,5  | 13,1  | 7,6   | 8,7   | 6,2   | 7,01  | 1,56  | 1,78  |
|                     | яблоко                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 15%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 75                  | Запеканка из творога с изюмом      | 0,29                                | 0,36  | 0,06  | 0,08  | 0,31  | 0,39  | 176,8 | 221   | 252,4 | 315,5 | 26,64 | 33,3  | 0,83  | 1,035 |
|                     | Творог                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Крупа манная                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Изюм                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сметана                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 83                  | Соус молочный                      | 0,16                                | 0,16  | 0,013 | 0,013 | 0,04  | 0,04  | 32,92 | 32,92 | 25,45 | 25,45 | 4,7   | 4,7   | 0,1   | 0,1   |
|                     | Молоко                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука пшеничная                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Вода                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 91                  | Кисель из свежемороженной ягоды    | 2,29                                | 2,29  | 0,003 | 0,003 | 0,05  | 0,05  | 15,4  | 15,4  | 8,88  | 8,88  | 1,4   | 1,4   | 0,15  | 0,15  |
|                     | ягода                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | крахмал                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 20%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО:                             | 19,28                               | 23,33 | 0,721 | 0,921 | 1,098 | 1,334 | 639,7 | 780,7 | 1040  | 1302  | 277,5 | 346,1 | 13,01 | 16,33 |



| №<br>тех.карт<br>ы | Название блюд и<br>продуктов              | Брутто, г |     | Нетто, г |      | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|-----|----------|------|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|--------|
|                    |                                           | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад  | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад    |
|                    |                                           |           |     |          |      |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |        |
| ЗАВТРАК            |                                           |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 19                 | Каша молочная манная жидкая               |           |     |          |      | 180      | 200 | 5,38              | 6,24  | 6,11    | 7,05  | 14,76       | 25,25 | 162                              | 188    |
|                    | круппа манная                             | 12        | 17  | 12       | 17   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | молоко 3,2%                               | 90        | 100 | 90       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | сахар                                     | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | масло сливочное                           | 2         | 4   | 2        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 87                 | Кофейный напиток с молоком                |           |     |          |      | 180      | 200 | 2,4               | 3,26  | 3,52    | 4,4   | 15,02       | 18,29 | 101,36                           | 125,8  |
|                    | Напиток кофейный                          | 1         | 2,7 | 1        | 2,7  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | молоко 3.2%                               | 100       | 100 | 100      | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | сахар                                     | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 3                  | Бутерброд с сыром                         |           |     |          |      | 36       | 51  | 3,04              | 4,97  | 6,82    | 8,16  | 10,91       | 20,7  | 117,18                           | 176,12 |
|                    | Батон                                     | 20        | 30  | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Сыр                                       | 10        | 15  | 9,3      | 14,1 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Масло сливочное                           | 7         | 7   | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | ИТОГО: 25%                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 380,54                           | 489,92 |
| 97                 | Сок                                       | 150       | 180 | 150      | 180  | 150      | 180 | 0,16              | 0,19  | 0       | 0     | 13,66       | 16,39 | 55,5                             | 66,6   |
| ОБЕД               |                                           |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 47                 | Суп картофельный с макаронными изделиямип |           |     |          |      | 150      | 200 | 3,9               | 5,32  | 4,09    | 6,45  | 8,18        | 11,4  | 104,13                           | 139,02 |
|                    | мясо                                      | 15        | 15  | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | картофель                                 | 70        | 80  | 50       | 55   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | морковь                                   | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Лук репчатый                              | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Макаронные изделия                        | 8         | 8   | 8        | 8    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Масло сливочное                           | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 54                 | Голубцы ленивые                           |           |     |          |      | 170      | 220 | 21,18             | 29,85 | 17,37   | 22,76 | 14,42       | 20,65 | 298                              | 407    |
|                    | мясо говядины                             | 50        | 60  | 25       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | капуста                                   | 200       | 250 | 160      | 200  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | морковь                                   | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | лук                                       | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | рис                                       | 7         | 11  | 7        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Томатная паста                            | 1         | 2   | 1        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | масло сливочное                           | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | Масло растительное                        | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | сметана                                   | 10        | 10  | 10       | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 94                 | Компот из сушеных фруктов                 |           |     |          |      | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78     |
|                    | Фрукты сушеные (смесь                     | 9         | 11  | 9        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                    | сахар                                     | 10        | 15  | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       | 70,5                             | 94     |
| 4                  | Хлеб пшеничный                            | 30        | 40  | 30       | 40   | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 80,4                             | 100,5  |
| 5                  | Хлеб ржаной                               | 40        | 50  | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 |                                  |        |
|                    | ИТОГО: 40%                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 628,03                           | 818,52 |
| ПОЛДНИК            |                                           |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 96                 | Молоко кипяченое                          |           |     |          |      | 200      | 250 | 5,6               | 7     | 6,4     | 8     | 10          | 12,5  | 120                              | 150    |
|                    | Молоко                                    | 200</     |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |



2 день

| №<br>тех.карт<br>ы | Название блюд и продуктов     | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|--------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
|                    |                               | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |        | Mg    |       | Fe    |       |
|                    |                               | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад    | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК            |                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 19                 | Каша молочная манная жидкая   |                                     |       | 0,03  | 0,4   | 0,02  | 0,03  | 9,7   | 10,75 | 33,1  | 36,8   | 6,6   | 7,4   | 0,4   | 0,45  |
|                    | круппа манная                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | молоко 3,2%                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | сахар                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 87                 | Кофейный напиток с молоком    | 1,17                                | 1,3   | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90     | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13  |
|                    | Напиток кофейный              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | молоко 3,2%                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | сахар                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 3                  | Бутерброд с сыром             | 0,07                                | 0,09  | 0,04  | 0,06  | 0,05  | 0,08  | 96,24 | 136,3 | 75,78 | 107,4  | 12,9  | 18,28 | 0,55  | 0,78  |
|                    | Батон                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Сыр                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | ИТОГО: 25%                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 97                 | Сок                           | 3                                   | 3,6   | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6   | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52  |
| ОБЕД               |                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 47                 | Суп картофельный с макаронным | 4,95                                | 6,6   | 0,068 | 0,09  | 0,038 | 0,05  | 14,76 | 19,68 | 39,99 | 53,32  | 16,2  | 21,6  | 0,65  | 0,87  |
|                    | мясо                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | картофель                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | морковь                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Лук репчатый                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Макаронные изделия            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 54                 | Голубцы ленивые               | 21,28                               | 27,54 | 0,085 | 0,11  | 0,16  | 0,21  | 63,75 | 82,5  | 188,2 | 243,51 | 34,08 | 60,64 | 1,73  | 2,24  |
|                    | мясо говядины                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | капуста                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | морковь                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | лук                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | рис                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Томатная паста                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло растительное            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | сметана                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 94                 | Компот из сушеных фруктов     | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4   | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                    | Фрукты сушеные (смесь)        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | сахар                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 4                  | Хлеб пшеничный                |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8   | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                  | Хлеб ржаной                   |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79     | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                    | ИТОГО: 40%                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК            |                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 96                 | Молоко кипяченое              | 2,73                                | 3,42  | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,25 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |
|                    | Молоко                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 6                  | Ватрушка с творогом           | 0,03                                | 0,03  | 0,07  | 0,07  | 0,1   | 0,1   | 43,54 | 43,54 | 77,31 | 77,31  | 18,51 | 18,51 | 0,77  | 0,77  |
|                    | Мука пшеничная                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Мука на подпыл                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Сахар                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Яйцо                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Дрожжи                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Молоко                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Фарш творожный                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Творог                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Яйцо                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Сахар                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Мука                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | яйцо для смазки               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло растительное            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | ИТОГО: 15%                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| УЖИН               |                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 73                 | Рыба, припущенная в молоке    | 1,08                                | 1,25  | 0,09  | 0,1   | 0,11  | 0,13  | 60,67 | 70    | 191,3 | 220,75 | 29,25 | 33,75 | 0,67  | 0,78  |
|                    | Филе рыбы                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Молоко                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Лук репчатый                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Морковь                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 74                 | Пюре картофельное             | 15,74                               | 20,58 | 0,12  | 0,16  | 0,1   | 0,13  | 32,05 | 41,91 | 75,05 | 98,14  | 24,05 | 31,45 | 0,87  | 1,14  |
|                    | Картофель                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Молоко                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | Масло сливочное               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 89                 | Чай с лимоном                 | 2,83                                | 3,14  |       |       |       |       | 12,8  | 14,2  | 4     | 4,4    | 2,2   | 2,4   | 0,32  | 0,36  |
|                    | чай-заварка                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | лимон                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | сахар                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
| 5                  | Хлеб ржаной                   |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79     | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                    | ИТОГО: 20%                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|                    | ИТОГО:                        | 53,24                               | 67,95 | 0,845 | 1,402 | 1,133 | 1,406 | 772,8 | 948,1 | 1132  | 1387,6 | 244,7 | 318,2 | 13,23 | 16,25 |



3 день

| №<br>тех.карт<br>ы | Название блюд и<br>продуктов        | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |        |  |  |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|--------------------------------------|--------|--|--|
|                    |                                     | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       |                                      |        |  |  |
|                    |                                     |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   | Ясли                                 | Сад    |  |  |
| ЗАВТРАК            |                                     |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 23                 | Каша "Солнышко"                     |           |     |          |     | 180      | 200 | 5,94              | 7,23  | 6,31    | 7,42  | 23,93       | 30,27 | 176                                  | 216    |  |  |
|                    | Крупа пшениая                       | 12        | 17  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | молоко 3,2%                         | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | сахар                               | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло сливочное                     | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 1                  | Бутерброд с маслом                  |           |     |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                                | 106,03 |  |  |
|                    | батон                               | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Масло сливочное                     | 7         | 7   | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 86                 | Чай с молоком                       |           |     |          |     | 180      | 200 | 1,3               | 1,5   | 1,92    | 2,24  | 13,8        | 16,26 | 77,86                                | 91,2   |  |  |
|                    | чай                                 | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | сахар                               | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | молоко                              | 100       | 100 | 100      | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | ИТОГО: 25%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 331,23                               | 413,23 |  |  |
| ОБЕД               |                                     |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 35                 | Салат из свеклы                     |           |     |          |     | 45       | 60  | 0,81              | 1,08  | 2,3     | 3,06  | 4,86        | 6,48  | 43,47                                | 57,96  |  |  |
|                    | свекла                              | 55        | 75  | 42       | 62  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло растительное                  | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 48                 | Суп картофельный с бобовыми         |           |     |          |     | 150      | 200 | 3,9               | 5,32  | 4,09    | 5,46  | 8,18        | 11,4  | 104,13                               | 139,02 |  |  |
|                    | мясо говядины                       | 15        | 15  | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | картофель                           | 70        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Морковь                             | 10        | 15  | 80       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Лук репчатый                        | 10        | 15  | 80       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Горох                               | 15        | 17  | 15       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Масло сливочное                     | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Масло растительное                  | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 15                 | Гренки из пшеничного хлеба          |           |     |          |     | 15       | 15  |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Хлеб пшеничный                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 57                 | Макаронные изделия отварные         |           |     |          |     | 150      | 200 | 5,53              | 8,13  | 3,45    | 5,15  | 32,4        | 47,65 | 176                                  | 260    |  |  |
|                    | Макаронные изделия                  | 40        | 50  | 40       | 50  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло сливочное                     | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 56                 | Печень говяжья по-строгановски      |           |     |          |     | 80       | 100 | 8,53              | 10,66 | 12,87   | 16,09 | 1,71        | 2,14  | 162                                  | 202,5  |  |  |
|                    | Печень говяжья                      | 70        | 80  | 45       | 50  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | морковь                             | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Лук репчатый                        | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло растительное                  | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло сливочное                     | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | сметана                             | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Мука пшеничная                      | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло сливочное                     | 0,5       | 0,6 | 0,5      | 0,6 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 94                 | Компот из сушеных фруктов           |           |     |          |     | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                                   | 78     |  |  |
|                    | Фрукты сушеные (смесь)              | 9         | 11  | 9        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | сахар                               | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 4                  | Хлеб пшеничный                      | 30        | 40  | 30       | 40  | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                                 | 94     |  |  |
| 5                  | Хлеб ржаной                         | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                                 | 100,5  |  |  |
|                    | ИТОГО: 40%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 711,5                                | 931,98 |  |  |
| ПОЛДНИК            |                                     |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 96                 | Молоко кипяченое                    |           |     |          |     | 200      | 250 | 5,6               | 7     | 6,4     | 8     | 10          | 12,5  | 120                                  | 150    |  |  |
|                    | молоко                              | 200       | 250 | 200      | 250 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 7                  | Пирожок печеный из дрожжевого теста |           |     |          |     | 60       | 60  | 8,34              | 8,34  | 3,73    | 3,73  | 26,08       | 26,08 | 172                                  | 172    |  |  |
|                    | Мука пшеничная                      | 40        | 40  | 40       | 40  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Сахар                               | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Масло сливочное                     | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Яйцо, гр                            | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Дрожжи                              | 0,9       | 1   | 0,9      | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Соль                                | 0,5       | 0,5 | 0,5      | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Мука не подпыл                      | 1         | 1   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Фарш, повидло или джем              | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Масло растит для смазки             | 0,2       | 0,2 | 0,2      | 0,2 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Яйцо для смазки                     | 1         | 1   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | ИТОГО: 15%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 292                                  | 322    |  |  |
| УЖИН               |                                     |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 82                 | Рагу из овощей                      |           |     |          |     | 200      | 250 | 10,95             | 13,72 | 11,28   | 13,56 | 17,44       | 21,86 | 223                                  | 275    |  |  |
|                    | картофель                           | 100       | 100 | 75       | 75  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Морковь                             | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | лук                                 | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Капуста белокачаная                 | 50        | 100 | 30       | 75  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | Кабачки                             | 90        | 90  | 80       | 80  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло растительное                  | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | масло сливочное                     | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 93                 | Компот со свежих фруктов            |           |     |          |     | 200      | 200 | 0,08              | 0,08  | 0,08    | 0,08  | 12,6        | 14,9  | 52                                   | 61     |  |  |
|                    | Свежие фрукты                       | 17        | 23  | 15       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
|                    | сахар                               | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |  |  |
| 5                  | Хлеб ржаной                         | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                                 | 100,5  |  |  |
|                    | ИТОГО: 20%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 355,4                                | 436,5  |  |  |
|                    | ИТОГО:                              |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1690,1                               | 2103,7 |  |  |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов           | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                     | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                     | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 23                  | Каша "Солнышко"                     |                                     |       | 0,13  | 0,14  | 0,02  | 0,02  | 13,37 | 14,86 | 99,3  | 110,4 | 34,37 | 38,76 | 1,17  | 1,3   |
|                     | Крупа пшениая                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом                  |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | батон                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 86                  | Чай с молоком                       | 1,2                                 | 1,33  | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,9 | 126,7 | 83,5  | 92,78 | 13,9  | 15,44 | 0,37  | 0,41  |
|                     | чай                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД                |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 35                  | Салат из свеклы                     | 4,28                                | 5,7   | 0,008 | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 15,82 | 21,09 | 18,44 | 24,58 | 9,41  | 12,54 | 0,6   | 0,8   |
|                     | свекла                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 48                  | Суп картофельный с бобовыми         | 3,49                                | 4,65  | 0,14  | 0,18  | 0,04  | 0,06  | 22,85 | 30,46 | 52,31 | 69,74 | 21,18 | 28,24 | 1,22  | 1,62  |
|                     | мясо говядины                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Горох                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 15                  | Гренки из пшеничного хлеба          |                                     |       | 0,04  | 0,04  | 0,014 | 0,014 | 5,43  | 5,43  | 20,55 | 20,55 | 7,8   | 7,8   | 0,47  | 0,47  |
|                     | Хлеб пшеничный                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 57                  | Макаронные изделия отварные         |                                     |       | 0,06  | 0,07  | 0,03  | 0,03  | 4,86  | 6,48  | 37,17 | 49,56 | 21,12 | 28,16 | 11,06 | 1,47  |
|                     | Макаронные изделия                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 56                  | Печень говяжья по-строгановски      | 6,72                                | 8,4   | 0,08  | 0,1   | 0,48  | 0,6   | 36,16 | 45,2  | 98,08 | 122,6 | 10,88 | 13,6  | 2,08  | 2,6   |
|                     | Печень говяжья                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сметана                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов           | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                      |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                         |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 40%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 96                  | Молоко кипяченое                    | 2,73                                | 3,42  | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |
|                     | молоко                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 7                   | Пирожок печеный из дрожжевого теста |                                     |       | 0,11  | 0,11  | 0,06  | 0,06  | 14,63 | 14,63 | 58,28 | 58,28 | 18,25 | 18,25 | 0,98  | 0,98  |
|                     | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо, гр                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Дрожжи                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Соль                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука на подпыл                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Фарш, повидло или джем              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растит для смазки             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо для смазки                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 15%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 82                  | Рагу из овощей                      | 10,67                               | 13,34 | 0,08  | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 33,81 | 42,26 | 68    | 85    | 29,94 | 37,42 | 1,02  | 1,27  |
|                     | картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Капуста белокачаная                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Кабачки                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 93                  | Компот со свежих фруктов            | 1,72                                | 1,72  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 14,48 | 14,48 | 4,4   | 4,4   | 3,6   | 3,6   | 0,94  | 0,94  |
|                     | Свежие фрукты                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                         |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 20%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО:                              | 31,17                               | 38,96 | 1,01  | 1,202 | 1,309 | 1,6   | 597,2 | 721,2 | 915   | 1108  | 259,5 | 316   | 25,38 | 18,64 |



|   |           |   |
|---|-----------|---|
| № | тех. карт | И |
|---|-----------|---|

| №<br>тех.карт<br>ы | Название блюд и<br>продуктов                | Брутто, г |      | Нетто, г |      | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |        |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------|------|----------|------|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|--------------------------------------|--------|
|                    |                                             | Ясли      | Сад  | Ясли     | Сад  | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       |                                      |        |
|                    |                                             |           |      |          |      |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   | Ясли                                 | Сад    |
| ЗАВТРАК            |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 22                 | Каша молочная гречневая жидкая              |           |      |          |      | 180      | 200 | 6,19              | 6,82  | 6,31    | 7,22  | 21,84       | 24,06 | 169                                  | 187    |
|                    | Крупа гречневая                             | 12        | 17   | 12       | 17   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | молоко 3,2%                                 | 90        | 100  | 90       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | сахар                                       | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | масло сливочное                             | 2         | 4    | 2        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 88                 | Какао с молоком                             |           |      |          |      | 180      | 200 | 2,18              | 2,98  | 3,44    | 4,32  | 14,88       | 18,13 | 99,2                                 | 123,32 |
|                    | Какао                                       | 1,43      | 1,72 | 1,43     | 1,72 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Сахар                                       | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | молоко                                      | 100       | 100  | 100      | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    |                                             |           |      |          |      | 36       | 51  | 3,04              | 4,97  | 6,82    | 8,16  | 10,91       | 20,7  | 117,18                               | 176,12 |
| 3                  | Бутерброд с сыром                           |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Батон                                       | 20        | 30   | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Сыр                                         | 10        | 15   | 9,3      | 14,1 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | масло сливочное                             | 7         | 7    | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       | 385,38                               | 486,44 |
|                    | ИТОГО: 25%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 97                 | Сок                                         | 150       | 180  | 150      | 180  | 150      | 180 | 0,16              | 0,19  | 0       | 0     | 13,66       | 16,39 | 55,5                                 | 66,6   |
| ОБЕД               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 30                 | Салат из горошка зеленого консервированного |           |      |          |      | 30       | 40  | 0,93              | 1,24  | 1,62    | 2,16  | 2           | 2,6   | 11,52                                | 15,36  |
|                    | Горошек зеленый                             | 30        | 30   | 30       | 40   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 46                 | Суп картофельный с клецками                 |           |      |          |      | 150      | 200 | 3,9               | 5,32  | 4,09    | 5,46  | 8,18        | 11,4  | 104,13                               | 139,02 |
|                    | Мясо курицы                                 | 20        | 20   | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | картофель                                   | 70        | 80   | 50       | 55   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | морковь                                     | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | лук репчатый                                | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | масло сливочное                             | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Мука пшеничная                              | 10        | 12   | 10       | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | яйцо 1/4                                    |           |      | 6        | 6    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 55                 | Плов из птицы                               |           |      |          |      | 150      | 200 | 7,55              | 10,03 | 8,24    | 10,46 | 23,56       | 31,57 | 198                                  | 261    |
|                    | Мясо птицы                                  | 100       | 130  | 35       | 45   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | крупа рисовая                               | 45        | 65   | 45       | 65   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | лук репчатый                                | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | морковь                                     | 20        | 20   | 16       | 16   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | масло растительное                          | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | масло сливочное                             | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Томатная паста                              | 1         | 2    | 1        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 94                 | Компот из сушеных фруктов                   |           |      |          |      | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                                   | 78     |
|                    | Фрукты сушеные (смесь)                      | 9         | 11   | 9        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | сахар                                       | 10        | 15   | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 4                  | Хлеб пшеничный                              | 30        | 40   | 30       | 40   | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                                 | 94     |
| 5                  | Хлеб ржаной                                 | 40        | 50   | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                                 | 100,5  |
|                    | ИТОГО: 40%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 539,55                               | 687,88 |
| ПОЛДНИК            |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 255                | Бутерброд с повидлом                        |           |      |          |      | 30       | 40  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                                | 106,03 |
|                    | батон                                       | 20        | 30   | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | повидло, джем                               | 10        | 10   | 10       | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 96                 | Молоко кипяченое                            |           |      |          |      | 200      | 250 | 5,6               | 7     | 6,4     | 8     | 10          | 12,5  | 120                                  | 150    |
|                    | Молоко                                      | 200       | 250  | 200      | 250  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | ИТОГО: 15%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 197,37                               | 256,03 |
| УЖИН               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 34                 | Сельдь с луком репчатым                     |           |      |          |      | 50       | 60  | 2,3               | 2,76  | 5,92    | 7,1   | 0,25        | 0,3   | 63,48                                | 76,18  |
|                    | Сельдь слабосоленая                         | 60        | 60   | 25       | 25   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Лук репчатый                                | 10        | 10   | 8        | 8    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Зеленый горошек консервир                   | 20        | 20   | 20       | 20   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | масло растительное                          | 3         | 3    | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 80                 | Картофель отварной                          |           |      |          |      | 150      | 150 | 2,9               | 2,9   | 4,4     | 4,4   | 20,8        | 20,8  | 146                                  | 146    |
|                    | Картофель                                   | 200       | 200  | 150      | 150  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | Масло сливочное                             | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
| 5                  | Хлеб ржаной                                 | 40        | 50   | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                                 | 100,5  |
| 90                 | Чай с сахаром                               |           |      |          |      | 180      | 200 | 0,04              | 0,04  | 0       | 0     | 10,1        | 13,12 | 41                                   | 54     |
|                    | чай-заварка                                 | 0,45      | 0,5  | 0,45     | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | сахар                                       | 10        | 13   | 10       | 13   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |
|                    | ИТОГО: 20%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 330,88                               | 376,68 |
|                    | ИТОГО                                       |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1508,7                               | 1873,6 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов           | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                     | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                     | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 22                  | Каша молочная гречневая жидкая      |                                     |       | 0,13  | 0,14  | 0,07  | 0,08  | 10,46 | 11,62 | 126,6 | 140,7 | 84,09 | 93,43 | 2,85  | 3,16  |
|                     | Крупа гречневая                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 88                  | Какао с молоком                     | 1,43                                | 1,59  | 0,05  | 0,06  | 0,17  | 0,19  | 137   | 152,2 | 112,1 | 124,6 | 19,2  | 21,33 | 0,43  | 0,48  |
|                     | Какао                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 3                   | Бутерброд с сыром                   | 0,07                                | 0,09  | 0,04  | 0,06  | 0,05  | 0,08  | 96,24 | 136,3 | 75,78 | 107,4 | 12,9  | 18,28 | 0,55  | 0,78  |
|                     | Батон                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сыр                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 97                  | Сок                                 | 3                                   | 3,6   | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6  | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52  |
| ОБЕД                |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 30                  | Салат из горошка зеленого консервир | 3,3                                 | 4,4   | 0,03  | 0,042 | 0,01  | 0,01  | 6,44  | 8,58  | 17,99 | 23,98 | 6,24  | 8,32  | 0,21  | 0,27  |
|                     | Горошек зеленый                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 46                  | Суп картофельный с клецками         | 3,45                                | 4,6   | 0,048 | 0,06  | 0,03  | 0,04  | 14,09 | 18,78 | 31,43 | 41,9  | 11,97 | 15,96 | 0,49  | 0,65  |
|                     | Мясо курицы                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо 1/4                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 55                  | Плов из птицы                       | 0,062                               | 0,082 | 0,03  | 0,04  | 0,012 | 0,016 | 4,53  | 6,04  | 23,42 | 31,22 | 5,13  | 6,84  | 0,22  | 0,29  |
|                     | Мясо птицы                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | крупа рисовая                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов           | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                      |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                         |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 40%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 255                 | Бутерброд с повидлом                | 0,05                                | 0,07  | 0,03  | 0,04  | 0,02  | 0,02  | 5,95  | 7,93  | 16,04 | 21,38 | 6,16  | 8,22  | 0,47  | 0,63  |
|                     | батон                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | повидло, джем                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 96                  | Молоко кипяченое                    | 2,73                                | 3,42  | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |
|                     | Молоко                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 15%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 34                  | Сельдь с луком репчатым             |                                     |       | 0,02  | 0,02  | 0,06  | 0,072 | 40    | 48    | 135   | 162   | 20    | 24    | 0,58  | 0,7   |
|                     | Сельдь слабосоленая                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Зеленый горошек консервированный    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 80                  | Картофель отварной                  | 21                                  | 21    | 0,15  | 0,15  | 0,095 | 0,095 | 14,64 | 14,64 | 79,73 | 79,73 | 29,33 | 29,33 | 1,16  | 1,16  |
|                     | Картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                         |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
| 90                  | Чай с сахаром                       | 0,03                                | 0,03  |       |       |       |       | 10    | 11,11 | 2,5   | 2,78  | 1,3   | 1,44  | 0,28  | 0,31  |
|                     | чай-заварка                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 20%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО                               | 35,48                               | 39,28 | 0,83  | 0,984 | 0,932 | 1,119 | 665,4 | 818,9 | 986,5 | 1192  | 284,7 | 337,4 | 14,39 | 17,16 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и<br>продуктов | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |         |        |
|---------------------|------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|---------|--------|
|                     |                              | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад     |        |
|                     |                              |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |         |        |
| ЗАВТРАК             |                              |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 21                  | Каша молочная ячневая жидкая |           |     |          |     | 180      | 200 | 5,6               | 6,38  | 5,86    | 6,75  | 23,7        | 27,38 | 170                              | 195     |        |
|                     | Крупа ячневая                | 12        | 17  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | молоко 3,2%                  | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | сахар                        | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | масло сливочное              | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком   |           |     |          |     | 180      | 200 | 2,4               | 3,26  | 3,52    | 4,4   | 15,02       | 18,29 | 101,36                           | 125,8   |        |
|                     | Напиток кофейный             | 1         | 2,7 | 1        | 2,7 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | молоко 3,2%                  | 100       | 100 | 100      | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | сахар                        | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 1                   | Бутерброд с маслом           |           |     |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                            | 106,03  |        |
|                     | Батон                        | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Масло сливочное              | 7         | 7   | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | ИТОГО: 25%                   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  | 348,73  | 426,83 |
| ОБЕД                |                              |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 29                  | Огурцы соленные              |           |     |          |     | 30       | 65  | 0                 | 0     | 0       | 0     | 0,9         | 1,95  | 3,6                              | 7,8     |        |
|                     | Огурцы соленные              | 30        | 65  | 30       | 65  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 39                  | Борщ с фасолью и картофелем  |           |     |          |     | 150      | 200 | 3,4               | 4,3   | 6,84    | 8,36  | 4,8         | 6,51  | 94,36                            | 118,48  |        |
|                     | мясо говядины                | 15        | 15  | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | картофель                    | 70        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Свекла                       | 70        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | морковь                      | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | лук                          | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | масло растительное           | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Фасоль                       | 15        | 7   | 15       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Томатная паста               | 1         | 2   | 1        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | сметана                      | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 58                  | Тефтели мясные               |           |     |          |     | 60       | 80  | 6,31              | 8,42  | 7,85    | 10,46 | 4,6         | 6,13  | 113                              | 150     |        |
|                     | мясо говядины                | 70        | 80  | 32       | 40  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Молоко                       | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Крупа рисовая                | 7         | 11  | 7        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Лук репчатый                 | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | масло растительное           | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 59                  | Пюре картофельное            |           |     |          |     | 170      | 180 | 3,85              | 4,08  | 6,26    | 6,62  | 23,83       | 25,24 | 173                              | 183,2   |        |
|                     | Картофель                    | 200       | 200 | 150      | 150 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | Молоко                       | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | масло сливочное              | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов    |           |     |          |     | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78      |        |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)       | 9         | 11  | 9        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | сахар                        | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 4                   | Хлеб пшеничный               | 30        | 40  | 30       | 40  | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                             | 94      |        |
| 5                   | Хлеб ржаной                  | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5   |        |
|                     | ИТОГО 40%                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  | 609,86  | 731,98 |
| ПОЛДНИК             |                              |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 95                  | Кисломолочный напиток        | 200       | 250 | 200      | 250 | 200      | 250 | 5,81              | 7,27  | 5,01    | 6,27  | 8           | 10    | 106                              | 133     |        |
| 13                  | Кондитерское изделие         | 13        | 42  | 13       | 42  | 13       | 42  | 0,97              | 3,13  | 1,23    | 3,97  | 4,11        | 13,28 | 43,63                            | 140,99  |        |
| 98                  | Фрукты свежие                | 150       | 150 | 150      | 150 | 150      | 150 | 2,25              | 2,25  | 0,75    | 0,75  | 31,5        | 31,5  | 144                              | 144     |        |
|                     | ИТОГО: 10%                   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  | 293,63  | 417,99 |
| УЖИН                |                              |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 76                  | Омлет натуральный            |           |     |          |     | 120      | 160 | 12,26             | 16,21 | 14,98   | 20,25 | 2,24        | 2,6   | 192                              | 260     |        |
|                     | яйцо, гр                     | 40        | 60  | 40       | 60  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | молоко                       | 80        | 100 | 80       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | масло сливочное              | 2         | 3   | 2        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 85                  | Икра кабачковая              | 47        | 63  | 45       | 60  | 45       | 60  | 0,54              | 0,72  | 2,12    | 2,83  | 3,47        | 4,63  | 35,1                             | 46,8    |        |
| 92                  | Компот из свежих ягод        |           |     |          |     | 250      | 250 | 0,19              | 0,19  | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21 | 118                              | 118     |        |
|                     | Ягоды свежие                 | 9         | 9   | 9        | 9   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
|                     | сахар                        | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |        |
| 5                   | Хлеб ржаной                  | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5   |        |
|                     | ИТОГО: 20%                   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  | 425,5   | 525,3  |
|                     | ИТОГО:                       |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  | 1677,72 | 2102,1 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов    | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                              | C                                   |       | B1    |       | B2    |       | Ca    |       | P     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                              | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 21                  | Каша молочная ячневая жидкая |                                     |       | 0,069 | 0,08  | 0,03  | 0,03  | 31,89 | 35,43 | 129,3 | 143,7 | 18,69 | 20,76 | 0,71  | 0,78  |
|                     | Крупа ячневая                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком   | 1,17                                | 1,3   | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90    | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13  |
|                     | Напиток кофейный             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом           |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД                |                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 29                  | Огурцы соленные              | 1,67                                | 3,6   | 0,007 | 0,02  | 0,006 | 0,012 | 6,98  | 15,13 | 8,47  | 18,36 | 4,03  | 8,74  | 0,18  | 0,39  |
|                     | Огурцы соленные              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 39                  | Борщ с фасолью и картофелем  | 3,77                                | 5,03  | 0,055 | 0,074 | 0,033 | 0,044 | 30,15 | 40,2  | 58,76 | 78,34 | 20,7  | 27,6  | 1,02  | 1,36  |
|                     | мясо говядины                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | картофель                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Свекла                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Фасоль                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сметана                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 58                  | Тефтели мясные               | 0,43                                | 0,57  | 0,03  | 0,04  | 0,05  | 0,07  | 21,95 | 29,27 | 53,35 | 71,13 | 10,8  | 14,4  | 0,48  | 0,64  |
|                     | мясо говядины                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Крупа рисовая                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 59                  | Пюре картофельное            | 20,6                                | 21,8  | 0,16  | 0,17  | 0,13  | 0,13  | 41,91 | 44,37 | 98,14 | 103,9 | 31,45 | 33,3  | 1,14  | 1,21  |
|                     | Картофель                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов    | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный               |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                  |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО 40%                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 95                  | Кисломолочный напиток        | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
| 13                  | Кондитерское изделие         | 0                                   | 0     | 0,01  | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 3,77  | 5,46  | 11,7  | 37,8  | 2,6   | 8,4   | 0,27  | 0,88  |
| 98                  | Фрукты свежие                | 15                                  | 15    | 0,05  | 0,05  | 0,03  | 0,03  | 24    | 24    | 16,5  | 16,5  | 13,5  | 13,5  | 0,33  | 0,33  |
|                     | ИТОГО: 10%                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 76                  | Омлет натуральный            | 0,21                                | 0,28  | 0,07  | 0,09  | 0,44  | 0,58  | 88,66 | 118,2 | 195,7 | 260,9 | 14,68 | 19,58 | 2,17  | 2,9   |
|                     | яйцо, гр                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 85                  | Икра кабачковая              | 2,49                                | 3,31  | 0,011 | 0,014 | 0,01  | 0,014 | 8,17  | 10,9  | 10,26 | 13,67 | 5,94  | 7,91  | 0,27  | 0,36  |
| 92                  | Компот из свежих ягод        | 32,25                               | 32,25 | 0,01  | 0,01  | 0,013 | 0,013 | 23,98 | 23,98 | 12,38 | 12,38 | 11,63 | 11,63 | 0,56  | 0,56  |
|                     | Ягоды свежие                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                  |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 20%                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО:                       | 79,35                               | 85,29 | 0,814 | 1,01  | 1,347 | 1,669 | 704,5 | 857,2 | 1042  | 1307  | 234,2 | 290,2 | 12,71 | 16,31 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюдо и<br>продуктов  | Брутто, г |     | Нетто, г |      | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |        |      |     |
|---------------------|--------------------------------|-----------|-----|----------|------|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|--------------------------------------|--------|------|-----|
|                     |                                | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад  | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       |                                      |        |      |     |
|                     |                                |           |     |          |      |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   | Ясли                                 | Сад    | Ясли | Сад |
| ЗАВТРАК             |                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 24                  | Каша "Дружба"                  |           |     |          |      | 180      | 200 | 5,11              | 5,68  | 6,24    | 6,93  | 21,59       | 23,99 | 162                                  | 180    |      |     |
|                     | крупя рисовая                  | 8         | 8   | 8        | 8    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | крупя пшeнная                  | 8         | 8   | 8        | 8    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | молоко                         | 90        | 100 | 90       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | сахар                          | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | масло сливочное                | 2         | 4   | 2        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 90                  | Чай с сахаром                  |           |     |          |      | 180      | 200 | 0,04              | 0,04  | 0       | 0     | 10,1        | 13,12 | 41                                   | 54     |      |     |
|                     | чай-заварка                    | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | сахар                          | 10        | 13  | 10       | 13   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 3                   | Бутерброд с сыром              |           |     |          |      | 36       | 51  | 3,04              | 4,97  | 6,82    | 8,16  | 10,91       | 20,7  | 117,18                               | 176,12 |      |     |
|                     | Батон                          | 20        | 30  | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Сыр                            | 10        | 15  | 9,3      | 14,1 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Масло сливочное                | 7         | 7   | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | ИТОГО: 25%                     |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 320,18                               | 410,12 |      |     |
| ОБЕД                |                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 41                  | Борщ с картофелем (свекольник) |           |     |          |      | 150      | 200 | 3,46              | 4,6   | 4,43    | 5,07  | 7,22        | 9,88  | 82,59                                | 103,55 |      |     |
|                     | Мясо говядины                  | 15        | 15  | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Картофель                      | 50        | 50  | 35       | 35   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | лук репчатый                   | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Морковь                        | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Свекла                         | 70        | 80  | 55       | 60   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Масло сливочное                | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Масло растительное             | 3         | 3   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Томатная паста                 | 1         | 2   | 1        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Сметана                        | 10        | 12  | 10       | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 57                  | Макаронные изделия отварные    |           |     |          |      | 150      | 200 | 5,53              | 8,13  | 3,45    | 5,15  | 32,4        | 47,65 | 176                                  | 260    |      |     |
|                     | Макаронные изделия             | 40        | 50  | 40       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | масло сливочное                | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 106                 | Пудинг из печени               |           |     |          |      | 60       | 80  | 10,7              | 14,3  | 5,5     | 7,3   | 3,2         | 4,3   | 105,5                                | 140,7  |      |     |
|                     | Печень говяжья                 | 100       | 130 | 60       | 80   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | яйцо, гр                       | 8         | 10  | 8        | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Молоко                         | 12        | 16  | 12       | 16   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Масло сливочное                | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов      |           |     |          |      | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                                   | 78     |      |     |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)         | 9         | 11  | 9        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | сахар                          | 10        | 15  | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 4                   | Хлеб пшеничный                 | 30        | 40  | 30       | 40   | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                                 | 94     |      |     |
| 5                   | Хлеб ржаной                    | 40        | 50  | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                                 | 100,5  |      |     |
|                     | ИТОГО: 40%                     |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 589,99                               | 776,75 |      |     |
| ПОЛДНИК             |                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 95                  | Кисломолочный напиток          | 200       | 250 | 200      | 250  | 200      | 250 | 5,81              | 7,27  | 5,01    | 6,27  | 8           | 10    | 106                                  | 133    |      |     |
| 13                  | Кондитерское изделие           | 13        | 42  | 13       | 42   | 13       | 42  | 0,97              | 3,13  | 1,23    | 3,97  | 4,11        | 13,28 | 43,63                                | 140,99 |      |     |
|                     | ИТОГО: 10%                     |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 149,63                               | 273,99 |      |     |
| УЖИН                |                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 77                  | Пудинг из творога с яблоками   |           |     |          |      | 120      | 150 | 16,34             | 20,42 | 12,82   | 16,01 | 17,57       | 21,95 | 250,8                                | 313,5  |      |     |
|                     | творог                         | 100       | 130 | 100      | 130  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Яблоки                         | 20        | 40  | 12       | 24   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | сахар                          | 10        | 13  | 10       | 13   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | масло сливочное                | 3         | 3   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | яйцо, гр                       | 10        | 15  | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Сметана                        | 10        | 12  | 10       | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Ванилин                        |           |     |          |      | 50       | 50  | 0,38              | 0,38  | 2,53    | 2,53  | 14,9        | 14,9  | 70                                   | 70     |      |     |
| 83                  | Соус молочный                  |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Молоко                         | 25        | 25  | 25       | 25   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Мука пшеничная                 | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Вода                           | 25        | 25  | 25       | 25   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Сахар                          | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | Масло сливочное                | 3         | 3   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
| 234                 | Кисель из свежемороженой ягоды |           |     |          |      | 250      | 250 | 0,19              | 0,19  | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21 | 118                                  | 118    |      |     |
|                     | ягода                          | 9         | 9   | 9        | 9    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | сахар                          | 10        | 10  | 10       | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | крахмал                        | 5,5       | 10  | 5,5      | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                      |        |      |     |
|                     | ИТОГО: 20%                     |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 438,8                                | 501,5  |      |     |
|                     | ИТОГО:                         |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1498,6                               | 1962,4 |      |     |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов       | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
|                     |                                 | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe   |       |
|                     |                                 | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 24                  | Каша "Дружба"                   |                                     |       | 0,13  | 0,14  | 0,02  | 0,02  | 13,37 | 14,86 | 99,3  | 110,4 | 34,37 | 38,76 | 1,17 | 1,3   |
|                     | крупя рисовая                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | крупя пше-ная                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | молоко                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | сахар                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       | 10    | 11,11 | 2,5   | 2,78  | 1,3   | 1,44  | 0,28 | 0,31  |
| 90                  | Чай с сахаром                   | 0,03                                | 0,03  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | чай-заварка                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | сахар                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 3                   | Бутерброд с сыром               | 0,07                                | 0,09  | 0,04  | 0,06  | 0,05  | 0,08  | 96,24 | 136,3 | 75,78 | 107,4 | 12,9  | 18,28 | 0,55 | 0,78  |
|                     | Батон                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Сыр                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | ИТОГО: 25%                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| ОБЕД                |                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 41                  | Борщ с картофе-лем (свекольник) | 5,27                                | 7,03  | 0,05  | 0,06  | 0,03  | 0,04  | 21,98 | 29,3  | 38,66 | 51,54 | 17,97 | 23,96 | 0,8  | 1,07  |
|                     | Мясо говядины                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Картофель                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | лук репчатый                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Морковь                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Свекла                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Масло растительное              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Томатная паста                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Сметана                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 57                  | Макаронные изделия отварные     |                                     |       | 0,06  | 0,08  | 0,03  | 0,03  | 5     | 6,4   | 38,2  | 50,6  | 21,8  | 29    | 1,14 | 1,52  |
|                     | Макаронные изделия              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 106                 | Пудинг из печени                | 7,12                                | 9,5   | 0,23  | 0,3   | 1,02  | 1,36  | 12,24 | 16,32 | 36,96 | 49,28 | 12,72 | 16,96 | 0,48 | 0,64  |
|                     | Печень говяжья                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | яйцо, гр                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Молоко                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов       | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12 | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | сахар                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     |                                 |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6  | 0,8   |
| 4                   | Хлеб пшеничный                  |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56 | 1,95  |
| 5                   | Хлеб ржаной                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | ИТОГО: 40%                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| ПОЛДНИК             |                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 95                  | Кисломолочный напиток           | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2  | 0,25  |
| 13                  | Кондитерское изделие            | 0                                   | 0     | 0,01  | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 3,77  | 5,46  | 11,7  | 37,8  | 2,6   | 8,4   | 0,27 | 0,88  |
|                     | ИТОГО: 10%                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| УЖИН                |                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 77                  | Пудинг из творога с яблоками    | 1,6                                 | 2     | 0,06  | 0,075 | 0,28  | 0,35  | 139,8 | 174,8 | 202,9 | 253,7 | 22,56 | 28,2  | 1,43 | 1,79  |
|                     | творог                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Яблоки                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | сахар                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | яйцо, гр                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Сметана                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Ванилин                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 83                  | Соус молочный                   | 0,16                                | 0,16  | 0,013 | 0,013 | 0,04  | 0,04  | 32,92 | 32,92 | 25,45 | 25,45 | 4,7   | 4,7   | 0,1  | 0,1   |
|                     | Молоко                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Мука пше-ничная                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Вода                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Сахар                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | Масло сливочное                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
| 234                 | Кисель из свежемороженой ягоды  | 2,29                                | 2,29  | 0,003 | 0,003 | 0,05  | 0,05  | 15,4  | 15,4  | 8,88  | 8,88  | 1,4   | 1,4   | 0,15 | 0,15  |
|                     | ягода                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | сахар                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | крахмал                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | ИТОГО: 20%                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |
|                     | ИТОГО:                          | 18,3                                | 23,25 | 0,798 | 1,013 | 1,935 | 2,486 | 640,3 | 801,4 | 823,6 | 1052  | 194,4 | 248,8 | 9,85 | 12,79 |



| 7 день

| №<br>тех.карт | Название блюд и продуктов                   | Брутто, г |      | Нетто, г |      | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        |
|---------------|---------------------------------------------|-----------|------|----------|------|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|--------|
|               |                                             | Ясли      | Сад  | Ясли     | Сад  | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад    |
|               |                                             |           |      |          |      |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |        |
| ЗАВТРАК       |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 20            | Каша молочная геркулесовая жидкая           |           |      |          |      | 180      | 200 | 5,72              | 6,62  | 6,98    | 8,11  | 19,8        | 23,39 | 164                              | 192    |
|               | Крупа геркулесовая                          | 12        | 17   | 12       | 17   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | молоко 3,2%                                 | 90        | 100  | 90       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | сахар                                       | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | масло сливочное                             | 2         | 4    | 2        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 88            | Какао с молоком                             |           |      |          |      | 180      | 200 | 2,18              | 2,98  | 3,44    | 4,32  | 14,88       | 18,13 | 99,2                             | 123,32 |
|               | Какао                                       | 1,43      | 1,72 | 1,43     | 1,72 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Сахар                                       | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | молоко                                      | 100       | 100  | 100      | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 1             | Бутерброд с маслом                          |           |      |          |      | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                            | 106,03 |
|               | Батон                                       | 20        | 30   | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Масло сливочное                             | 7         | 7    | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | ИТОГО: 25%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 340,57                           | 421,35 |
|               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 97            | Сок                                         | 150       | 180  | 150      | 180  | 150      | 180 | 0,16              | 0,19  | 0       | 0     | 13,66       | 16,39 | 55,5                             | 66,6   |
| ОБЕД          |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 28            | Салат из свеклы с солеными огурцами         |           |      |          |      | 45       | 65  | 0,7               | 0,93  | 2,04    | 2,72  | 3,58        | 4,77  | 36                               | 48     |
|               | Свекла                                      | 70        | 80   | 35       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Огурцы соленые                              | 9         | 12   | 9        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Масло растительное                          | 2         | 3    | 2        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 43            | Суп-лапша домашняя                          |           |      |          |      | 150      | 200 | 1,48              | 1,77  | 3,38    | 4,05  | 7,95        | 9,54  | 68,2                             | 81,8   |
|               | Мясо курицы                                 | 20        | 20   | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | мука                                        | 15        | 20   | 15       | 20   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | яйцо 1/8                                    |           |      | 6        | 6    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | лук репчатый                                | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | морковь                                     | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | масло сливочное                             | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Масло растительное                          | 3         | 3    | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 102           | Плов с мясом                                |           |      |          |      | 150      | 200 | 7,55              | 10,03 | 8,24    | 10,46 | 23,56       | 31,57 | 198                              | 261    |
|               | Мясо говядина                               | 50        | 60   | 25       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Морковь                                     | 20        | 20   | 16       | 16   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | крупа рисовая                               | 45        | 65   | 45       | 65   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | лук репчатый                                | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | масло сливочное                             | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Масло растительное                          | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Томатная паста                              | 1         | 2    | 1        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 94            | Компот из сушеных фруктов                   |           |      |          |      | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78     |
|               | Фрукты сушеные (смесь)                      | 9         | 11   | 9        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | сахар                                       | 10        | 15   | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 4             | Хлеб пшеничный                              | 30        | 40   | 30       | 40   | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                             | 94     |
| 5             | Хлеб ржаной                                 | 40        | 50   | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |
|               | ИТОГО: 40%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 528,1                            | 663,3  |
| ПОЛДНИК       |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 96            | Молоко кипяченое                            |           |      |          |      | 200      | 250 | 5,6               | 7     | 6,4     | 8     | 10          | 12,5  | 120                              | 150    |
|               | Молоко                                      | 200       | 250  | 200      | 250  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 12            | Открытый пирог                              |           |      |          |      | 60       | 60  | 8,34              | 8,34  | 3,73    | 3,73  | 26,08       | 26,08 | 172                              | 172    |
|               | мука                                        | 40        | 40   | 40       | 40   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | сахар                                       | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | дрожжи                                      | 0,9       | 1    | 0,9      | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | масло сливочное                             | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | яйцо                                        | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | соль                                        | 0,5       | 0,5  | 0,5      | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Мука на подпыл                              | 1         | 1    | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Повидло или джем                            | 20        | 20   | 20       | 20   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Масло растительное для смаз                 | 0,2       | 0,2  | 0,2      | 0,2  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | яйцо для смазки, гр                         | 1         | 1    | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | ИТОГО: 15%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 292                              | 322    |
| УЖИН          |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 76            | Омлет натуральный                           |           |      |          |      | 120      | 160 | 12,26             | 16,21 | 14,98   | 20,25 | 2,24        | 2,6   | 192                              | 260    |
|               | Яйцо, гр                                    | 40        | 60   | 40       | 60   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | Молоко                                      | 80        | 100  | 80       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | масло сливочное                             | 2         | 3    | 2        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 30            | Салат из зеленого горошка консервированного |           |      |          |      | 30       | 40  | 0,93              | 1,24  | 1,62    | 2,16  | 2           | 2,6   | 11,52                            | 15,36  |
|               | Горошек зеленый консервиров                 | 30        | 40   |          | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 92            | Компот из свежих ягод                       |           |      |          |      | 250      | 250 | 0,19              | 0,19  | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21 | 118                              | 118    |
|               | Ягоды свежие                                | 9         | 9    | 9        | 9    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|               | сахар                                       | 10        | 10   | 10       | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 5             | Хлеб ржаной                                 | 40        | 50   | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |
|               | ИТОГО: 20%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 401,92                           | 493,86 |
|               | ИТОГО:                                      |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1618,1                           | 1967,1 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов              | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                        | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                        | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 20                  | Каша молочная геркулесовая жидкая      |                                     |       | 0,12  | 0,14  | 0,03  | 0,035 | 20,7  | 23,9  | 124,5 | 142,9 | 48,9  | 56,2  | 1,35  | 1,55  |
|                     | Крупа геркулесовая                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 88                  | Какао с молоком                        | 1,43                                | 1,59  | 0,05  | 0,06  | 0,17  | 0,19  | 137   | 152,2 | 112,1 | 124,6 | 19,2  | 21,33 | 0,43  | 0,48  |
|                     | Какао                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом                     |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 97                  | Сок                                    | 3                                   | 3,6   | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6  | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52  |
| ОБЕД                |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 28                  | Салат из свеклы с солеными огурцами    | 3,83                                | 5,53  | 0,014 | 0,02  | 0,015 | 0,022 | 13,66 | 19,73 | 17,92 | 25,88 | 8,46  | 12,22 | 0,48  | 0,7   |
|                     | Свекла                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Огурцы соленые                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 43                  | Суп-лапша домашняя                     | 0,3                                 | 0,4   | 0,03  | 0,04  | 0,009 | 0,012 | 11,82 | 15,76 | 17,58 | 23,44 | 6,27  | 8,36  | 0,35  | 0,47  |
|                     | Мясо курицы                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | мука                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо 1/8                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 102                 | Плов с мясом                           | 0,6                                 | 0,8   | 0,05  | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 30,6  | 40,8  | 92,4  | 123,2 | 31,8  | 42,4  | 1,2   | 1,6   |
|                     | Мясо говядина                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | крупа рисовая                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов              | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                         |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                            |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 40%                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 96                  | Молоко кипяченое                       | 2,73                                | 3,42  | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |
|                     | Молоко                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 12                  | Открытый пирог                         | 0,05                                | 0,05  | 0,07  | 0,07  | 0,04  | 0,04  | 11,7  | 11,7  | 36,84 | 36,84 | 14,46 | 14,46 | 0,83  | 0,83  |
|                     | мука                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | дрожжи                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | соль                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука на подпыл                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Повидло или джем                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное для смазки          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо для смазки, гр                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 15%                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 76                  | Омлет натуральный                      | 0,21                                | 0,28  | 0,070 | 0,090 | 0,44  | 0,58  | 88,66 | 118,2 | 195,7 | 260,9 | 14,68 | 19,58 | 2,17  | 2,9   |
|                     | Яйцо, гр                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 30                  | Салат из зеленого горошка консервиров. | 3,3                                 | 4,4   | 0,03  | 0,042 | 0,01  | 0,01  | 6,44  | 8,58  | 17,99 | 23,98 | 6,24  | 8,32  | 0,21  | 0,27  |
|                     | Горошек зеленый консервированный       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 92                  | Компот из свежих ягод                  | 32,25                               | 32,25 | 0,010 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 23,98 | 23,98 | 12,38 | 12,38 | 11,63 | 11,63 | 0,56  | 0,56  |
|                     | Ягоды свежие                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                            |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 20%                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО:                                 | 48,06                               | 52,72 | 0,706 | 0,864 | 1,182 | 1,468 | 662,9 | 809,6 | 949,6 | 1178  | 237,9 | 290,4 | 13,59 | 16,71 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и<br>продуктов             | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        |
|---------------------|------------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|--------|
|                     |                                          | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад    |
|                     |                                          |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |        |
| ЗАВТРАК             |                                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 25                  | Суп молочный с макаронными изделиями     |           |     |          |     | 180      | 200 | 5,17              | 5,74  | 4,69    | 5,21  | 16,95       | 18,83 | 131                              | 146    |
|                     | Макаронны изделия                        | 12        | 17  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | молоко                                   | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | масло сливочное                          | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | сахар                                    | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком               |           |     |          |     | 180      | 200 | 2,4               | 3,26  | 3,52    | 4,4   | 15,02       | 18,29 | 101,36                           | 125,8  |
|                     | Напиток кофейный                         | 1         | 2,7 | 1        | 2,7 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | молоко 3,2%                              | 100       | 100 | 100      | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | сахар                                    | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 1                   | Бутерброд с маслом                       |           |     |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                            | 106,03 |
|                     | Батон                                    | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Масло сливочное                          | 7         | 7   | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       | 309,73                           | 377,83 |
|                     | ИТОГО: 25%                               |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| ОБЕД                |                                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 40                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками |           |     |          |     | 150      | 200 | 3,2               | 4,3   | 3,64    | 5,21  | 7,9         | 10,21 | 77,16                            | 104,93 |
|                     | Мясо говядины (свинины)                  | 20        | 20  | 20       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Лук репчатый                             | 4         | 4   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Яйцо, гр                                 | 4         | 4   | 4        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Масса фарша                              |           |     |          |     | 30       | 30  |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Картофель                                | 70        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Лук репчатый                             | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Морковь                                  | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | масло сливочное                          | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 100                 | Овощное рагу с мясом                     |           |     |          |     | 200      | 250 | 10,95             | 13,72 | 11,28   | 13,56 | 17,44       | 21,86 | 223                              | 271    |
|                     | Говядина 1 категории                     | 50        | 60  | 25       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Картофель                                | 100       | 150 | 80       | 120 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Капуста свежая                           | 100       | 100 | 80       | 80  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Морковь                                  | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Лук репчатый                             | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Масло растительное                       | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Масло сливочное                          | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Томатная паста                           | 1         | 2   | 1        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов                |           |     |          |     | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78     |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)                   | 9         | 11  | 9        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | сахар                                    | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 4                   | Хлеб пшеничный                           | 30        | 40  | 30       | 40  | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                             | 94     |
| 5                   | Хлеб ржаной                              | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |
|                     | ИТОГО: 40%                               |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 526,06                           | 648,43 |
| ПОЛДНИК             |                                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 95                  | Кисломолочный продукт                    | 200       | 250 | 200      | 250 | 200      | 250 | 5,81              | 7,27  | 5,01    | 6,27  | 8           | 10    | 106                              | 133    |
| 9                   | Плюшка                                   |           |     |          |     | 60       | 60  | 2,53              | 2,53  | 2,88    | 2,88  | 20          | 20    | 120                              | 120    |
|                     | Мука пшеничная                           | 40        | 40  | 40       | 40  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Сахар                                    | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | масло сливочное                          | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | яйцо                                     | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Дрожжи                                   | 0,9       | 1   | 0,9      | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Соль                                     | 0,5       | 0,5 | 0,5      | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Сахар для отделки                        | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Мука на подпыл                           | 1         | 1   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | масло растительное                       | 0,2       | 0,2 | 0,2      | 0,2 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Яйцо для смазки                          | 1         | 1   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       | 226                              | 253    |
|                     | ИТОГО: 10%                               |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| УЖИН                |                                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 33                  | Винегрет овощной                         |           |     |          |     | 45       | 60  | 0,66              | 0,82  | 2,74    | 3,71  | 3,9         | 5,06  | 43,76                            | 56,88  |
|                     | Картофель                                | 15        | 25  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Свекла                                   | 12        | 17  | 10       | 13  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Морковь                                  | 12        | 17  | 10       | 13  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Огурцы соленые                           | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Лук репчатый                             | 8         | 12  | 7        | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | масло растительное                       | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 74                  | Пюре картофельное                        |           |     |          |     | 130      | 170 | 2,95              | 3,85  | 4,78    | 6,26  | 18,23       | 23,83 | 132,2                            | 173    |
|                     | Картофель                                | 150       | 200 | 110      | 150 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Молоко                                   | 20        | 20  | 20       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Масло слизочное                          | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     |                                          |           |     |          |     | 200      | 200 | 0,08              | 0,08  | 0,08    | 0,08  | 12,6        | 14,9  | 52                               | 61     |
| 93                  | Компот со свежих фруктов                 |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | Свежие фрукты                            | 17        | 23  | 15       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
|                     | сахар                                    | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |
| 5                   | Хлеб ржаной                              | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |
|                     | ИТОГО: 20%                               |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 308,36                           | 391,38 |
|                     | ИТОГО:                                   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1370,2                           | 1670,6 |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов                | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                          | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                          | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 25                  | Суп молочный с макаронными изделиями     | 0,82                                | 0,91  | 0,077 | 0,09  | 0,18  | 0,2   | 145,6 | 161,6 | 124,2 | 138,0 | 21,73 | 24,14 | 0,46  | 0,51  |
|                     | Макаронный изделия                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком               | 1,17                                | 1,3   | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90    | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13  |
|                     | Напиток кофейный                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом                       |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД                |                                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 40                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 6,72                                | 8,96  | 0,081 | 0,108 | 0,071 | 0,094 | 17,4  | 23,2  | 70,89 | 94,52 | 21,83 | 29,1  | 0,88  | 1,17  |
|                     | Мясо говядины (свинины)                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо, гр                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масса фарша                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Картофель                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 100                 | Овощное рагу с мясом                     | 10,67                               | 13,34 | 0,08  | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 33,81 | 42,26 | 68    | 85    | 29,94 | 37,42 | 1,02  | 1,27  |
|                     | Говядина 1 категории                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Картофель                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Капуста свежая                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов                | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                           |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                              |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 40%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 95                  | Кисломолочный породукт                   | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
| 9                   | Плюшка                                   | 0,01                                | 0,01  | 0,07  | 0,07  | 0,05  | 0,05  | 16,4  | 16,4  | 43,7  | 43,7  | 15,1  | 15,1  | 0,74  | 0,74  |
|                     | Мука пшеничная                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Дрожжи                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Соль                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар для отделки                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука на подпыл                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо для смазки                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 10%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 33                  | Винегрет овощной                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Картофель                                | 4,61                                | 6,15  | 0,025 | 0,033 | 0,019 | 0,026 | 10,44 | 13,92 | 20,24 | 26,98 | 9,34  | 12,45 | 0,38  | 0,51  |
|                     | Свекла                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Огурцы соленые                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 74                  | Пюре картофельное                        | 15,75                               | 20,6  | 0,12  | 0,16  | 0,01  | 0,13  | 32,04 | 41,91 | 75,02 | 98,14 | 24,09 | 31,45 | 0,87  | 1,14  |
|                     | Картофель                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 93                  | Компот со свежих фруктов                 | 1,72                                | 1,72  | 0,010 | 0,010 | 0,01  | 0,01  | 14,48 | 14,48 | 4,4   | 4,4   | 3,6   | 3,6   | 0,94  | 0,94  |
|                     | Свежие фрукты                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                              |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 20%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО:                                   | 43,23                               | 55,14 | 0,805 | 1,003 | 1,015 | 1,336 | 693,2 | 824   | 853,4 | 1041  | 225,8 | 277,7 | 10,87 | 13,18 |



№  
тех. карт

| 9 день  |            | Название блюд и продуктов          | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая ценность, ккал |         |
|---------|------------|------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|-------------------------------|---------|
| №       | тех. карт. |                                    | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                          | Сад     |
|         |            |                                    |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                               |         |
| ЗАВТРАК |            |                                    |           |     |          |     | 200      | 250 | 5,24              | 6,55  | 19,18   | 23,98 | 56,93       | 71,16 | 421                           | 526     |
| 27      |            | Плов бухарский                     |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Крупа рисовая                      | 35        | 52  | 35       | 52  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | изюм                               | 9         | 11  | 9        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | масло сливочное                    | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | морковь                            | 40        | 50  | 35       | 45  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | масло растительное                 | 2         | 3   | 2        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 1       |            | Бутерброд с маслом                 |           |     |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                         | 106,03  |
|         |            | батон                              | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Масло сливочное                    | 7         | 7   | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 86      |            | Чай с молоком                      |           |     |          |     | 180      | 200 | 1,3               | 1,5   | 1,92    | 2,24  | 13,8        | 16,26 | 77,86                         | 91,2    |
|         |            | чай                                | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | молоко                             | 100       | 100 | 100      | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       | 576,23                        | 723,23  |
|         |            | ИТОГО 25%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 97      |            | Сок                                | 150       | 180 | 150      | 180 | 150      | 180 | 0,16              | 0,19  | 0       | 0     | 13,66       | 16,39 | 55,5                          | 66,6    |
| ОБЕД    |            |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 31      |            | Салат из кукурузы консервированной |           |     |          |     | 30       | 40  | 0,93              | 1,24  | 1,62    | 2,16  | 2           | 2,6   | 11,52                         | 15,36   |
|         |            | Кукуруза консервированная          | 30        | 30  | 30       | 40  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 38      |            | Борщ с капустой и картофелем       |           |     |          |     | 150      | 200 | 3,4               | 4,3   | 6,84    | 8,36  | 4,8         | 6,51  | 94,36                         | 118,48  |
|         |            | Мясо говядины                      | 15        | 15  | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | картофель                          | 70        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | лук                                | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | морковь                            | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | масло растительное                 | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Свекла                             | 70        | 80  | 50       | 55  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Капуста                            | 100       | 100 | 80       | 80  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Томатная паста                     | 1         | 2   | 1        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сметана                            | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            |                                    |           |     |          |     | 170      | 220 | 21,52             | 24,24 | 15,87   | 18,25 | 13,07       | 15,85 | 283                           | 326     |
| 53      |            | Жаркое по-домашнему                |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Мясо говядины                      | 50        | 60  | 25       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | картофель                          | 150       | 200 | 115      | 155 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | лук                                | 20        | 20  | 16       | 16  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Морковь                            | 20        | 20  | 16       | 16  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | масло растительное                 | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            |                                    |           |     |          |     | 200      | 200 | 0,08              | 0,08  | 0,08    | 0,08  | 12,6        | 14,9  | 52                            | 61      |
| 93      |            | Компот со свежих фруктов           |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Свежие фрукты                      | 17        | 23  | 15       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сахар                              | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 4       |            | Хлеб пшеничный                     | 30        | 40  | 30       | 40  | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                          | 94      |
|         |            |                                    | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                          | 100,5   |
| 5       |            | Хлеб ржаной                        |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | ИТОГО: 40%                         |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| ПОЛДНИК |            |                                    |           |     |          |     | 200      | 250 | 5,6               | 7     | 6,4     | 8     | 10          | 12,5  | 120                           | 150     |
| 96      |            | Молоко кипяченое                   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | молоко                             | 200       | 250 | 200      | 250 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 13      |            | Кондитерское изделие               | 13        | 42  | 13       | 42  | 13       | 42  | 0,97              | 3,13  | 1,23    | 3,97  | 4,11        | 13,28 | 43,63                         | 140,99  |
| 99      |            | Яблоко печеное                     |           |     |          |     | 65       | 80  | 0,39              | 0,48  | 0,91    | 1,12  | 8,84        | 10,88 | 42,8                          | 52,64   |
|         |            | яблоко                             | 80        | 95  | 70       | 85  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | ИТОГО 15%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 206,43                        | 343,63  |
| УЖИН    |            |                                    |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
| 70      |            | Вареники ленивые с маслом          |           |     |          |     | 120      | 150 | 10,76             | 13,55 | 11,16   | 13,33 | 17,86       | 22,38 | 215,22                        | 263,94  |
|         |            | творог 9%                          | 100       | 130 | 100      | 130 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | мука                               | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сахар                              | 10        | 13  | 10       | 13  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сливочное масло                    | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | яйцо, гр                           | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            |                                    |           |     |          |     | 50       | 50  | 0,38              | 0,38  | 2,53    | 2,53  | 14,9        | 14,9  | 70                            | 70      |
| 83      |            | Соус молочный                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Молоко                             | 25        | 25  | 25       | 25  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Мука пшеничная                     | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Вода                               | 25        | 25  | 25       | 25  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Сахар                              | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | Масло сливочное                    | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            |                                    |           |     |          |     | 250      | 250 | 0,19              | 0,19  | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21 | 118                           | 118     |
| 91      |            | Кисель из свежемороженой ягоды     |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | ягода                              | 9         | 9   | 9        | 9   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | сахар                              | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |
|         |            | крахмал                            | 5,5       | 10  | 5,5      | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       | 403,22                        | 451,94  |
|         |            | ИТОГО 20%                          |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1833,16                       | 2300,74 |
|         |            | ИТОГО                              |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |         |



9 день

| 9 день  |                                    | № тех.карт<br>ы | Название блюд и продуктов | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|---------|------------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| C       |                                    |                 |                           | B1                                  |       | B2    |       | Ca    |       | P     |       | Mg    |       | Fe    |       |  |  |
| Ясли    | Сад                                |                 |                           | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 27      | Плов бухарский                     | 5,6             | 7                         | 0,16                                | 0,2   | 0,08  | 0,1   | 53,06 | 66,33 | 196,0 | 245,0 | 75,18 | 93,98 | 1,88  | 2,35  |  |  |
|         | Крупа рисовая                      |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | изюм                               |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | масло сливочное                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | морковь                            |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сахар                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | масло растительное                 |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 1       | Бутерброд с маслом                 |                 |                           | 0,03                                | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |  |  |
|         | батон                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Масло сливочное                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 86      | Чай с молоком                      | 1,2             | 1,33                      | 0,04                                | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,9 | 126,7 | 83,5  | 92,78 | 13,9  | 15,44 | 0,37  | 0,41  |  |  |
|         | чай                                |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сахар                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | молоко                             |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | ИТОГО 25%                          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 97      | Сок                                | 3               | 3,6                       | 0,02                                | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6  | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52  |  |  |
| ОБЕД    |                                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 31      | Салат из кукурузы консервированной | 2,79            | 3,72                      | 0,03                                | 0,04  | 0,014 | 0,019 | 5,6   | 7,46  | 17,33 | 23,11 | 5,86  | 7,81  | 0,2   | 0,26  |  |  |
|         | Кукуруза консервированная          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 38      | Борщ с капустой и картофелем       | 6,17            | 8,23                      | 0,029                               | 0,038 | 0,026 | 0,034 | 26,63 | 35,5  | 31,94 | 42,58 | 15,75 | 21    | 0,715 | 2,385 |  |  |
|         | Мясо говядины                      |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | картофель                          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | лук                                |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | морковь                            |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | масло растительное                 |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Свекла                             |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Капуста                            |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Томатная паста                     |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сметана                            |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 53      | Жаркое по-домашнему                | 7,26            | 8,97                      | 0,21                                | 0,21  | 0,34  | 0,34  | 31,1  | 31,1  | 337,3 | 337   | 65,7  | 65,7  | 4,03  | 4,03  |  |  |
|         | Мясо говядины                      |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | картофель                          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | лук                                |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Морковь                            |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | масло растительное                 |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 93      | Компот со свежих фруктов           | 1,72            | 1,72                      | 0,01                                | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 14,48 | 14,48 | 4,4   | 4,4   | 3,6   | 3,6   | 0,94  | 0,94  |  |  |
|         | Свежие фрукты                      |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сахар                              |                 |                           | 0,05                                | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |  |  |
| 4       | Хлеб пшеничный                     |                 |                           | 0,07                                | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |  |  |
| 5       | Хлеб ржаной                        |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | ИТОГО: 40%                         |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| ПОЛДНИК |                                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 96      | Молоко кипяченое                   | 2,73            | 3,42                      | 0,09                                | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |  |  |
|         | молоко                             |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 13      | Кондитерское изделие               | 0               | 0                         | 0,01                                | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 3,77  | 5,46  | 11,7  | 37,8  | 2,6   | 8,4   | 0,27  | 0,88  |  |  |
| 99      | Яблоко печёное                     | 2,97            | 3,39                      | 0,02                                | 0,02  | 0,01  | 0,01  | 11,5  | 13,1  | 7,6   | 8,7   | 6,2   | 7,01  | 1,56  | 1,78  |  |  |
|         | яблоко                             |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сахар                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | ИТОГО 15%                          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| УЖИН    |                                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 70      | Вареники ленивые с маслом          | 0,22            | 0,27                      | 0,069                               | 0,86  | 0,25  | 0,31  | 108,9 | 136,1 | 175,2 | 219   | 21,14 | 26,43 | 0,66  | 0,83  |  |  |
|         | творог 9%                          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | мука                               |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сахар                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сливочное масло                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | яйцо, гр                           | 0,16            | 0,16                      | 0,013                               | 0,013 | 0,04  | 0,04  | 32,92 | 32,92 | 25,45 | 25,45 | 4,7   | 4,7   | 0,1   | 0,1   |  |  |
| 83      | Соус молочный                      |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Молоко                             |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Мука пшеничная                     |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Вода                               |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Сахар                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | Масло сливочное                    |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 91      | Кисель из свежемороженой ягоды     | 2,29            | 2,29                      | 0,003                               | 0,003 | 0,05  | 0,05  | 15,4  | 15,4  | 8,88  | 8,88  | 1,4   | 1,4   | 0,15  | 0,15  |  |  |
|         | ягода                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | сахар                              |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | крахмал                            |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | ИТОГО 20%                          |                 |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|         | ИТОГО                              | 36,11           | 44,1                      | 0,854                               | 1,794 | 1,37  | 1,593 | 707   | 847,5 | 1208  | 1433  | 286,9 | 345,4 | 15,77 | 20,22 |  |  |



| №       | техкарт<br>ы | Название блюд и<br>продуктов               | Брутто, г |     | Нетто, г |      | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |         |
|---------|--------------|--------------------------------------------|-----------|-----|----------|------|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|---------|
|         |              |                                            | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад  | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад     |
|         |              |                                            |           |     |          |      |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |         |
| ЗАВТРАК |              |                                            |           |     |          |      | 180      | 200 | 6,19              | 6,82  | 6,31    | 7,22  | 21,84       | 24,06 | 169                              | 187     |
| 22      |              | Каша молочная гречневая жидкая             |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Крупа гречневая                            | 12        | 17  | 12       | 17   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | молоко 3,2%                                | 90        | 100 | 90       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | сахар                                      | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | масло сливочное                            | 2         | 4   | 2        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 180      | 200 | 2,4               | 3,26  | 3,52    | 4,4   | 15,02       | 18,29 | 101,36                           | 125,8   |
| 87      |              | Кофейный напиток с молоком                 |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Напиток кофейный                           | 1         | 2,7 | 1        | 2,7  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | молоко 3,2%                                | 100       | 100 | 100      | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | сахар                                      | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 36       | 51  | 3,04              | 4,97  | 6,82    | 8,16  | 10,91       | 20,7  | 117,18                           | 176,12  |
| 3       |              | Бутерброд с сыром                          |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Батон                                      | 20        | 30  | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Сыр                                        | 10        | 15  | 9,3      | 14,1 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Масло сливочное                            | 7         | 7   | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       | 387,54                           | 488,92  |
|         |              | ИТОГО 25%                                  |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| ОБЕД    |              |                                            |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| 29      |              | Огурцы соленые                             |           |     |          |      | 30       | 65  | 0                 | 0     | 0       | 0     | 0,9         | 1,95  | 3,6                              | 7,8     |
|         |              | Огурцы соленные                            | 30        | 65  | 30       | 65   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 150      | 200 | 4,18              | 5,62  | 5,89    | 7,02  | 4,96        | 6,6   | 108,57                           | 134,97  |
| 45      |              | Щи из свежей/квашеной капусты с картофелем |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Мясо говядины                              | 15        | 15  | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Капуста свежая                             | 100       | 100 | 70       | 70   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | или капуста квашеная                       | 40        | 50  | 40       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | картофель                                  | 70        | 80  | 50       | 55   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | морковь                                    | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Лук репчатый                               | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | масло растительное                         | 3         | 3   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | сметана                                    | 10        | 12  | 10       | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | масло сливочное                            | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 110      | 140 | 11,43             | 13,72 | 13,92   | 17,64 | 3,31        | 4,21  | 181                              | 230     |
| 61      |              | Гуляш из отварного мяса                    |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Мясо говядины                              | 50        | 60  | 23       | 27   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Лук репчатый                               | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Морковь                                    | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Масло сливочное                            | 3         | 4   | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Мука пшеничная                             | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Томатная паста                             | 1         | 2   | 1        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Бульон                                     | 60        | 80  | 60       | 80   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 150      | 150 | 12,74             | 12,74 | 4,92    | 4,92  | 23,54       | 23,54 | 185                              | 185     |
| 62      |              | Гороховое пюре                             |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Горох шлифованный                          | 50        | 50  | 50       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | масло сливочное                            | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78      |
| 94      |              | Компот из сушеных фруктов                  |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Фрукты сушеные (смесь)                     | 9         | 11  | 9        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | сахар                                      | 10        | 15  | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                             | 94      |
| 4       |              | Хлеб пшеничный                             | 30        | 40  | 30       | 40   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            | 40        | 50  | 40       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5   |
| 5       |              | Хлеб ржаной                                |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | ИТОГО 40%                                  |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 704,07                           | 830,27  |
| ПОДНИК  |              |                                            |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| 95      |              | Кисломолочный пордукт                      | 200       | 250 | 200      | 250  | 200      | 250 | 5,81              | 7,27  | 5,01    | 6,27  | 8           | 10    | 106                              | 133     |
|         |              |                                            | 150       | 150 | 150      | 150  | 150      | 150 | 2,25              | 2,25  | 0,75    | 0,75  | 31,5        | 31,5  | 144                              | 144     |
| 98      |              | Плоды свежие                               |           |     |          |      | 60       | 60  | 4,75              | 4,75  | 4,87    | 4,87  | 32,7        | 32,7  | 195                              | 195     |
| 8       |              | Булочка ванильная                          |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Мука пшеничная                             | 40        | 40  | 40       | 40   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Сахар                                      | 2         | 2   | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | масло сливочное                            | 2         | 2   | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | яйцо                                       | 2         | 2   | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Дрожжи                                     | 0,9       | 1   | 0,9      | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Соль                                       | 0,5       | 0,5 | 0,5      | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Ванилин                                    | 0,5       | 0,5 | 0,5      | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Мука на подпыл                             | 1         | 1   | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Масло растит для смазки                    | 0,2       | 0,2 | 0,2      | 0,2  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Яйцо для смазки                            | 1         | 1   | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       | 445                              | 472     |
|         |              | ИТОГО 15%                                  |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| УЖИН    |              |                                            |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| 78      |              | Котлета рыбная любительская                |           |     |          |      | 60       | 80  | 7,98              | 10,59 | 4,72    | 6,47  | 3,12        | 4,17  | 87                               | 117     |
|         |              | Филе рыбы                                  | 90        | 90  | 90       | 90   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Лук репчатый                               | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Морковь                                    | 10        | 15  | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Яйцо, гр                                   | 4         | 4   | 4        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Масло растительное                         | 3         | 3   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| 84      |              | Томатный соус                              |           |     |          |      | 15       | 15  | 0,19              | 0,19  | 0,58    | 0,58  | 0,95        | 0,95  | 10                               | 10      |
|         |              | Томатная паста                             | 2         | 2   | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Мука пшеничная                             | 5         | 5   | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Вода                                       | 8         | 8   | 8        | 8    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Лук репчатый                               | 3         | 3   | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Морковь                                    | 5         | 5   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 130      | 170 | 2,95              | 3,85  | 4,78    | 6,26  | 18,23       | 23,83 | 132,2                            | 173     |
| 74      |              | Пюре картофельное                          |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Картофель                                  | 150       | 200 | 110      | 150  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Молоко                                     | 20        | 20  | 20       | 20   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | Масло сливочное                            | 3         | 3   | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            |           |     |          |      | 180      | 200 | 0,04              | 0,04  | 0       | 0     | 10,1        | 13,12 | 41                               | 54      |
| 89      |              | Чай с лимоном                              |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | чай-заварка                                | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | лимон                                      | 13        | 13  | 10       | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              | сахар                                      | 10        | 13  | 10       | 13   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
|         |              |                                            | 40        | 50  | 40       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |         |
| 5       |              | Хлеб ржансй                                |           |     |          |      | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5   |
|         |              | ИТОГО 20%                                  |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 350,6                            | 454,5   |
|         |              | ИТОГО                                      |           |     |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1887,21                          | 2245,69 |



| № тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов           | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                  |                                     | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                  |                                     | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК          |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 22               | Каша молочная гречневая жидкая      |                                     |       | 0,13  | 0,14  | 0,07  | 0,08  | 10,46 | 11,62 | 126,6 | 140,7 | 84,09 | 93,43 | 2,85  | 3,16  |
|                  | Крупа гречневая                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | молоко 3,2%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 87               | Кофейный напиток с молоком          | 1,17                                | 1,3   | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90    | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13  |
|                  | Напиток кофейный                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | молоко 3,2%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 3                | Бутерброд с сыром                   | 0,07                                | 0,09  | 0,04  | 0,06  | 0,05  | 0,08  | 96,24 | 136,3 | 75,78 | 107,4 | 12,9  | 18,28 | 0,55  | 0,78  |
|                  | Батон                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Сыр                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | ИТОГО 25%                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 29               | Огурцы соленные                     | 1,67                                | 3,6   | 0,007 | 0,02  | 0,006 | 0,012 | 6,98  | 15,13 | 8,47  | 18,36 | 4,03  | 8,74  | 0,18  | 0,39  |
| 45               | Щи из свежей/квашеной капусты с кар | 11,08                               | 14,77 | 0,035 | 0,05  | 0,027 | 0,036 | 26    | 34,66 | 28,58 | 38,1  | 13,35 | 17,8  | 0,477 | 0,636 |
|                  | Мясо говядины                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Капуста свежая                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | или капуста квашеная                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | сметана                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 61               | Гуляш из отварного мяса             | 0,76                                | 0,97  | 0,03  | 0,04  | 0,096 | 0,12  | 25,58 | 32,55 | 112,5 | 143,2 | 23,93 | 30,45 | 1,09  | 1,38  |
|                  | Мясо говядины                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Томатная паста                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Бульон                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 62               | Гороховое пюре                      | 0                                   | 0     | 1,2   | 1,2   | 0,3   | 0,3   | 172,5 | 172,5 | 493,5 | 493,5 | 160,5 | 160,5 | 10,2  | 10,2  |
|                  | Горох шлифованный                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94               | Компот из сушеных фруктов           | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                  | фрукты сушеные (смесь)              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                | Хлеб пшеничный                      |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                | Хлеб ржаной                         |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                  | ИТОГО 40%                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОДНИК           |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 95               | Кисломолочный пордукт               | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
| 98               | Плоды свежие                        | 15                                  | 15    | 0,05  | 0,05  | 0,03  | 0,03  | 24    | 24    | 16,5  | 16,5  | 13,5  | 13,5  | 0,33  | 0,33  |
| 8                | Булочка ванильная                   |                                     |       | 0,08  | 0,08  | 0,05  | 0,05  | 13,44 | 13,44 | 45,96 | 45,96 | 17,04 | 17,04 | 0,84  | 0,84  |
|                  | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | яйцо                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Дрожжи                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Соль                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Ванилин                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Мука на подпыл                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Масло растит для смазки             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Яйцо для смазки                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | ИТОГО 15%                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 78               | Котлета рыбная любительская         | 2,08                                | 3,02  | 0,06  | 0,09  | 0,07  | 0,1   | 31,4  | 43,6  | 126,2 | 172,8 | 23,8  | 32,4  | 0,87  | 1,2   |
|                  | Филе рыбы                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Яйцо, гр                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 84               | Томатный соус                       | 0,36                                | 0,36  | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 2,38  | 2,38  | 3,33  | 3,33  | 1,73  | 1,73  | 0,07  | 0,07  |
|                  | Томатная паста                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Вода                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 74               | Пюре картофельное                   | 15,75                               | 20,6  | 0,12  | 0,16  | 0,01  | 0,13  | 32,04 | 41,91 | 75,02 | 98,14 | 24,09 | 31,45 | 0,87  | 1,14  |
|                  | Картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Молоко                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       | 12,8  | 14,2  | 4     | 4,4   | 2,2   | 2,4   | 0,32  | 0,36  |
| 89               | Чай с лимоном                       | 2,83                                | 3,14  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | чай-заварка                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | лимон                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  |                                     |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
| 5                | Хлеб ржаной                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | ИТОГО 20%                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                  | ИТОГО                               | 52,53                               | 65    | 2,067 | 2,275 | 1,287 | 1,637 | 870,6 | 1044  | 1544  | 1806  | 474,7 | 542,9 | 23,81 | 26,82 |







| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов           | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
|                     |                                     | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |  |
|                     |                                     | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |  |
| ЗАВТРАК             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 91                  | Каша молочная ячневая жидкая        |                                     |       | 0,069 | 0,08  | 0,03  | 0,03  | 31,89 | 35,43 | 129,3 | 143,7 | 18,69 | 20,76 | 0,71  | 0,78  |  |
|                     | Крупа ячневая                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | молоко 3,2%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком          | 1,17                                | 1,3   | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90    | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13  |  |
|                     | Напиток кофейный                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | молоко 3,2%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | сахар                               |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |  |
| 1                   | Бутерброд с маслом                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Батон                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | ИТОГО: 25%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| ОБЕД                |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 37                  | Салат из моркови с зеленым горошком | 4,41                                | 5,88  | 0,02  | 0,03  | 0,02  | 0,02  | 12,57 | 16,76 | 18,9  | 25,2  | 8,36  | 11,14 | 0,59  | 0,78  |  |
|                     | Морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Зеленый горошек консервированный    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Огурец соленый или консервир        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 49                  | Суп с рыбными консервами            | 5,47                                | 7,29  | 0,06  | 0,08  | 0,087 | 0,116 | 27,18 | 36,24 | 105,9 | 141,2 | 28,41 | 37,88 | 0,759 | 1,012 |  |
|                     | Консервы рыбные в собств соку       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | картофель                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | лук                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | крупа перловая                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 56                  | Печень по-строгановски              | 6,72                                | 8,4   | 0,08  | 0,1   | 0,48  | 0,6   | 36,16 | 45,2  | 98,08 | 122,6 | 10,88 | 13,6  | 2,08  | 2,6   |  |
|                     | Печень говяжья                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | морковь                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Лук репчатый                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло растительное                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | сметана                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       | 0,03  | 0,03  | 0,02  | 0,02  | 1,55  | 1,64  | 69,07 | 73,13 | 18,51 | 19,6  | 0,6   | 0,63  |  |
| 103                 | Рис отварной                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Рис                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов           | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     |                                     |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |  |
| 4                   | Хлеб пшеничный                      |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |  |
| 5                   | Хлеб ржаной                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | ИТОГО: 45%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| ПОЛДНИК             |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 95                  | Кисломолочный продукт               | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |  |
| 13                  | Кондитерское изделие                | 0                                   | 0     | 0,01  | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 3,77  | 5,46  | 11,7  | 37,8  | 2,6   | 8,4   | 0,27  | 0,88  |  |
|                     | ИТОГО: 10%                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| УЖИН                |                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 77                  | Пудинг из творога с яблоками        | 1,6                                 | 2     | 0,06  | 0,075 | 0,28  | 0,35  | 139,8 | 174,8 | 202,9 | 253,7 | 22,56 | 28,2  | 1,43  | 1,79  |  |
|                     | творог                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Яблоки                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | яйцо, гр                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Сметана                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Ванилин                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 83                  | Соус молочный                       | 0,16                                | 0,16  | 0,013 | 0,013 | 0,04  | 0,04  | 32,92 | 32,92 | 25,45 | 25,45 | 4,7   | 4,7   | 0,1   | 0,1   |  |
|                     | Молоко                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Мука пшеничная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Вода                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | Масло сливочное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 234                 | Кисель из свежемороженой ягоды      | 2,29                                | 2,29  | 0,003 | 0,003 | 0,05  | 0,05  | 15,4  | 15,4  | 8,88  | 8,88  | 1,4   | 1,4   | 0,15  | 0,15  |  |
|                     | ягода                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | сахар                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | крахмал                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | ИТОГО 20%                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
|                     | ИТОГО                               | 23,58                               | 29,47 | 0,617 | 0,783 | 1,582 | 1,932 | 710,3 | 856,5 | 1054  | 1303  | 197,5 | 246,6 | 10,71 | 13,67 |  |







12 день

| 12 день          |                                   | Название блюд и продуктов | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| № тех. карт<br>ы | С                                 |                           | В1                                  |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |      |
|                  | Ясли                              |                           | Сад                                 | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад  |
| ЗАВТРАК          |                                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 23               | Каша "Солнышко"                   |                           |                                     | 0,13  | 0,14  | 0,02  | 0,02  | 13,37 | 14,86 | 99,3  | 110,4 | 34,37 | 38,76 | 1,17  | 1,3  |
|                  | Крупа пшениая                     |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | молоко 3,2%                       |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | сахар                             |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | масло сливочное                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 87               | Кофейный напиток с молоком        | 1,17                      | 1,3                                 | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90    | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13 |
|                  | Напиток кофейный                  |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | молоко 3,2%                       |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | сахар                             |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  |                                   |                           |                                     | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57 |
| 1                | Бутерброд с маслом                |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Батон                             |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Масло сливочное                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | ИТОГО 25%                         |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  |                                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 97               | Сок                               | 3                         | 3,6                                 | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6  | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52 |
| ОБЕД             |                                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 50               | Борщ с картофелем (свекольник с к | 5,27                      | 7,03                                | 0,05  | 0,06  | 0,03  | 0,04  | 21,98 | 29,3  | 38,66 | 51,54 | 17,97 | 23,96 | 0,8   | 1,07 |
|                  | Мясо птицы                        |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Картофель                         |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | лук репчатый                      |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Морковь                           |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Свекла                            |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Масло сливочное                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Масло растительное                |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Томатная паста                    |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Сметана                           |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 100              | Овощное рагу с мясом              | 10,67                     | 13,34                               | 0,08  | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 33,81 | 42,26 | 68    | 85    | 29,94 | 37,42 | 1,02  | 1,27 |
|                  | Мясо говядины                     |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Картофель                         |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Купуста свежая                    |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Лук репчатый                      |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | морковь                           |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | масло растительное                |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | масло сливочное                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Томатная паста                    |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 94               | Компот из сушеных фруктов         | 0,36                      | 0,4                                 | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25 |
|                  | Фрукты сушеные (смесь)            |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | сахар                             |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 4                | Хлеб пшеничный                    |                           |                                     | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8  |
| 5                | Хлеб ржаной                       |                           |                                     | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95 |
|                  | ИТОГО 40%                         |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| ПОЛДНИК          |                                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 11               | Крендель сахарный                 |                           |                                     | 0,07  | 0,07  | 0,06  | 0,06  | 11,64 | 11,64 | 45    | 45    | 14,64 | 14,64 | 0,77  | 0,77 |
|                  | Мука пшеничная                    |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Сахар                             |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | масло сливочное                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | яйцо                              |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Дрожжи                            |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Соль                              |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Ванилин                           |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Мука на подпыл                    |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Масло растит для смазки           |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Яйцо для смазки                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 96               | Молоко кипяченое                  | 2,73                      | 3,42                                | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26 |
|                  | Молоко                            |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | ИТОГО 15%                         |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| УЖИН             |                                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 79               | Макаронные изделия отварные с сы  | 0,14                      | 0,19                                | 0,05  | 0,07  | 0,07  | 0,09  | 104,6 | 140   | 110   | 146,7 | 24,9  | 33,2  | 1,14  | 1,52 |
|                  | Макаронные изделия                |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Масло сливочное                   |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | Сыр                               |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 93               | Компот со свежих фруктов          | 1,72                      | 1,72                                | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 14,48 | 14,48 | 4,4   | 4,4   | 3,6   | 3,6   | 0,94  | 0,94 |
|                  | Свежие фрукты                     |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | сахар                             |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 5                | Хлеб ржаной                       |                           |                                     | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14,00 | 17,50 | 63,20 | 79,00 | 18,80 | 23,50 | 1,56  | 1,95 |
|                  | ИТОГО 20%                         |                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|                  | ИТОГО                             | 25,06                     | 31                                  | 0,762 | 0,912 | 0,845 | 1,026 | 645,4 | 790,4 | 831,9 | 1016  | 233,1 | 285   | 13,53 | 16,3 |



| № тех. карт. ы | Название блюд и продуктов            | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая ценность, ккал |        |
|----------------|--------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|-------------------------------|--------|
|                |                                      | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                          | Сад    |
|                |                                      |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                               |        |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
| 25             | Суп молочный с макаронными изделиями |           |     |          |     | 180      | 200 | 5,17              | 5,74  | 4,69    | 5,21  | 16,95       | 18,83 | 131                           | 146    |
|                | Макаронный изделия                   | 12        | 17  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | молоко                               | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | масло сливочное                      | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | сахар                                | 5         | 5   | 5        | 5   | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                         | 106,03 |
| 1              | Бутерброд с маслом                   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | батон                                | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Масло сливочное                      | 7         | 7   | 7        | 7   | 180      | 200 | 1,3               | 1,5   | 1,92    | 2,24  | 13,8        | 16,26 | 77,86                         | 91,2   |
| 86             | Чай с молоком                        |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | чай                                  | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | сахар                                | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | молоко                               | 100       | 100 | 100      | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       | 286,23                        | 343,23 |
|                | ИТОГО 25%                            |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
| 29             | Огурцы соленые                       |           |     |          |     | 30       | 65  | 0                 | 0     | 0       | 0     | 0,9         | 1,95  | 3,6                           | 7,8    |
|                | Огурцы соленые                       | 30        | 65  | 30       | 65  | 150      | 200 | 2,01              | 2,42  | 3,74    | 4,49  | 8,09        | 9,72  | 72,8                          | 89     |
| 42             | Суп-пюре из кабачков                 |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Мясо говядина                        | 15        | 15  | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Кабачки                              | 80        | 100 | 60       | 85  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | морковь                              | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | лук                                  | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | масло сливочное                      | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Мука пшеничная                       | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Масло растительное                   | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Сметана                              | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
| 15             | Гренки из пшеничного хлеба           |           |     |          |     | 15       | 15  |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Хлеб пшеничный                       |           |     |          |     | 200      | 250 | 13,83             | 20,15 | 12,14   | 18,26 | 33,7        | 37,25 | 267,16                        | 393,9  |
| 104            | Каша гречневая рассыпчатая с мясом   |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Мясо говядина                        | 50        | 60  | 25       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Морковь                              | 20        | 20  | 16       | 16  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Крупа гречневая                      | 45        | 65  | 45       | 65  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | лук репчатый                         | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | масло сливочное                      | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Масло растительное                   | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                               |        |
|                | Томатная паста                       | 1         | 2   | 1        | 2   | 180      | 200 |                   |       |         |       |             |       |                               |        |



13 день

| 13 день     |     | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------|-----|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| № тех. карт | ы   | Название блюд и продуктов           | С     |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|             |     |                                     | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК     |     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 25  | Суп молочный с макаронными изде     | 0,82  | 0,91  | 0,077 | 0,09  | 0,18  | 0,2   | 145,6 | 161,6 | 124,2 | 138,0 | 21,73 | 24,14 | 0,46  | 0,51  |
|             |     | Макаронный изделия                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | молоко                              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | масло сливочное                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | сахар                               |       |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|             | 1   | Бутерброд с маслом                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | батон                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Масло сливочное                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 86  | Чай с молоком                       | 1,2   | 1,33  | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,9 | 126,7 | 83,5  | 92,78 | 13,9  | 15,44 | 0,37  | 0,41  |
|             |     | чай                                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | сахар                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | молоко                              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | ИТОГО 25%                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД        |     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 29  | Огурцы соленые                      | 1,67  | 3,6   | 0,007 | 0,02  | 0,006 | 0,012 | 6,98  | 15,13 | 8,47  | 18,36 | 4,03  | 8,74  | 0,18  | 0,39  |
|             |     | Огурцы соленые                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 42  | Суп-пюре из кабачков                | 3,83  | 5,11  | 0,033 | 0,044 | 0,078 | 0,104 | 68,21 | 90,94 | 51,3  | 68,4  | 12,72 | 16,96 | 0,345 | 0,46  |
|             |     | Мясо говядина                       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Кабачки                             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | морковь                             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | лук                                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | масло сливочное                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Мука пшеничная                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Масло растительное                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Сметана                             |       |       | 0,04  | 0,04  | 0,014 | 0,014 | 5,43  | 5,43  | 20,55 | 20,55 | 7,8   | 7,8   | 0,47  | 0,47  |
|             | 15  | Гренки из пшеничного хлеба          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Хлеб пшеничный                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 104 | Каша гречневая рассыпчатая с мясо   | 1,1   | 1,38  | 0,16  | 0,2   | 0,14  | 0,18  | 24,94 | 21,18 | 216,6 | 270,8 | 108,8 | 136   | 4,26  | 5,33  |
|             |     | Мясо говядина                       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Морковь                             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Крупа гречневая                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | лук репчатый                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | масло сливочное                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Масло растительное                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Томатная паста                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 94  | Компот из сушеных фруктов           | 0,36  | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|             |     | Фрукты сушеные (смесь)              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | сахар                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     |                                     |       |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
|             | 4   | Хлеб пшеничный                      |       |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|             | 5   | Хлеб ржаной                         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | ИТОГО 40%                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК     |     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 95  | Кисломолочный пордукт               | 1,4   | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
|             | 10  | Булочка домашняя                    |       |       | 0,04  | 0,04  | 0,024 | 0,024 | 5,88  | 5,88  | 21    | 21    | 8,16  | 8,16  | 0,38  | 0,38  |
|             |     | Мука пшеничная                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Сахар                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | масло сливочное                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | яйцо                                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Дрожжи                              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Соль                                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Ванилин                             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Мука на подпыл                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | масло растительное                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Яйцо для смазки                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | ИТОГО 15%                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН        |     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 71  | Рыба, тушенная в томате с овощами   | 3,185 | 3,675 | 0,08  | 0,09  | 0,065 | 0,075 | 35,9  | 41,44 | 192,2 | 221,8 | 38,19 | 44,06 | 0,76  | 0,88  |
|             |     | Филе рыбы.                          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Лук репчатый                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Морковь                             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Томатная паста                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Масло растительное                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 74  | Пюре картофельное                   | 15,75 | 20,6  | 0,12  | 0,16  | 0,01  | 0,13  | 32,04 | 41,91 | 75,02 | 98,14 | 24,09 | 31,45 | 0,87  | 1,14  |
|             |     | Картофель                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Молоко                              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Масло сливочное                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             | 93  | Компот со свежих фруктов            | 1,72  | 1,72  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 14,48 | 14,48 | 4,4   | 4,4   | 3,6   | 3,6   | 0,94  | 0,94  |
|             |     | Свежие фрукты                       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | сахар                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     |                                     |       |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|             | 5   | Хлеб ржаной                         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | итого 20%                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|             |     | Итого                               | 31,04 | 40,48 | 0,909 | 1,126 | 1,122 | 1,475 | 763,2 | 909,3 | 1163  | 1414  | 330,6 | 406,8 | 14,5  | 17,68 |



| №<br>тех.карт.<br>ы | Название блюд и продуктов    | Брутто, г |      | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |      |         |       |             |       | Энергетическая ценность, ккал |        |
|---------------------|------------------------------|-----------|------|----------|-----|----------|-----|-------------------|------|---------|-------|-------------|-------|-------------------------------|--------|
|                     |                              | Ясли      | Сад  | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |      | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                          | Сад    |
|                     |                              |           |      |          |     |          |     | Ясли              | Сад  | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                               |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                              |           |      |          |     |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 91                  | Каша молочная рисовая жидкая |           |      |          |     | 180      | 200 | 4,85              | 5,52 | 6,11    | 7,02  | 21,82       | 25,9  | 162                           | 188    |
|                     | Крупа рисовая                | 12        | 17   | 12       | 17  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | молоко 3,2%                  | 90        | 100  | 90       | 100 |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | сахар                        | 5         | 5    | 5        | 5   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | масло сливочное              | 2         | 4    | 2        | 4   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком   |           |      |          |     | 180      | 200 | 2,4               | 3,26 | 3,52    | 4,4   | 15,02       | 18,29 | 101,36                        | 125,8  |
|                     | Напиток кофейный             | 1         | 2,7  | 1        | 2,7 |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | молоко 3,2%                  | 100       | 100  | 100      | 100 |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | сахар                        | 5         | 5    | 5        | 5   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 1                   | Бутерброд с маслом           |           |      |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48 | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                         | 106,03 |
|                     | Батон                        | 20        | 30   | 20       | 30  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Масло сливочное              | 7         | 7    | 7        | 7   |          |     |                   |      |         |       |             |       | 340,7                         | 419,8  |
|                     | ИТОГО 25%                    |           |      |          |     |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 97                  | Сок                          | 150       | 180  | 150      | 180 | 150      | 180 | 0,16              | 0,19 | 0       | 0     | 13,66       | 16,39 | 55,5                          | 66,6   |
| <b>ОБЕД</b>         |                              |           |      |          |     |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 44                  | Рассольник на мясном бульоне |           |      |          |     | 150      | 200 | 3,23              | 4,23 | 6,8     | 7,81  | 7,09        | 9,53  | 102,12                        | 125,33 |
|                     | Мясо                         | 15        | 15   | 7        | 7   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Картофель                    | 78        | 80   | 50       | 55  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Крупа перловая (рисовая, с   | 5         | 5    | 5        | 5   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Морковь                      | 10        | 15   | 8        | 12  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Лук репчатый                 | 10        | 15   | 8        | 12  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Масло сливочное              | 3         | 4    | 3        | 4   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Огурцы соленные              | 20        | 20   | 18       | 18  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Масло растительное           | 2         | 3    | 2        | 3   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Сметана                      | 10        | 12   | 10       | 12  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 32                  | Винегрет овощной             |           |      |          |     | 120      | 180 | 1,64              | 2,46 | 7,41    | 11,12 | 10,13       | 15,19 | 113,76                        | 170,64 |
|                     | Картофель                    | 45        | 70   | 30       | 50  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Свекла                       | 30        | 50   | 25       | 40  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Морковь                      | 30        | 50   | 25       | 40  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Огурцы соленные              | 16        | 16   | 16       | 16  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Лук репчатый                 | 23        | 36   | 20       | 30  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Масло растительное           | 3         | 3    | 3        | 3   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 63                  | Рулет с луком и яйцом        |           |      |          |     | 60       | 70  | 7,49              | 9,98 | 6,08    | 8,11  | 6,03        | 8,04  | 110                           | 145    |
|                     | Мясо говядина                | 70        | 80   | 70       | 80  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Хлеб пшеничный               | 5         | 5    | 5        | 5   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Молоко или вода              | 5         | 5    | 5        | 5   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Фарш: Лук репчаты            | 5         | 5    | 3        | 3   |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | Яйцо, гр                     | 20        | 20   | 20       | 20  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов    |           |      |          |     | 180      | 200 | 0,28              | 0,29 | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                            | 78     |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)       | 9         | 11   | 9        | 11  |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |
|                     | сахар                        | 10        | 15</ |          |     |          |     |                   |      |         |       |             |       |                               |        |



14 день

| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов         | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                   | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                   | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 91                  | Каша молочная рисовая жидкая      |                                     |       | 0,03  | 0,03  | 0,02  | 0,02  | 5,06  | 5,62  | 57,4  | 63,8  | 18,69 | 20,76 | 0,4   | 0,45  |
|                     | Крупа рисовая                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 87                  | Кофейный напиток с молоком        | 1,17                                | 1,3   | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,2 | 125,6 | 81    | 90    | 12,6  | 14    | 0,12  | 0,13  |
|                     | Напиток кофейный                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом                |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО 25%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 97                  | Сок                               | 3                                   | 3,6   | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6  | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52  |
| ОБЕД                |                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 44                  | Рассольник на мясном бульоне      | 4,12                                | 5,5   | 0,05  | 0,07  | 0,04  | 0,05  | 20,7  | 27,62 | 71,9  | 95,82 | 14,4  | 19,3  | 0,47  | 0,63  |
|                     | Мясо                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Картофель                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Крупа перловая (рисовая, овсяная) |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Огурцы соленые                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сметана                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 32                  | Винегрет овощной                  | 12,3                                | 18,45 | 0,066 | 0,099 | 0,052 | 0,077 | 27,84 | 41,76 | 53,96 | 80,95 | 24,9  | 37,35 | 1,02  | 1,53  |
|                     | Картофель                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Свекла                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Огурцы соленые                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 63                  | Рулет с луком и яйцом             | 2,04                                | 2,45  | 0,05  | 0,06  | 0,1   | 0,11  | 29,6  | 24,2  | 90,1  | 108,8 | 16,4  | 20,1  | 0,85  | 1,13  |
|                     | Мясо говядина                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Хлеб пшеничный                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко или вода                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Фарш: Лук репчатый                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо, гр                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов         | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                    |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                       |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО 40%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 96                  | Молоко кипяченое                  | 2,73                                | 3,42  | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |
|                     | Молоко                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 15                  | Гренки из батона                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Батон                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 99                  | Яблоко печёное                    | 2,97                                | 3,39  | 0,02  | 0,02  | 0,01  | 0,01  | 11,5  | 13,1  | 7,6   | 8,7   | 6,2   | 7,01  | 1,56  | 1,78  |
|                     | яблоко                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО 15%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 82                  | Рагу из овощей                    | 10,67                               | 13,34 | 0,08  | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 33,8  | 42,26 | 68    | 85,0  | 29,94 | 37,42 | 1,02  | 1,27  |
|                     | картофель                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Капуста белокачаная               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Кабачки                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 92                  | Компот из свежих ягод             | 32,25                               | 32,25 | 0,010 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 23,98 | 23,98 | 12,38 | 12,38 | 11,63 | 11,63 | 0,56  | 0,56  |
|                     | Ягоды свежие                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                       |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО 20%                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Итого                             | 71,61                               | 84,1  | 0,678 | 0,851 | 0,89  | 1,086 | 598   | 716,4 | 827,8 | 1028  | 229,8 | 287   | 13,57 | 16,78 |



**15 день**

| 15 день           |                                     | Название блюдо и<br>продуктов | Брутто, г |      | Нетто, г |      | Выход, г |          | Химический состав |         |       |             |       |        | Энергетическая<br>ценность, ккал |  |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|------|----------|------|----------|----------|-------------------|---------|-------|-------------|-------|--------|----------------------------------|--|
| №<br>техкарт<br>ы | Ясли                                |                               | Сад       | Ясли | Сад      | Ясли | Сад      | Белки, г |                   | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли   | Сад                              |  |
|                   |                                     |                               |           |      |          |      |          | Ясли     | Сад               | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |        |                                  |  |
| ЗАВТРАК           |                                     |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 19                | Каша молочная манная жидкая         |                               |           |      |          | 180  | 200      | 5,38     | 6,24              | 6,11    | 7,05  | 14,76       | 25,25 | 162    | 188                              |  |
|                   | Крупа манная                        | 12                            | 17        | 12   | 17       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | молоко 3,2%                         | 90                            | 100       | 90   | 100      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | сахар                               | 5                             | 5         | 5    | 5        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | масло сливочное                     | 2                             | 4         | 2    | 4        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 88                | Какао с молоком                     |                               |           |      |          | 180  | 200      | 2,18     | 2,98              | 3,44    | 4,32  | 14,88       | 18,13 | 99,2   | 123,32                           |  |
|                   | Какао                               | 1,43                          | 1,72      | 1,43 | 1,72     |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Сахар                               | 5                             | 5         | 5    | 5        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | молоко                              | 100                           | 100       | 100  | 100      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 1                 | Бутерброд с маслом                  |                               |           |      |          | 27   | 37       | 1,08     | 1,48              | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37  | 106,03                           |  |
|                   | Батон                               | 20                            | 30        | 20   | 30       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Масло сливочное                     | 7                             | 7         | 7    | 7        |      |          |          |                   |         |       |             |       | 338,57 | 417,35                           |  |
|                   | ИТОГО 25%                           |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| ОБЕД              |                                     |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 29                | Огурцы соленные                     |                               |           |      |          | 30   | 65       | 0        | 0                 | 0       | 0     | 0,9         | 1,95  | 3,6    | 7,8                              |  |
|                   | Огурцы соленные                     | 30                            | 65        | 30   | 65       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 51                | Бульон из кур прозрачный            |                               |           |      |          | 150  | 200      | 3        | 4                 | 0,75    | 1     | 0,45        | 0,6   | 22,5   | 30                               |  |
|                   | бульон из кур                       | 150                           | 200       | 150  | 200      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | морковь                             | 3                             | 3         | 3    | 3        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 52                | Яйца вареные                        |                               |           |      |          | 20   | 20       | 2,56     | 2,56              | 2,32    | 2,32  | 0,14        | 0,14  | 32     | 32                               |  |
|                   | Яйцо, гр                            | 20                            | 20        | 20   | 20       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 7                 | Пирожок печеный с печенью           |                               |           |      |          | 60   | 60       | 8,34     | 8,34              | 3,73    | 3,73  | 26,08       | 26,08 | 172    | 172                              |  |
|                   | Мука пшеничная                      | 40                            | 40        | 40   | 40       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Сахар                               | 2                             | 2         | 2    | 2        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | масло сливочное                     | 2                             | 2         | 2    | 2        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | яйцо                                | 2                             | 2         | 2    | 2        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Дрожжи                              | 0,9                           | 1         | 0,9  | 1        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Соль                                | 0,5                           | 0,5       | 0,5  | 0,5      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Фарш                                | 10                            | 10        | 10   | 10       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Мука на подпыл                      | 1                             | 1         | 1    | 1        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Масло растит для смазки             | 0,2                           | 0,2       | 0,2  | 0,2      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Яйцо для смазки                     | 1                             | 1         | 1    | 1        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 18                | Фарш мясной (печень)                |                               |           |      |          | 10   | 10       |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Мясо, печень                        | 14                            | 14        | 10   | 10       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | лук                                 | 1,2                           | 1,2       | 1    | 1        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Рис                                 | 1                             | 1         | 1    | 1        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Мука пшеничная                      | 0,1                           | 0,1       | 0,1  | 0,1      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | масло сливочное                     | 0,4                           | 0,4       | 0,4  | 0,4      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 67                | Жаркое по-домашнему (с мясом птицы) |                               |           |      |          | 170  | 200      | 8,18     | 11,27             | 8,61    | 11,55 | 16,84       | 23,2  | 185    | 251                              |  |
|                   | Мясо кур                            | 100                           | 130       | 45   | 60       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | картофель                           | 150                           | 170       | 120  | 140      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | лук                                 | 10                            | 15        | 8    | 12       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | томатная паста                      | 1                             | 2         | 1    | 3        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | масло сливочное                     | 3                             | 4         | 3    | 4        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 94                | Компот из сушеных фруктов           |                               |           |      |          | 180  | 200      | 0,28     | 0,29              | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75     | 78                               |  |
|                   | фрукты сушеные (смесь)              | 9                             | 11        | 9    | 11       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | сахар                               | 10                            | 15        | 10   | 15       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 4                 | Хлеб пшеничный                      | 30                            | 40        | 30   | 40       | 30   | 40       | 2,28     | 3,04              | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5   | 94                               |  |
| 5                 | Хлеб ржаной                         | 40                            | 50        | 40   | 50       | 40   | 50       | 3,08     | 3,85              | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4   | 100,5                            |  |
|                   | ИТОГО 40%                           |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       | 641    | 765,3                            |  |
| ПОЛДНИК           |                                     |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 95                | Кисломолочный продукт               | 200                           | 250       | 200  | 250      | 200  | 250      | 5,81     | 7,27              | 5,01    | 6,27  | 8           | 10    | 106    | 133                              |  |
| 13                | Кондитерское изделие                | 13                            | 42        | 13   | 42       | 13   | 42       | 0,97     | 3,13              | 1,23    | 3,97  | 4,11        | 13,28 | 43,63  | 140,99                           |  |
|                   | ИТОГО 15%                           |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       | 149,63 | 273,99                           |  |
| УЖИН              |                                     |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 81                | Запеканка капустная                 |                               |           |      |          | 150  | 200      | 6,27     | 8,36              | 3,94    | 5,25  | 14,21       | 18,94 | 135,75 | 181                              |  |
|                   | Капуста свежая                      | 150                           | 200       | 130  | 180      |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Масло сливочное                     | 3                             | 3         | 3    | 3        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Яйцо, гр                            | 10                            | 15        | 10   | 15       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Крупа манная                        | 5                             | 5         | 5    | 5        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Масло растительное                  | 3                             | 3         | 3    | 3        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | Сметана                             | 10                            | 10        | 10   | 10       |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
| 92                | Компот из свежих ягод               |                               |           |      |          | 250  | 250      | 0,19     | 0,19              | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21 | 118    | 118                              |  |
|                   | Ягоды свежие                        | 9                             | 9         | 9    | 9        |      |          |          |                   |         |       |             |       |        |                                  |  |
|                   | сахар                               | 10                            | 10        | 10   | 10       |      |          |          |                   |         |       |             |       | 80,4   | 100,5                            |  |
| 5                 | Хлеб ржаной                         | 40                            | 50        | 40   | 50       | 40   | 50       | 3,08     | 3,85              | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4   | 100,5                            |  |
|                   | ИТОГО 20%                           |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       | 334,15 | 399,5                            |  |
|                   | ИТОГО                               |                               |           |      |          |      |          |          |                   |         |       |             |       | 1463,4 | 1856,1                           |  |



15 день

| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов              | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                        | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                        | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 19 Каша молочная манная жидкая         |                                     |       | 0,03  | 0,4   | 0,02  | 0,03  | 9,7   | 10,75 | 33,1  | 36,8  | 6,6   | 7,4   | 0,4   | 0,45  |
|                     | Крупа манная                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 88 Какао с молоком                     | 1,43                                | 1,59  | 0,05  | 0,06  | 0,17  | 0,19  | 137   | 152,2 | 112,1 | 124,6 | 19,2  | 21,33 | 0,43  | 0,48  |
|                     | Какао                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 1 Бутерброд с маслом                   |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО 25%                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД                |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 29 Огурцы соленные                     | 1,67                                | 3,6   | 0,007 | 0,02  | 0,006 | 0,012 | 6,98  | 15,13 | 8,47  | 18,36 | 4,03  | 8,74  | 0,18  | 0,39  |
|                     | Огурцы соленные                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 51 Бульон из кур прозрачный            | 0,75                                | 1     | 0,026 | 0,034 | 0,048 | 0,064 | 13,22 | 17,62 | 63,78 | 85,04 | 7,71  | 10,28 | 0,117 | 0,03  |
|                     | бульон из кур                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 52 Яйца варенные                       |                                     |       | 0,02  | 0,02  | 0,09  | 0,09  | 11    | 11    | 38,4  | 38,4  | 2,4   | 2,4   | 0,5   | 0,5   |
|                     | Яйцо, гр                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 7 Пирожок печеный с печенью            | 0,07                                | 0,07  | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 13,8  | 13,8  | 74,6  | 74,6  | 19,5  | 19,5  | 0,92  | 0,92  |
|                     | Мука пшеничная                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Дрожжи                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Соль                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Фарш                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука не подпыл                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растит для смазки                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо для смазки                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 18 Фарш мясной (печень)                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мясо, печень                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Рис                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука пшеничная                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 67 Жаркое по-домашнему (с мясом птицы) | 7,26                                | 8,97  | 0,21  | 0,21  | 0,34  | 0,34  | 31,1  | 31,1  | 337,3 | 337   | 65,7  | 65,7  | 4,03  | 4,03  |
|                     | Мясо кур                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | картофель                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | томатная паста                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 94 Компот из сушеных фруктов           | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 4 Хлеб пшеничный                       |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
|                     | 5 Хлеб ржаной                          |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО 40%                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 95 Кисломолочный продукт               | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
|                     | 13 Кондитерское изделие                | 0                                   | 0     | 0,01  | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 3,77  | 5,46  | 11,7  | 37,8  | 2,6   | 8,4   | 0,27  | 0,88  |
|                     | ИТОГО 15%                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 81 Запеканка капустная                 | 26,33                               | 35,11 | 0,07  | 0,09  | 0,092 | 0,12  | 79    | 105,3 | 69,17 | 92,22 | 26,75 | 35,67 | 1,31  | 1,74  |
|                     | Капуста свежая                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо, гр                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Крупа манная                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сметана                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 92 Компот из свежих ягод               | 32,25                               | 32,25 | 0,01  | 0,01  | 0,013 | 0,013 | 23,98 | 23,98 | 12,38 | 12,38 | 11,63 | 11,63 | 0,56  | 0,56  |
|                     | Ягоды свежие                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 5 Хлеб ржаной                          |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО 20%                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО                                  | 71,52                               | 84,74 | 0,795 | 1,326 | 1,324 | 1,525 | 639,4 | 771   | 1127  | 1317  | 253,7 | 301,5 | 14,18 | 16,75 |



7 день (зимний период 01.11-31.03)

| 7 день (зимний период 01.11-31.03) |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|------|----------|------|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|--------|--|
| №<br>тех.карт<br>ы                 | Название блюд и продуктов                   | Брутто, г |      | Нетто, г |      | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        |  |
|                                    |                                             | Ясли      | Сад  | Ясли     | Сад  | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад    |  |
|                                    |                                             |           |      |          |      |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |        |  |
| ЗАВТРАК                            |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 20                                 | Каша молочная геркулесовая жидкая           |           |      |          |      | 180      | 200 | 5,72              | 6,62  | 6,98    | 8,11  | 19,8        | 23,39 | 164                              | 192    |  |
|                                    | Крупа геркулесовая                          | 12        | 17   | 12       | 17   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | молоко 3,2%                                 | 90        | 100  | 90       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | сахар                                       | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | масло сливочное                             | 2         | 4    | 2        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 88                                 | Какао с молоком                             |           |      |          |      | 180      | 200 | 2,18              | 2,98  | 3,44    | 4,32  | 14,88       | 18,13 | 99,2                             | 123,32 |  |
|                                    | Какао                                       | 1,43      | 1,72 | 1,43     | 1,72 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Сахар                                       | 5         | 5    | 5        | 5    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | молоко                                      | 100       | 100  | 100      | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 1                                  | Бутерброд с маслом                          |           |      |          |      | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                            | 106,03 |  |
|                                    | Батон                                       | 20        | 30   | 20       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Масло сливочное                             | 7         | 7    | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | ИТОГО: 25%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 340,57                           | 421,35 |  |
|                                    |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 97                                 | Сок                                         | 150       | 180  | 150      | 180  | 150      | 180 | 0,16              | 0,19  | 0       | 0     | 13,66       | 16,39 | 55,5                             | 66,6   |  |
| ОБЕД                               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 101                                | Салат из квашеной капусты                   |           |      |          |      | 45       | 60  | 0,71              | 0,95  | 2,25    | 2,99  | 3,45        | 4,6   | 37,44                            | 49,92  |  |
|                                    | Капуста квашеная                            | 35        | 50   | 35       | 50   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Лук репчатый                                | 12        | 12   | 12       | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Сахар-песок                                 | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Масло растительное                          | 3         | 3    | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 43                                 | Суп-лапша домашняя                          |           |      |          |      | 150      | 200 | 1,48              | 1,77  | 3,38    | 4,05  | 7,95        | 9,54  | 68,2                             | 81,8   |  |
|                                    | Мясо курицы                                 | 20        | 20   | 7        | 7    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | мука                                        | 15        | 20   | 15       | 20   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | яйцо 1/8                                    |           |      | 6        | 6    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | лук репчатый                                | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | морковь                                     | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | масло сливочное                             | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Масло растительное                          | 3         | 3    | 3        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 102                                | Плов с мясом                                |           |      |          |      | 150      | 200 | 7,55              | 10,03 | 8,24    | 10,46 | 23,56       | 31,57 | 198                              | 261    |  |
|                                    | Мясо говядины                               | 50        | 60   | 25       | 30   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Морковь                                     | 20        | 20   | 16       | 16   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | крупа рисовая                               | 45        | 65   | 45       | 65   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | лук репчатый                                | 10        | 15   | 8        | 12   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | масло сливочное                             | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Масло растительное                          | 3         | 4    | 3        | 4    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Томатная паста                              | 1         | 2    | 1        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 94                                 | Компот из сушеных фруктов                   |           |      |          |      | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78     |  |
|                                    | Фрукты сушеные (смесь)                      | 9         | 11   | 9        | 11   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | сахар                                       | 10        | 15   | 10       | 15   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 4                                  | Хлеб пшеничный                              | 30        | 40   | 30       | 40   | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                             | 94     |  |
| 5                                  | Хлеб ржаной                                 | 40        | 50   | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |  |
|                                    | ИТОГО: 40%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 529,54                           | 665,22 |  |
| ПОЛДНИК                            |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 96                                 | Молоко кипяченое                            |           |      |          |      | 200      | 250 | 5,6               | 7     | 6,4     | 8     | 10          | 12,5  | 120                              | 150    |  |
|                                    | Молоко                                      | 200       | 250  | 200      | 250  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 12                                 | Открытый пирог                              |           |      |          |      | 60       | 60  | 8,34              | 8,34  | 3,73    | 3,73  | 26,08       | 26,08 | 172                              | 172    |  |
|                                    | мука                                        | 40        | 40   | 40       | 40   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | сахар                                       | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | дрожжи                                      | 0,9       | 1    | 0,9      | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | масло сливочное                             | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | яйцо                                        | 2         | 2    | 2        | 2    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | соль                                        | 0,5       | 0,5  | 0,5      | 0,5  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Мука на подпыл                              | 1         | 1    | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Повидло или джем                            | 20        | 20   | 20       | 20   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Масло растительное для смазки               | 0,2       | 0,2  | 0,2      | 0,2  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | яйцо для смазки, гр                         | 1         | 1    | 1        | 1    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | ИТОГО: 15%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 292                              | 322    |  |
| УЖИН                               |                                             |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 76                                 | Омлет натуральный                           |           |      |          |      | 120      | 160 | 12,26             | 16,21 | 14,98   | 20,25 | 2,24        | 2,6   | 192                              | 260    |  |
|                                    | Яйцо, гр                                    | 40        | 60   | 40       | 60   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | Молоко                                      | 80        | 100  | 80       | 100  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | масло сливочное                             | 2         | 3    | 2        | 3    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 30                                 | Салат из зеленого горошка консервированного |           |      |          |      | 30       | 40  | 0,93              | 1,24  | 1,62    | 2,16  | 2           | 2,6   | 11,52                            | 15,36  |  |
|                                    | Горошек зеленый консервиров                 | 30        | 40   | 30       | 40   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 92                                 | Компот из свежих ягод                       |           |      |          |      | 250      | 250 | 0,19              | 0,19  | 0,12    | 0,12  | 28,21       | 28,21 | 118                              | 118    |  |
|                                    | Ягоды свежие                                | 9         | 9    | 9        | 9    |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
|                                    | сахар                                       | 10        | 10   | 10       | 10   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |  |
| 5                                  | Хлеб ржаной                                 | 40        | 50   | 40       | 50   | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |  |
|                                    | ИТОГО: 20%                                  |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 401,92                           | 493,86 |  |
|                                    | ИТОГО:                                      |           |      |          |      |          |     |                   |       |         |       |             |       | 1619,5                           | 1969   |  |



| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюд и продуктов             | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                       | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                       | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 20                  | Каша молочная геркулесовая жидкая     |                                     |       | 0,12  | 0,14  | 0,03  | 0,035 | 20,7  | 23,9  | 124,5 | 142,9 | 48,9  | 56,2  | 1,35  | 1,55  |
|                     | Крупа геркулесовая                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко 3,2%                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 88                  | Какао с молоком                       | 1,43                                | 1,59  | 0,05  | 0,06  | 0,17  | 0,19  | 137   | 152,2 | 112,1 | 124,6 | 19,2  | 21,33 | 0,43  | 0,48  |
|                     | Какао                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | Бутерброд с маслом                    |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | Батон                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 25%                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 97                  | Сок                                   | 3                                   | 3,6   | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 10,5  | 12,6  | 10,5  | 12,6  | 6     | 7,2   | 2,1   | 2,52  |
| ОБЕД                |                                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 101                 | Салат из квашеной капусты             | 6,62                                | 8,8   | 0     | 0     | 0     | 0     | 13,5  | 18    | 9     | 12    | 5,9   | 7,8   | 0,68  | 0,9   |
|                     | Капуста квашеная                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар-песок                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 43                  | Суп-лапша домашняя                    | 0,3                                 | 0,4   | 0,03  | 0,04  | 0,009 | 0,012 | 11,82 | 15,76 | 17,58 | 23,44 | 6,27  | 8,36  | 0,35  | 0,47  |
|                     | Мясо курицы                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | мука                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо 1/8                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 102                 | Плов с мясом                          | 0,6                                 | 0,8   | 0,05  | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 30,6  | 40,8  | 92,4  | 123,2 | 31,8  | 42,4  | 1,2   | 1,6   |
|                     | Мясо говядина                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | крупа рисовая                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 94                  | Компот из сушеных фруктов             | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 4                   | Хлеб пшеничный                        |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
| 5                   | Хлеб ржаной                           |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 40%                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 96                  | Молоко кипяченое                      | 2,73                                | 3,42  | 0,09  | 0,11  | 0,31  | 0,39  | 252   | 315   | 189   | 235,3 | 29,44 | 36,81 | 0,21  | 0,26  |
|                     | Молоко                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 12                  | Открытый пирог                        | 0,05                                | 0,05  | 0,07  | 0,07  | 0,04  | 0,04  | 11,7  | 11,7  | 36,84 | 36,84 | 14,46 | 14,46 | 0,83  | 0,83  |
|                     | мука                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | дрожжи                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | соль                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука на подпыл                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Повидло или джем                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное для смазки         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо для смазки, гр                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО: 15%                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 76                  | Омлет натуральный                     | 0,21                                | 0,28  | 0,07  | 0,09  | 0,44  | 0,58  | 88,66 | 118,2 | 195,7 | 260,9 | 14,68 | 19,58 | 2,17  | 2,9   |
|                     | Яйцо, гр                              |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                       |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 30                  | Салат из зеленого горошка консервиров | 3,3                                 | 4,4   | 0,03  | 0,042 | 0,01  | 0,01  | 6,44  | 8,58  | 17,99 | 23,98 | 6,24  | 8,32  | 0,21  | 0,27  |
|                     | Горошек зеленый консервированный      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 92                  | Компот из свежих ягод                 | 32,25                               | 32,25 | 0,01  | 0,01  | 0,013 | 0,013 | 23,98 | 23,98 | 12,38 | 12,38 | 11,63 | 11,63 | 0,56  | 0,56  |
|                     | Ягоды свежие                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5                   | Хлеб ржаной                           |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО: 20%                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО:                                | 50,85                               | 55,99 | 0,762 | 0,934 | 1,197 | 1,486 | 676,7 | 825,4 | 1004  | 1243  | 254,1 | 309,5 | 15,35 | 18,86 |



13 день (зимний период 01.11-31.03)

| 13 день (зимний период 01.11-31.03) |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|-------------------|-------|---------|-------|-------------|-------|----------------------------------|--------|--------|--------|
| № тех. карт<br>ы                    | Название блюд и<br>продуктов         | Брутто, г |     | Нетто, г |     | Выход, г |     | Химический состав |       |         |       |             |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        |        |        |
|                                     |                                      | Ясли      | Сад | Ясли     | Сад | Ясли     | Сад | Белки, г          |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Ясли                             | Сад    |        |        |
|                                     |                                      |           |     |          |     |          |     | Ясли              | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |                                  |        |        |        |
| ЗАВТРАК                             |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 25                                  | Суп молочный с макаронными изделиями |           |     |          |     | 180      | 200 | 5,17              | 5,74  | 4,69    | 5,21  | 16,95       | 18,83 | 131                              | 146    |        |        |
|                                     | Макаронный изделия                   | 12        | 17  | 12       | 17  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | молоко                               | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | масло сливочное                      | 2         | 4   | 2        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | сахар                                | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 1                                   | Бутерброд с маслом                   |           |     |          |     | 27       | 37  | 1,08              | 1,48  | 3,64    | 4,99  | 10,07       | 13,8  | 77,37                            | 106,03 |        |        |
|                                     | батон                                | 20        | 30  | 20       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Масло сливочное                      | 7         | 7   | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 86                                  | Чай с молоком                        |           |     |          |     | 180      | 200 | 1,3               | 1,5   | 1,92    | 2,24  | 13,8        | 16,26 | 77,86                            | 91,2   |        |        |
|                                     | чай                                  | 0,45      | 0,5 | 0,45     | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | сахар                                | 5         | 5   | 5        | 5   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | молоко                               | 100       | 100 | 100      | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | ИТОГО 25%                            |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        | 286,23 | 343,23 |
| ОБЕД                                |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 101                                 | Салат из квашеной капусты            |           |     |          |     | 45       | 60  | 0,71              | 0,95  | 2,25    | 2,99  | 3,45        | 4,6   | 37,44                            | 49,92  |        |        |
|                                     | Капуста квашеная                     | 35        | 50  | 35       | 50  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Лук репчатый                         | 12        | 12  | 12       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Сахар-песок                          | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Масло растительное                   | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 42                                  | Суп-пюре из кабачков                 |           |     |          |     | 150      | 200 | 2,01              | 2,42  | 3,74    | 4,49  | 8,09        | 9,72  | 72,8                             | 89     |        |        |
|                                     | Мясо говядина                        | 15        | 15  | 7        | 7   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Кабачки                              | 80        | 100 | 60       | 85  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | морковь                              | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | лук                                  | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | масло сливочное                      | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Мука пшеничная                       | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Масло растительное                   | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Сметана                              | 10        | 12  | 10       | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 15                                  | Гренки из пшеничного хлеба           |           |     |          |     | 15       | 15  |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Хлеб пшеничный                       |           |     |          |     | 200      | 250 | 13,83             | 20,15 | 12,14   | 18,26 | 33,7        | 37,25 | 267,16                           | 393,9  |        |        |
| 104                                 | Каша рассыпчатая с мясом             |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Мясо говядина                        | 50        | 60  | 25       | 30  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Морковь                              | 20        | 20  | 16       | 16  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Крупа гречневая                      | 45        | 65  | 45       | 65  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | лук репчатый                         | 10        | 15  | 8        | 12  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | масло сливочное                      | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Масло растительное                   | 3         | 4   | 3        | 4   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Томатная паста                       | 1         | 2   | 1        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 94                                  | Компот из сушеных фруктов            |           |     |          |     | 180      | 200 | 0,28              | 0,29  | 0       | 0     | 17,87       | 18,77 | 75                               | 78     |        |        |
|                                     | Фрукты сушеные (смесь)               | 9         | 11  | 9        | 11  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | сахар                                | 10        | 15  | 10       | 15  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 4                                   | Хлеб пшеничный                       | 30        | 40  | 30       | 40  | 30       | 40  | 2,28              | 3,04  | 0,24    | 0,32  | 14,76       | 19,68 | 70,5                             | 94     |        |        |
| 5                                   | Хлеб ржаной                          | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |        |        |
|                                     | ИТОГО 40%                            |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        | 565,86 | 755,4  |
| ПОЛДНИК                             |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 95                                  | Кисломолочный продукт                | 200       | 250 | 200      | 250 | 200      | 250 | 5,81              | 7,27  | 5,01    | 6,27  | 8           | 10    | 106                              | 133    |        |        |
| 10                                  | Булочка домашняя                     |           |     |          |     | 60       | 60  | 4,37              | 4,37  | 7,51    | 7,51  | 32,35       | 32,35 | 215                              | 215    |        |        |
|                                     | Мука пшеничная                       | 40        | 40  | 40       | 40  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Сахар                                | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | масло сливочное                      | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | яйцо                                 | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Дрожжи                               | 0,9       | 1   | 0,9      | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Соль                                 | 0,5       | 0,5 | 0,5      | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Ванилин                              | 0,5       | 0,5 | 0,5      | 0,5 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Мука на подпыл                       | 1         | 1   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | масло растительное                   | 0,2       | 0,2 | 0,2      | 0,2 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Яйцо для смазки                      | 1         | 1   | 1        | 1   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | ИТОГО 15%                            |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        | 321    | 348    |
| УЖИН                                |                                      |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 71                                  | Рыба, тушенная в томате с овощами    |           |     |          |     | 130      | 150 | 11,54             | 12,62 | 6,11    | 6,68  | 2,9         | 3,62  | 127,75                           | 139,73 |        |        |
|                                     | Филе рыбы                            | 90        | 100 | 90       | 100 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Лук репчатый                         | 20        | 20  | 16       | 16  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Морковь                              | 20        | 20  | 16       | 16  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Томатная паста                       | 2         | 2   | 2        | 2   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Масло растительное                   | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 74                                  | Пюре картофельное                    |           |     |          |     | 130      | 170 | 2,95              | 3,85  | 4,78    | 6,26  | 18,23       | 23,83 | 132,2                            | 173    |        |        |
|                                     | Картофель                            | 150       | 200 | 110      | 150 |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Молоко                               | 20        | 20  | 20       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | Масло сливочное                      | 3         | 3   | 3        | 3   |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 93                                  | Компот со свежих фруктов             |           |     |          |     | 200      | 200 | 0,08              | 0,08  | 0,08    | 0,08  | 12,6        | 14,9  | 52                               | 61     |        |        |
|                                     | Свежие фрукты                        | 17        | 23  | 15       | 20  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
|                                     | сахар                                | 10        | 10  | 10       | 10  |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        |        |        |
| 5                                   | Хлеб ржаной                          | 40        | 50  | 40       | 50  | 40       | 50  | 3,08              | 3,85  | 0,56    | 0,7   | 15,08       | 18,85 | 80,4                             | 100,5  |        |        |
|                                     | итого 20%                            |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        | 392,35 | 474,23 |
|                                     | Итого                                |           |     |          |     |          |     |                   |       |         |       |             |       |                                  |        | 1565,4 | 1920,9 |



13 день (зимний период 01.11-31.03)

| №<br>тех. карт<br>ы | Название блюдо и продуктов              | Витамины и минеральные вещества, мг |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                                         | С                                   |       | В1    |       | В2    |       | Са    |       | Р     |       | Mg    |       | Fe    |       |
|                     |                                         | Ясли                                | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад   |
| ЗАВТРАК             |                                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 25 Суп молочный с макаронными изделиями | 0,82                                | 0,91  | 0,077 | 0,09  | 0,18  | 0,2   | 145,6 | 161,6 | 124,2 | 138,0 | 21,73 | 24,14 | 0,46  | 0,51  |
|                     | Макаронныи изделия                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 1 Бутерброд с маслом                    |                                     |       | 0,03  | 0,05  | 0,02  | 0,03  | 6,3   | 8,6   | 19,6  | 26,9  | 6,7   | 9,2   | 0,42  | 0,57  |
|                     | батон                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 86 Чай с молоком                        | 1,2                                 | 1,33  | 0,04  | 0,04  | 0,14  | 0,16  | 113,9 | 126,7 | 83,5  | 92,78 | 13,9  | 15,44 | 0,37  | 0,4   |
|                     | чай                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | молоко                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО 25%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ОБЕД                |                                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 101 Салат из квашеной капусты           | 6,62                                | 8,8   | 0     | 0     | 0     | 0     | 13,5  | 18    | 9     | 12    | 5,9   | 7,8   | 0,68  | 0,9   |
|                     | Капуста квашеная                        |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар-песок                             |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 42 Суп-пюре из кабачков                 | 3,83                                | 5,11  | 0,033 | 0,044 | 0,078 | 0,104 | 68,21 | 90,94 | 51,3  | 68,4  | 12,72 | 16,96 | 0,345 | 0,46  |
|                     | Мясо говядина                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Кабачки                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | морковь                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук                                     |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука пшеничная                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сметана                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 15 Гренки из пшеничного хлеба           |                                     |       | 0,04  | 0,04  | 0,014 | 0,014 | 5,43  | 5,43  | 20,55 | 20,55 | 7,8   | 7,8   | 0,47  | 0,47  |
|                     | Хлеб пшеничный                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 104 Каша рассыпчатая с мясом            | 1,1                                 | 1,38  | 0,16  | 0,2   | 0,14  | 0,18  | 24,94 | 21,18 | 216,6 | 270,8 | 108,8 | 136   | 4,26  | 5,33  |
|                     | Мясо говядина                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Крупа гречневая                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | лук репчатый                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 94 Компот из сушеных фруктов            | 0,36                                | 0,4   | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,006 | 28,64 | 31,82 | 13,86 | 15,4  | 5,4   | 6     | 1,12  | 1,25  |
|                     | Фрукты сушеные (смесь)                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 4 Хлеб пшеничный                        |                                     |       | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 6,9   | 9,2   | 26,1  | 34,8  | 9,9   | 13,2  | 0,6   | 0,8   |
|                     | 5 Хлеб ржаной                           |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | ИТОГО 40%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ПОЛДНИК             |                                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 95 Кисломолочный пордукт                | 1,4                                 | 1,75  | 0,08  | 0,1   | 0,35  | 0,43  | 240   | 300   | 180   | 225   | 28    | 35    | 0,2   | 0,25  |
|                     | 10 Булочка домашняя                     |                                     |       | 0,04  | 0,04  | 0,024 | 0,024 | 5,88  | 5,88  | 21    | 21    | 8,16  | 8,16  | 0,38  | 0,38  |
|                     | Мука пшеничная                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Сахар                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло сливочное                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | яйцо                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Дрожжи                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Соль                                    |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Ванилин                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Мука на подпыл                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | масло растительное                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Яйцо для смазки                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | ИТОГО 15%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| УЖИН                |                                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 71 Рыба, тушенная в томате с овощами    | 3,185                               | 3,675 | 0,08  | 0,09  | 0,065 | 0,075 | 35,91 | 41,44 | 192,2 | 221,8 | 38,19 | 44,06 | 0,76  | 0,88  |
|                     | Филе рыбы                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Лук репчатый                            |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Морковь                                 |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Томатная паста                          |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло растительное                      |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 74 Пюре картофельное                    | 15,75                               | 20,6  | 0,12  | 0,16  | 0,01  | 0,13  | 32,04 | 41,91 | 75,02 | 98,14 | 24,09 | 31,45 | 0,87  | 1,14  |
|                     | Картофель                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Молоко                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Масло сливочное                         |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 93 Компот со свежих фруктов             | 1,72                                | 1,72  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 14,48 | 14,48 | 4,4   | 4,4   | 3,6   | 3,6   | 0,94  | 0,94  |
|                     | Свежие фрукты                           |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | сахар                                   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | 5 Хлеб ржаной                           |                                     |       | 0,07  | 0,09  | 0,03  | 0,04  | 14    | 17,5  | 63,2  | 79    | 18,8  | 23,5  | 1,56  | 1,95  |
|                     | итого 20%                               |                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                     | Итого                                   | 35,99                               | 45,68 | 0,832 | 1,016 | 1,086 | 1,423 | 755,7 | 894,7 | 1101  | 1329  | 313,7 | 382,3 | 13,44 | 16,24 |