

**Примерное цикличное меню на 10 дней**  
**СП «Детский сад Карлыгач»**  
**Балыклинского филиала ГБОУ СОШ с. Камышла**

**1 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<b><u>Завтрак</u></b>									
<b>Каша манная № 79</b>	масло слив.	4	4						
	крупа манная	33	33						
	молоко	100	100						
	сахар	4	4						
				150/4	3,40	3,96	22,94	141,0	
<b>Чай с сахаром №392</b>	чай	0,5	0,5						
	сахар	7	7						
				150	0,05	0,02	8,32	34,0	
<b>Бутерброд с маслом №2</b>	хлеб	20	20						
	масло слив.	6	6						
				20/6	3,06	9,43	18,27	120,5	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>6,51</b>	<b>13,41</b>	<b>49,53</b>	<b>295,5</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
<b>Печенье №57</b>	Печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	166	
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>1,5</b>	<b>2,2</b>	<b>14,8</b>	<b>166</b>	
<b><u>Обед</u></b>									
<b>Салат Агеньчык №75</b>	масло раст.	2	2						
	лук	5	4						
	морковь	25	24						
	зел.горошек	10	10						
				40	0,56	2,43	3,6	47,0	8,0
<b>Щи из свежей капусты со сметаной №67</b>	сметана	3	3						
	масло раст.	3	3						
	капуста	37,5	30						
	томат	1,5	1,5						
	морковь	9	8						
	картофель	40	30						
	лук репчатый	7	6						
				150/3	1,04	2,93	5,09	55,0	11,07
<b>Жаркое по-домашнему из варенного мяса №276</b>	Мясо гов.	132	60						
	масло слив.	4	4						
	картофель	146	95						
	лук	10	8						
				150	18,35	4,70	16,32	192,0	6,4

<b>Компот из сухофруктов №376</b>	Фруктовая	10	10						
	смесь								
	сахар	10	10						
	Лимонная к-та	0.15	0.15						
				150	0.33	0.015	20.82	84.8	
<b>Хлеб №95</b>	хлеб ржаной	20	20		10.2	1.45	8.02	43.0	
	Хлеб пшен.	20	20	40	1.37	0,2	18,15	48.2	
	<b>Всего за обед</b>				<b>31,85</b>	<b>11,72</b>	<b>72,0</b>	<b>471.0</b>	
<b><u>Полдник</u></b>									
<b>Ватрушка с повидлом № 458</b>	масло слив.	2	2						
	масло раст.	1	1						
	мука	33	33						
	ванилин	0.003	0.003						
	сахар	3.1	3.1						
	яйцо	2.8	2.8						
	дрожжи	1.0	1.0						
	повидло	20	20	60	3.82	2.55	37.8	190	
<b>Кисель из плодово-ягод.кон. №384</b>	Конц.киселя	18	18						
	сахар	7	7						
				150	1.02	-	21.76	87.14	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>6,45</b>	<b>2,55</b>	<b>79,44</b>	<b>277,14</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>55,2</b>	<b>36,33</b>	<b>249,57</b>	<b>1209.66</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

## 2 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С	
		брутто	нетто							
<b><u>Завтрак</u></b>										
<b>Каша пшениная №168</b>	пшено.	37	37							
	масло слив	4	4							
	молоко	100	100							
	сахар	4	4							
				150\4	4,27	4,86	24,48	159,0		
<b>Чай сладкий с лимоном №393</b>	чай	0.7	0.7							
	лимон	7	7							
	сахар	10	10							
<b>Бутерброд с повидлом №2</b>	хлеб	20	30							
	повидло.	20	20							
	Масло слив.	5								
				20/20/5	2,03	3,21	11,34	137,0		
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>6,82</b>	<b>8.09</b>	<b>42,48</b>	<b>317,0</b>		
<b><u>Второй завтрак</u></b>										
<b>фрукты №48</b>	фрукты	100	100							
				100	4,2	4,8	7,05	87,0		
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>		
<b><u>Обед</u></b>										
<b>Салат из соленых огурцов картофеля №71</b>	масло раст.	2	2							
	лук	6	5							
	Огурцы сол.	10	10							
	картофель	30	26	40	0,57	2,16	4,15	43,0		
<b>Суп с фрикадельками №83</b>	масло раст.	3	3							
	Мясо б\к	30	30							
	томат	2	2							
	морковь	8	6							
	картофель	86	60							
	лук репчатый	7	6							
				150	3.98	3.11	9.26	101.		
<b>Гуляш мясной с соусом №277</b> <b>Гарнир-макаронные отварные</b>	Мясо гов.	113	49							
	масло раст.	3	3							
	мука	3	3							
	лук	12	10							
	Томат пюре	3	3							
					60\30	15.42	12.41	3.96	142	
	макаронные	34	34							
	Масло слив.	3.5	3.5							
				100	3,67	3,01	17,63	122.		
<b>Компот из с/фр. №376</b>	сахар	10	10							
	сухофрукты	10	10	150	0.33	0.015	20.82	84.8		
<b>Хлеб ржаной №95</b>	хлеб ржаной	20	20							
	Хлеб белый	20	20	40	11,57	1,65	26,52	85,3		
	<b>Всего за обед</b>				<b>35,54</b>	<b>34,75</b>	<b>82,34</b>	<b>578,1</b>		

<b>Полдник</b>									
<b>Омлет натуральный</b>	масло слив.	5	5						
	молоко	16	16						
	яйцо	46	46						
				60\5	7,52	13,46	1,57	120	
<b>хлеб</b>	Хлеб белый	20	20						
				20	3.08	1.2	19.6		
								55.0	
<b>Чай с сахаром №392</b>	чай	0,5	0,5						
	сахар	7	7	150	-	-	11,82	34,0	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>10,60</b>	<b>14,66</b>	<b>33,0</b>	<b>246,0</b>	
<b>ИТОГО за день: Соль йодированная</b>		4	.		56.64	62.28	161.21	1170.1	

### 3 день (с 1 до 3лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во Продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С	
		брутто	нетто							
<b><u>Завтрак</u></b>										
Суп молочный вермишелевый	вермишель	15	4							
	молоко	80	100							
	сахар	3	4							
				150	4,31	3,5	14,12	108		
Чай с сахаром №392	сахар	7	7							
	чай	0,5	0,5							
				150	4,05	0,02	8,32	34,0		
Бутерброд с маслом и сыром №7	масло слив.	5	5							
	сыр	16	15							
	хлеб	20	20							
				20/5/15	2,81	4,49	10,98	154,0		
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,17</b>	<b>8,01</b>	<b>34,42</b>	<b>296,0</b>		
<b><u>Второй завтрак</u></b>										
Напит.шиповн. №398	шиповник	15	15							
	сахар	7	7	150	0,51	0,21	14,23	65,16	75	
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>65,16</b>		
<b><u>Обед</u></b>										
Салат картофель со свеклой №70	масло раст.	2	2							
	картофель	25	20							
	лук	5	4							
	свекла	18	14							
				40	0,57	1,62	2,68	47,50		
Домашняя лапша на к\бульоне №118	говядина	15	15							
	масло раст.	3	3							
	яйцо	3	1\16							
	мука	14	14							
	картофель	80	60							
	лук репчат	4	3.2							
	морковь	4	3.2							
				150	1.64	0.34	1.53	72		
Суфле мясное №279 соус томатный . Гарнир- Гречка припущенная №313	мясо	84	67							
	масло слив.	3	3							
	масло раст.	1.0	1.0							
	яйца	6	1\8							
	рис	3.5	3.5							
					60\5	11.66	8.53	12.52	174	
	<b>гречка</b>	35	35							
Масло сл.	3.5	3.5								
				100	5.73	4.06	25.76	182		
Напиток из сухих фруктов №376	сахар	10	10							
	сухофрукты	10	10							
				150	0.33	0.015	20,82	84.8		
Хлеб №95	хлеб ржаной	20	20							
	Хлеб белый	20	20	40	11,57	1,65	26,52	85,3		

	<b>Всего за обед</b>				<b>31,83</b>	<b>16,20</b>	<b>89,83</b>	<b>645,6</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Булочка творожная №483</b>	Масло раст.	3	3						
	Масло слив	2	2						
	мука	31	31						
	молоко	10	10						
	дрожжи	1	1						
	яйцо	6	1\6						
	творог	13	13						
	сахар	4	4						
					50	6.54	3.03	24.79	163
<b>Чай с сахаром №392</b>	чай	0.5	0.5						
	сахар	7	7						
				150	0,05	0,02	8,32	34,0	
						-	-		
	<b>Всего за полдник</b>				<b>6,59</b>	<b>3,05</b>	<b>33,11</b>	<b>197,0</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>50,1</b>	<b>27,5</b>	<b>170,59</b>	<b>1203,76</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

## 4 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<b>Завтрак</b>									
Каша пшеничная №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	Крупа пшен.	37	37						
	сахар	4	4						
				150\4	4,08	4,08	25,05	174	
Чай с сахаром №393	чай	0.5	0.5						
	сахар	7	7						
	лимон	4	4						
					150	0,07	0,01	7,10	34
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20/6	1,71	5,28	10,23	109.52	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>5,86</b>	<b>9,37</b>	<b>42,38</b>	<b>318,52</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	166	
	<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>2,2</b>	<b>14,8</b>	<b>166,0</b>	
<b>Обед</b>									
Салат морковный №75	масло раст.	2	2						
	морковь	40	37						
	сахар	1.	1.	40	0,34	1,74	2,62	40,3	
Борщ со сметаной №236	мясо	25	20						
	масло раст.	3	3						
	морковь	13	10						
	картофель	40	30						
	Лук репч	8	6						
	Томат.свекла	2\30	2\25	150\3	1.81	4.91	12.74	102.5	
	капуста	25	20						
метана	3	3							
Плов из мяса №304	Мясо	130	96						
	масло слив.	6	6						
	масло раст.	2	2						
	морковь	14	10						
	рис	31	31						
	лук репчатый	7	6						
					150	14.17	11.96	25.08	264
Компот из сухих фруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0.33	0.015	20.82	84.8	
Хлеб №95	хлеб ржаной	20	20						
	Хлеб белый	20	20						
				40	11,39	1,65	26,52	85,8	
	<b>Всего за обед</b>				<b>28,04</b>	<b>20,28</b>	<b>87,78</b>	<b>577,4</b>	
<b>Полдник</b>									
Вермишель с	масло слив.	5	5						

<b>морковью и маслом №206</b>	макаронны	44	44						
	морковь	22	20						
	Масло слив	5	5						
				150\5	3.29	10.01	22.71	218.	0.14
	хлеб	20	20						
				20	1.37	0.2	18.4	47.8	
<b>Чай с сахаром №392</b>	чай	0,5	0,5						
	сахар	7	7						
				150	0,05	0,02	8,32	34,0	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>4,71</b>	<b>10,23</b>	<b>49,43</b>	<b>300,0</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>40,11</b>	<b>39,88</b>	<b>179,59</b>	<b>1361,4</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

## 5 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<b>Завтрак</b>									
Каша рисовая №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	рис	33	33						
	сахар	4	4						
				150\4	2,32	3,96	24,08	158,0	
Чай с сахаром №392									
	чай	0.5	0.5						
	сахар	7	7						
				150			15,77	34,0	2.65
Бутерброд с маслом №1	хлеб	20	20						
	масло	6	6						
				20\6	1,71	5,28	10,23	109,52	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>4,03</b>	<b>9,24</b>	<b>50,08</b>	<b>302,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	4,2	4,8	7,05	166,0	
	<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>30</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>166,0</b>	
<b>Обед</b>									
Салат свекольный №33	масло раст.	2,5	2,5						
	свекла	53	37						
				40	0,68	2,43	3,46	38,	<b>3.8</b>
Суп – гороховый на к\б №81	мясо	17	15						
	масло раст.	3	3						
	горох	12.	12.						
	картофель	50	30						
	морковь	10	10						
	лук репчатый	7	7						
				150	3,29	3,07	9,79	81,	
Рыбные биточки \котлеты\ №255 соус томатный Гарнир —Картофельное пюре	Рыба(филе)	60	54,6						
	молоко	14	14						
	масло раст.	3	3						
	Хлеб пшен.	10	10						
	Томат пюре	3	3						
	мука	3	3	60\20	7.09	2.26	5.79	83.0	
	молоко	10	10						
	Слив.масло	3.5	3.5						
	картофель	142	86	100	3.06	4.8	20.43	92	
Напиток из с/фр. №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0.015	20,82	84.8	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	20	20						
	Хлеб белый	20	20	40	11,39	1,65	26,52	85,5	

	<b>Всего за обед</b>				<b>25,84</b>	<b>14,23</b>	<b>86,81</b>	<b>464,30</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Булочка домашняя №469</b>	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	мука	34	34						
	дрожжи	1.0	1.0						
	яйцо	3	3						
	сахар	5	5						
					50	3.64	6.26	26.96	189
<b>Кофейный напиток №395</b>	сахар	7	7						
	Кофейн. нап	2	2						
	молоко	75	75	150	2.34	2.00	10,63	70	0.98
	<b>Всего за полдник</b>				<b>5,98</b>	<b>8,26</b>	<b>37,62</b>	<b>259,</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>40,05</b>	<b>36,48</b>	<b>174,51</b>	<b>1191,3</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						



	Хлеб белый	20	20						
<b>Хлеб №95</b>	хлеб ржаной	20	20						
				40	11,57	1,65	26,52	85,5	
	<b>Всего за обед</b>				<b>21,40</b>	<b>18,04</b>	<b>79,02</b>	<b>536,65</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Булочка молочная №479</b>									
	мука	41	41						
	сахар	3	3						
	яйцо	1\14	3						
	молоко	20	20						
	дрожжи	0.5	0.5						
	Масло раст.	2	2						
				50	4.64	0.99	26.11	132.0	
<b>Чай с молоком №394</b>	сахар	7	7						
	чай	0.5	0.5						
	молоко	75	75	150	2.65	2.33	11,31	77,0	1.20
	<b>Всего за полдник</b>				<b>7,29</b>	<b>3,32</b>	<b>37,42</b>	<b>209,0</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>40,64</b>	<b>38,16</b>	<b>167,96</b>	<b>1263.</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

**7 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<b><u>Завтрак</u></b>									
<b>Каша пшеничная №168</b>	пшено.	37	37						
	масло слив	4	4						
	молоко	100	100						
	сахар	4	4						
				150\4	4,27	4,86	24,48	159,0	
<b>Чай сладкий №392</b>	чай	0.5	0.5						
	сахар	7	7						
				150	0,05	0,02	8,32	34,0	
<b>Бутерброд маслом №1</b>	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20\6	1,71	5,28	10,23	109,52	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>6,03</b>	<b>10,16</b>	<b>43,03</b>	<b>303,52</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
<b>Печенье.№57</b>	30	30		30	4,2	4,8	7,05	166,0	
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>166,0</b>	
<b><u>Обед</u></b>									
<b>Витаминный.№70</b>	морковь	12	10						
	капуста	30	26						
	Масло раст.	2	2						
	сахар	2	2						
				40	0,48	1,34	2,23	37,0	
<b>Рассольник со сметаной.№76</b>	картофель	80	45						
	масло раст.	3	3						
	лук репчатый	5	4						
	морковь	5	4						
	перловка	5	4						
	Огурцы сол.	10	9	150\3	1,2	3,06	10,15	93,0	
<b>Ленивые голубцы из курицы с томатным соусом №298</b>	курица	130	60						
	рис	6	6						
	масло слив	3	3						
	томат	4	4						
	яйцо	1\10	4						
	мука	2	2						
	лук	12	10						
	кпуста	90	72	150	10,61	6,81	15,09	174	15.03
<b>Компот из сухофруктов №376</b>	сухофркты	10	10						
	сахар	10	10	150	0,33	0,015	20,82	84,8	
<b>Хлеб.№95</b>	Хлеб пш.	20	20						
	Хлеб рж.	20	20						
				40	11,57	11,65	26,52	85,5	
	<b>Всего за обед</b>				<b>24,19</b>	<b>22,88</b>	<b>74,81</b>	<b>454,30</b>	

<b>Полдник</b>									
<b>Оладьи с маслом</b>	масло слив.	3	3						
	сахар	5	5						
	масло раст.	2	2						
	мука	34	34						
	яйца	3	3						
	дрожжи	1	1						
				50	11,3	17,65	41,9	285	
<b>Чай с сахаром №392</b>	чай	0.5	0.5						
	сахар	7	7						
				150	0.05	0.02	8,32	34,0	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>11,35</b>	<b>17,67</b>	<b>50,22</b>	<b>319.0</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>49,54</b>	<b>55,51</b>	<b>136,73</b>	<b>1262,3</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

## 8 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	ВитС
		брутто	нетто						
<b>Завтрак</b>									
Каша ячневая №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	ячневая	33	33						
	сахар	4	4						
				150\4	3,30	4,06	21,24	156,	
Чай с сахаром №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				150	0.05	0.02	8,32	34,0	
Бутерброд маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20\6	1,71	5,28	10,23	109,52	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>5,06</b>	<b>9,36</b>	<b>39,79</b>	<b>300,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
Печенье № 57	печенье	30	30						
				30	4,2	3,3	22,2	166.	
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>4,2</b>	<b>3,3</b>	<b>22,2</b>	<b>166,0</b>	
<b>Обед</b>									
Салат розовый №73	морковь	15	12						
	масло раст.	2.	2.						
	свекла	30	26						
	лук	5	3	40	0,44	1,02	3,0	40,0	
Суп- клецки на мясном бульоне №82	яйцо	1\10	4						
	масло раст.	3	3						
	мука	12	12						
	картофель	60	40						
	морковь	10	7						
	лук репчат	10	8						
	сметана	3	3						
	мясо	20	15	150\3	2,68	2,83	17,14	104,7	
Рыбные биточки №255 Гарнир-гречка припущенная	рыба	79	60						
	Масло раст.	2	2						
	рис	6	6						
	яйца	3	3						
	хлеб	10	10	60	8,64	2,79	5,82	83,0	
	гречка	35	35						
	Масло слив.	3	3	100	5,73	4,06	25,76	162,	
Напиток сухофруктов №376	сухофрукты	10	10						
	сахар	10	10	150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб ржаной	20	20						
	Хлеб белый	20	20	40	11,57	1,65	26,52	85,5	
	<b>Всего за обед</b>				<b>17,85</b>	<b>12,37</b>	<b>99,06</b>	<b>560,0</b>	
<b>Полдник</b>									
Булочка Веснушка	сахар	4	4						
	масло раст.	3	3						

<b>№473</b>	изюм	3	3						
	яйцо	1\12	3						
	Масло слив	2	2						
	мука	35	35						
	дрожжи	1	1						
				50	3.90	3.06	26.93	151.0	
<b>Кофейный напиток №395</b>	Кофейный напиток	2	2						
	сахар	7	7						
				150	2.34	2.00	10,63	70	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>6,24</b>	<b>5,06</b>	<b>37,56</b>	<b>221,0</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>33,35</b>	<b>30,09</b>	<b>198,61</b>	<b>1247,0</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

## 9 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	ВитС
		брутто	нетто						
<b>Завтрак</b>									
Каша «Дружба» №29	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	пшено	16	16						
	сахар	4	4						
	рис	17	17	150\4	4,09	6,85	23,39	169,0	
Чай с сахаром №392	чай	0.7	0,7						
	сахар	10	10						
				150	0.05	0.02	8,32	34,0	
Бутерброд с повидлом №2	повидло	15	15						
	хлеб	20	20						
				20\15	2,03	3,21	11,34	137,0	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>6,17</b>	<b>10,08</b>	<b>43,05</b>	<b>340,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
Фрукты свежие №48	фрукты	100	100						
				100	4,2	4,8	7,05	87,0	
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>	
<b>Обед</b>									
Салат Винегрет овощной №45	масло раст.	2	2						
	Морковь	10	5						
	лук	8	5						
	картофель	48	20						
	Огурцы сол.	10	8						
	свекла	10	6	40	0,81	3,70	5,06	37,2	
Суп крестьянский со сметаной и пшенной крупой №65	масло раст.	2	2						
	пшено	7	7						
	картофель	40	28						
	лук репчат.	10	7						
	морковь	10	7						
	сметана	3	3						
				150\3	1,38	7,73	15,42	84,35	
Мясная котлета № 282	мясо	75	60						
	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	молоко	14	14						
	хлеб	10	10						
					65\20	8,93	6,74	8,97	132
Гарнир-гороховое пюре	горох	42	42						
	Масло слив.	4	4						
				100	1.4	3.11	21.2	143.0	
Напиток из с/фр №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						

				150	0,33	0.015	20,82	84.8	
<b>Хлеб №95</b>	хлеб ржаной	20	20						
	Хлеб белый	20	20	40	11,57	1,65	26,52	85,5	
	<b>Всего за обед</b>				<b>22,95</b>	<b>14,47</b>	<b>97,99</b>	<b>563,85</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Яйца вареные №213</b> <b>Бутерброд с маслом №1</b>	Яйцо	1шт	40						
				1шт	5.08	4.60	0.28	63	
	хлеб	20	20						
	Масло слив.	6	6	20\6	1.71	5.28	10.23	109.5	
<b>Чай с сахаром №392</b>	сахар	7	7						
	чай	0.5	0.5						
				150	0.05	0.02	8,32	34,0	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>6,84</b>	<b>9,90</b>	<b>18,83</b>	<b>206,5</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>40,16</b>	<b>39,25</b>	<b>166,92</b>	<b>1200,35</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						

## 10 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<b>Завтрак</b>									
Каша овсяная №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	овсяная	33	33						
	сахар	4	4						
				150\4	4,05	5,69	20,36	149,0	
Чай с сахаром №392	чай	0.5	0,5						
	сахар	7	7						
				150	0.05	0.02	8,32	34,0	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20/6	1,71	5,28	10,23	109,5	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>5,81</b>	<b>10,99</b>	<b>38,91</b>	<b>292,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
Печенье №57	30	30							
				30	0,45	0,4	21,0	166,0	
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,45</b>	<b>0,4</b>	<b>21,0</b>	<b>166,0</b>	
<b>Обед</b>									
Салат витаминный №68	масло раст.	2.0	2.0						
	сахар	2	2						
	морковь	20	15						
	Капуста св.	25	21	40	0,37	1,24	2,15	37,	
Суп вермишелевый №233	картофель	60	45						
	вермишель	12	12						
	лук	10	8						
	морковь	10	7						
	Масло раст.	3	3						
				150	1,61	1,70	10,2	62,8	4.45
Гарнир- рис отварной №315	рис	36.	36						
	Масло слив.	4	4						
				100	2.43	3.58	24.45	140.	
Тефтели \котлета\ куриные №282 с томатным соусом	курица	112	55						
	рис	4.5	4.5						
	масло раст.	2	2						
	хлеб	10	10						
	Масло слив.	3	3						
	яйцо	1\10	3						
	Томат	3	3	60\20	11.8	11.6	3.2	148.0	
Компот из сухих									
	Сух.фрукты	10	10						

<b>Фруктов.№376</b>	сахар	10	10	150	0,33	0,015	20,82	84,8	
<b>Хлеб №95</b>	хлеб ржаной	20	20						
	Хлеб белый	20	20	40	11,57	0,2	26,52	85,5	
	<b>Всего за обед</b>				<b>21,58</b>	<b>22,56</b>	<b>87,34</b>	<b>557,8</b>	
<b>Полдник Блинчики с маслом</b>	масло слив.	3	3						
	сахар	5	5						
	масло раст.	2	2						
	мука	34	34						
	яйца	3	3						
	дрожжи	1	1						
				50	11,3	17,65	41,9	285	
<b>Кофейный напиток № 395</b>	сахар	10	10						
	Кофейный напиток	2	2						
				150	2,34	2,00	10,63	70,0	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>13,64</b>	<b>19,65</b>	<b>52,53</b>	<b>355,0</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>41,48</b>	<b>57,22</b>	<b>199,78</b>	<b>1371,3</b>	
<b>Соль йодированная</b>		4	4						