

**МБОУ «Краснознаменская школа»  
Красногвардейского района Республики Крым**

**10-17**

**«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
«Краснознаменская школа»**

**И.Л. Хабибуллина**

*Прислужено от 30.09.2022г. №473-а*

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА-ВЕСНА**

**Для детей от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
с 10,5-часовым  
пребыванием в детском саду**

**День 1 Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	200	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8	89,2	107	1,19	1,42	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,78</b>	<b>12,23</b>	<b>7,98</b>	<b>9,86</b>	<b>41,6</b>	<b>52,4</b>	<b>277,6</b>	<b>348,2</b>	<b>2,09</b>	<b>2,55</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>1,51</b>	<b>1,88</b>	<b>1,41</b>	<b>1,88</b>	<b>18,98</b>	<b>22,7</b>	<b>94,85</b>	<b>115,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	150	200	2	2,5	2,24	2,8	13,6	17	82,6	103	6,6	8,25	80
	Каша рассыпчатая гречневая	120	150	6,88	8,6	4,87	6,09	30,9	38,6	195	244	0	0	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,55	8,74	3,05	4,07	1,65	2,2	60	80	1,94	2,59	247
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,85	2,43	3,65	3,34	5,01	37,56	56,3	3,8	5,7	33
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
<b>Итого обед:</b>				<b>20,13</b>	<b>27</b>	<b>13,33</b>	<b>18,55</b>	<b>89,7</b>	<b>113,2</b>	<b>560,46</b>	<b>715,94</b>	<b>13,63</b>	<b>18,08</b>	
Полдник:	Ватрушка	50	50	3,9	3,9	3,06	3,06	26,9	26,9	151	151	0	0	458
	Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,015	0,018	392
<b>Итого полдник:</b>				<b>3,945</b>	<b>3,954</b>	<b>3,075</b>	<b>3,078</b>	<b>33,89</b>	<b>35,28</b>	<b>179</b>	<b>184,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,018</b>	
<b>Итого за первый день:</b>				<b>35,365</b>	<b>45,064</b>	<b>25,795</b>	<b>33,368</b>	<b>184,17</b>	<b>223,58</b>	<b>1111,91</b>	<b>1363,94</b>	<b>17,335</b>	<b>22,248</b>	



День 2 Вторник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,06</b>	<b>11,23</b>	<b>7,66</b>	<b>8,67</b>	<b>42,38</b>	<b>50,91</b>	<b>244,4</b>	<b>330,2</b>	<b>1,77</b>	<b>2,33</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	80	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>15,92</b>	<b>16,9</b>	<b>69</b>	<b>73,4</b>	<b>9,6</b>	<b>10,6</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,16	2,7	2,28	2,85	13,7	17,2	83,8	105	6,6	8,25	82
	Картофель отварной	105	155	2,07	3,05	2,82	4,17	16,3	24,1	98,9	146	14,9	22	125
	Котлета, рубленая из птицы	60	80	9,432	12,5	9,6	12,8	10	13,3	163	218	0,5	0,6	305
	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,81	2,46	3,7	3,08	4,61	36,6	55	5,3	7,95	45
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
<b>Итого обед:</b>				<b>18,542</b>	<b>24,62</b>	<b>17,79</b>	<b>24,33</b>	<b>86,2</b>	<b>113,1</b>	<b>579,15</b>	<b>770,5</b>	<b>130,3</b>	<b>174,8</b>	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	50	6,3	6,3	2,85	2,85	18,2	18,2	123	123	0,05	0,05	454
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	97	1,2	1,44	401
<b>Итого полдник:</b>				<b>10,65</b>	<b>11,52</b>	<b>6,6</b>	<b>7,35</b>	<b>24,35</b>	<b>25,58</b>	<b>199</b>	<b>220</b>	<b>1,25</b>	<b>1,49</b>	
<b>Итого за второй день:</b>				<b>38,972</b>	<b>48,13</b>	<b>32,37</b>	<b>40,71</b>	<b>168,85</b>	<b>206,49</b>	<b>1091,55</b>	<b>1394,1</b>	<b>142,92</b>	<b>189,22</b>	



**День 3 Среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
				Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Каша вязкая молочная из манной крупы	160	210	8,37	11,2	7,71	10,3	23,8	31,8	198	264	0,105	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Сыр	5	8	2,32	3,48	2,95	4,43			34	54	0,07	0,11	7
<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,61</b>	<b>16,53</b>	<b>9,95</b>	<b>13,01</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>324,4</b>	<b>423,2</b>	<b>1,075</b>	<b>1,31</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>1,51</b>	<b>1,88</b>	<b>1,41</b>	<b>1,88</b>	<b>18,98</b>	<b>22,7</b>	<b>94,85</b>	<b>115,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,46	1,83	3,92	4,9	10,2	12,8	82	103	8,24	10,3	57
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,4	20,4	110	137	14,5	18,2	321
	Капуста тушеная	40	60	0,836	1,25	1,48	2,23	3,84	5,75	32	48	6,66	10	132
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,61	0,224	0,252	15,1	17	65	73,2	80	90	398
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого обед:</b>				<b>9,256</b>	<b>11,92</b>	<b>10,084</b>	<b>12,982</b>	<b>67,84</b>	<b>84,85</b>	<b>401,1</b>	<b>506</b>	<b>109,4</b>	<b>128,5</b>	
	Крендель сахарный	50	50	3,54	3,54	6,57	6,57	27,9	27,9	185	185	0	0	460
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	77	89	0,87	1,2	3,94
<b>Итого полдник:</b>				<b>5,88</b>	<b>6,21</b>	<b>8,91</b>	<b>8,57</b>	<b>41,88</b>	<b>42,21</b>	<b>262</b>	<b>274</b>	<b>0,87</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за третий день:</b>				<b>29,256</b>	<b>36,54</b>	<b>30,354</b>	<b>36,442</b>	<b>174,7</b>	<b>209,76</b>	<b>1082,35</b>	<b>1318,4</b>	<b>112,945</b>	<b>132,61</b>	



**День 4 Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
				Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупой	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3	162	213	0	0	168
	Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8	89,2	107	1,19	1,42	397
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,1</b>	<b>11,64</b>	<b>6,12</b>	<b>7,73</b>	<b>54</b>	<b>69,6</b>	<b>307,6</b>	<b>395,2</b>	<b>1,19</b>	<b>1,42</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	80	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>15,92</b>	<b>16,9</b>	<b>69</b>	<b>73,4</b>	<b>9,6</b>	<b>10,6</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	4,1	5,13	4,28	5,35	12,9	16,2	107	133	4,66	5,83	81
	Фрикадельки рыбные отварные	60	80	7,99	10,66	2,1	3	4,38	5,85	68	93	0,14	0,18	263
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,4	20,4	110	137	14,5	18,2	321
	Салат из соленых огурцов с луком	30	40	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4	34,56	52,44	12,98	19,47	19
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Гренки из пшеничного хлеба	20	25	1,9	2,42	3,2	4	11,6	14,61	83,4	104	0	0	116
<b>Итого обед:</b>				<b>19,23</b>	<b>25,89</b>	<b>15,95</b>	<b>21,81</b>	<b>77,49</b>	<b>97,35</b>	<b>531,86</b>	<b>676,88</b>	<b>33,57</b>	<b>45,22</b>	
Полдник	Омлет с сыром	65	85	6,96	9,1	12,1	15,8	1,07	1,4	141	184	0,13	0,17	216
	Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,015	0,018	392
<b>Итого полдник:</b>				<b>7,005</b>	<b>9,154</b>	<b>12,115</b>	<b>15,818</b>	<b>8,06</b>	<b>9,78</b>	<b>169</b>	<b>217,6</b>	<b>0,145</b>	<b>0,188</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>				<b>36,055</b>	<b>47,444</b>	<b>34,505</b>	<b>45,718</b>	<b>155,47</b>	<b>193,63</b>	<b>1077,46</b>	<b>1363,08</b>	<b>44,505</b>	<b>57,428</b>	

День 5 Пятница														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,06</b>	<b>11,36</b>	<b>7,32</b>	<b>9,06</b>	<b>39</b>	<b>49,3</b>	<b>258,4</b>	<b>325,2</b>	<b>1,87</b>	<b>2,3</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>1,51</b>	<b>1,88</b>	<b>1,41</b>	<b>1,88</b>	<b>18,98</b>	<b>22,7</b>	<b>94,85</b>	<b>115,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,4	1,75	3,9	4,88	6,78	8,48	67,8	84,8	14,8	18,5	67
	Плов из птицы	160	210	16,4	21,5	15	19,7	27,2	35,7	309	406	0,768	1,01	304
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	0,25	0,51	1,53	3,06	0,78	1,56	17,94	35,88	1,66	3,33	36
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
<b>Итого обед:</b>				<b>22,06</b>	<b>28,93</b>	<b>21,05</b>	<b>28,44</b>	<b>57,06</b>	<b>74,64</b>	<b>506,84</b>	<b>671,48</b>	<b>17,228</b>	<b>22,84</b>	
Полдник	Запеканка из творога	50	100	7,37	14,73	4,72	9,94	9,96	18,93	112	224	0,1	0,19	237
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,12	0,02	0,018	8,5	10,2	34,17	41	2,32	2,826	393
<b>Итого полдник:</b>				<b>7,475</b>	<b>14,85</b>	<b>4,74</b>	<b>9,958</b>	<b>18,46</b>	<b>29,13</b>	<b>146,17</b>	<b>265</b>	<b>2,42</b>	<b>3,016</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>				<b>40,105</b>	<b>57,02</b>	<b>34,52</b>	<b>49,338</b>	<b>133,5</b>	<b>175,77</b>	<b>1006,26</b>	<b>1376,88</b>	<b>23,118</b>	<b>29,756</b>	



**День 6 Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Омлет натуральный	130	170	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8	89,2	107	1,19	1,42	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,78</b>	<b>12,23</b>	<b>7,98</b>	<b>9,86</b>	<b>41,6</b>	<b>52,4</b>	<b>277,6</b>	<b>348,2</b>	<b>2,09</b>	<b>2,55</b>	
2-й завтрак	Яблоки свежие	80	80	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
	<b>Итого 2-й завтрак:</b>			<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>7,84</b>	<b>8,82</b>	<b>35,2</b>	<b>39,6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
Обед	Суп картофельный с ячневой крупой	150	200	2	2,5	2,24	2,8	13,6	17	82,6	103	6,6	8,25	80
	Рыба запеченная	60	80	8,17	10,8	4,47	8,96	5,83	7,784	96	128	0,48	0,64	254
	Соус молочный	15	30	0,4	0,8	1,38	2,77	1,48	2,96	20	40	0,048	0,09	352
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	205	5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171	217	0	0	205
	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,81	2,46	3,7	3,08	4,61	36,6	55	5,3	7,95	45
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
Кисель из сока	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	382	
<b>Итого обед:</b>				<b>20,92</b>	<b>28,79</b>	<b>15,65</b>	<b>24,8</b>	<b>91,45</b>	<b>119,054</b>	<b>591,5</b>	<b>775,64</b>	<b>13,718</b>	<b>18,47</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	130	4,23	8,46	6,7	13,5	22,8	45,6	169	338	0,204	0,408	449
	Молоко кипяченое	150	180	4,575	5,49	4,08	4,9	7,5	9,09	85	102	2	2,4	400
<b>Итого полдник:</b>				<b>8,805</b>	<b>13,95</b>	<b>10,78</b>	<b>18,4</b>	<b>30,3</b>	<b>54,69</b>	<b>254</b>	<b>440</b>	<b>2,204</b>	<b>2,808</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>				<b>39,825</b>	<b>55,33</b>	<b>34,73</b>	<b>53,42</b>	<b>171,19</b>	<b>234,964</b>	<b>1158,3</b>	<b>1603,44</b>	<b>26,012</b>	<b>32,828</b>	



День 7 Вторник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
				Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Каша вязкая молочная из манной крупы	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3	162	213	0	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Сыр	5	8	2,32	3,48	2,95	4,43			34	54	0,07	0,11	7
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,8</b>	<b>11,72</b>	<b>8,17</b>	<b>11,04</b>	<b>39,8</b>	<b>51</b>	<b>266</b>	<b>351</b>	<b>1,04</b>	<b>1,28</b>	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>1,51</b>	<b>1,88</b>	<b>1,41</b>	<b>1,88</b>	<b>18,98</b>	<b>22,7</b>	<b>94,85</b>	<b>115,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,46	1,83	3,92	4,9	10,2	12,8	82	103	8,24	10,3	57
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,4	20,4	110	137	14,5	18,2	321
	Фрикадельки из птицы	60	80	8,82	11,7	7,878	10,5	5,85	7,8	130	173,3	0,28	0,384	308
	Капуста тушенная	40	60	0,836	1,25	1,48	2,23	3,84	5,75	32	48	6,66	10	132
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
<b>Итого обед:</b>				<b>17,696</b>	<b>24,15</b>	<b>17,858</b>	<b>24,37</b>	<b>76,5</b>	<b>97,14</b>	<b>539,3</b>	<b>693,94</b>	<b>30,97</b>	<b>40,424</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	100	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	14,63	111	209	0,69	1,33	240
	Соус яблочный	15	30	0,01	0,02	0,01	0,02	2,55	5,1	10,3	20,7	0,135	0,27	362
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394
<b>Итого полдник:</b>				<b>9,17</b>	<b>16,3</b>	<b>8,38</b>	<b>12,69</b>	<b>23,9</b>	<b>34,04</b>	<b>177,3</b>	<b>318,7</b>	<b>1,695</b>	<b>2,8</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>				<b>37,176</b>	<b>54,05</b>	<b>35,818</b>	<b>49,98</b>	<b>159,18</b>	<b>204,88</b>	<b>1077,45</b>	<b>1478,84</b>	<b>35,305</b>	<b>46,104</b>	



День 8 Среда														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14	206
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8	89,2	107	1,19	1,42	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,25</b>	<b>17,37</b>	<b>12,91</b>	<b>13,79</b>	<b>47,51</b>	<b>63,08</b>	<b>363,6</b>	<b>446,2</b>	<b>1,33</b>	<b>1,56</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоко свежие	80	80	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>15,92</b>	<b>16,9</b>	<b>69</b>	<b>73,4</b>	<b>9,6</b>	<b>10,6</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	4,1	5,13	4,28	5,35	12,9	16,2	107	133	4,66	5,83	81
	Жаркое по-домашнему	170	220	21,3	27,5	3,45	4,47	17	22	205	265	6,94	8,98	276
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	0,25	0,51	1,53	3,06	0,78	1,56	17,94	35,88	1,66	3,33	36
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
<b>Итого обед:</b>				<b>29,99</b>	<b>38,7</b>	<b>9,89</b>	<b>13,69</b>	<b>73,8</b>	<b>93,65</b>	<b>526,79</b>	<b>680,38</b>	<b>116,26</b>	<b>154,14</b>	
Полдник	Булочка Домашняя	50	50	4,64	4,64	0,98	0,98	26,12	26,12	132	132	0,14	0,14	469
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	97	1,2	1,44	401
<b>Итого полдник:</b>				<b>8,99</b>	<b>9,86</b>	<b>4,73</b>	<b>5,48</b>	<b>32,27</b>	<b>33,5</b>	<b>208</b>	<b>229</b>	<b>1,34</b>	<b>1,58</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>				<b>53,95</b>	<b>66,69</b>	<b>27,85</b>	<b>33,32</b>	<b>169,5</b>	<b>207,13</b>	<b>1167,39</b>	<b>1428,98</b>	<b>128,53</b>	<b>167,88</b>	



День 9 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
				Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3	162	213	0	0	168
	Хлеб пшеничный	22	29	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,38</b>	<b>10,64</b>	<b>5,8</b>	<b>6,54</b>	<b>54,78</b>	<b>68,11</b>	<b>274,4</b>	<b>377,2</b>	<b>0,87</b>	<b>1,2</b>	
2-й завтрак:	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>1,11</b>	<b>1,48</b>	<b>1,41</b>	<b>1,88</b>	<b>10,9</b>	<b>14,62</b>	<b>61,05</b>	<b>81,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,4	1,75	3,9	4,88	6,78	8,48	67,8	84,8	14,8	18,5	67
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	155	205	7,65	10,2	4,9	6,6	34,245	45,66	212,9	283,8	0,58	0,78	166
	Котлета рыбная любительская	60	80	8,25	11	2,688	3,58	6,678	8,9	84	112	2,1181	2,82	256
	Салат из соленых огурцов с луком	30	40	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4	34,56	52,44	12,98	19,47	19
	Хлеб пшеничный	22	29	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Кисель из сока	150	182	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	382
<b>Итого обед:</b>				<b>21,99</b>	<b>30,1</b>	<b>14,258</b>	<b>20,04</b>	<b>91,513</b>	<b>118,83</b>	<b>584,56</b>	<b>765,68</b>	<b>31,7681</b>	<b>43,11</b>	
Полдник	Пирог открытый	50	50	3,09	3,09	1,61	1,61	28	28	138	138	0,04	0,04	459
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,12	0,02	0,018	8,5	10,2	34,17	41	2,32	2,826	393
<b>Итого полдник:</b>				<b>3,195</b>	<b>3,21</b>	<b>1,63</b>	<b>1,628</b>	<b>36,5</b>	<b>38,2</b>	<b>172,17</b>	<b>179</b>	<b>2,36</b>	<b>2,866</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>				<b>34,675</b>	<b>45,43</b>	<b>23,098</b>	<b>30,088</b>	<b>193,693</b>	<b>239,76</b>	<b>1092,18</b>	<b>1403,28</b>	<b>34,9981</b>	<b>47,176</b>	



День 10 Пятница														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	200	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8	89,2	107	1,19	1,42	397
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,78</b>	<b>12,23</b>	<b>7,98</b>	<b>9,86</b>	<b>41,6</b>	<b>52,4</b>	<b>277,6</b>	<b>348,2</b>	<b>2,09</b>	<b>2,55</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	80	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
<b>Итого 2-й завтрак:</b>				<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>15,92</b>	<b>16,9</b>	<b>69</b>	<b>73,4</b>	<b>9,6</b>	<b>10,6</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,6	2,06	2,48	3,1	10,06	12,5	69,2	86,5	4,6	5,75	85
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,4	20,4	110	137	14,5	18,2	321
	Биточки, рубленые из птицы паровые	60	80	8,89	11,85	9,258	12,344	5,952	7,936	143	191	0,3	0,3	306
	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,81	2,46	3,7	3,08	4,61	36,6	55	5,3	7,95	45
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
<b>Итого обед:</b>				<b>17,61</b>	<b>24,09</b>	<b>18,778</b>	<b>25,884</b>	<b>75,702</b>	<b>95,836</b>	<b>544,1</b>	<b>702,14</b>	<b>25,99</b>	<b>33,74</b>	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	65	105	8,226	13,7	7,284	12,14	8,5	14,17	133	222	0,108	0,18	230
	Молоко кипяченое	150	180	4,575	5,49	4,08	4,9	7,5	9,09	85	102	2	2,4	400
<b>Итого полдник:</b>				<b>12,801</b>	<b>19,19</b>	<b>11,364</b>	<b>17,04</b>	<b>16</b>	<b>23,26</b>	<b>218</b>	<b>324</b>	<b>2,108</b>	<b>2,58</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>				<b>40,911</b>	<b>56,27</b>	<b>38,442</b>	<b>53,144</b>	<b>149,222</b>	<b>188,396</b>	<b>1108,7</b>	<b>1447,74</b>	<b>39,788</b>	<b>49,47</b>	

Прошито и пронумеровано, скреплено  
печатью 7 ( сшш ) листов  
Директор МБОУ «Краснознаменская школа»  
И.Л. Хабидуллин

