|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | 150 | 200 | 6,6 | 10,4 | 25,08 | 240 | 10,4 | 14,1 | 37,4 | 360 |
|  | Какао на молоке | 150 | 200 | 3,8 | 4,2 | 14,3 | 107,01 | 4,4 | 4,9 | 17,23 | 126,43 |
|  | Хлеб с маслом | 30/5 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 103 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 103 |
|  | **всего** |  |  | **11,94** | **18,06** | **49,13** | **450,01** | **17,1** | **23,36** | **69,25** | **589,43** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с гренками | 150 | 200 | 7,12 | 2,97 | 16,84 | 141,3 | 9,49 | 3,96 | 27,73 | 189,4 |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 220 | 15,28 | 15,03 | 13,104 | 273,49 | 23,31 | 18,37 | 16,016 | 334,27 |
|  | компот из с/ф | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 92,9 | 0,39 | 0,018 | 24,98 | 98,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,84 | 0,25 | 21,25 | 51,0 | 3,55 | 0,3 | 25,5 | 61,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 4,28 | 1,8 | 17,4 | 109,6 |
|  | **всего** |  |  | **28,78** | **19.62** | **85,06** | **640,89** | **41,02** | **24,45** | **111,63** | **793,37** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с овощной начинкой | 70 | 80 | 7,09 | 7,73 | 33,01 | 230,16 | 8,11 | 8,83 | 37,72 | 263,04 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  | **всего** |  |  | **7,19** | **7,73** | **42,71** | **269,26** | **8,21** | **8,83** | **50,52** | **314,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **48,41** | **45,52** | **187,01** | **1403,16** | **66,83** | **56,75** | **241,51** | **1740,34** |

**1-й день: понедельник**

**2-й день: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 150 | 200 | 5,3 | 8,6 | | 23,3 | 191,7 | 6,2 | 10,2 | 27,3 | 224,0 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/5 | 30/5 | 1,8 | 0,65 | | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23.0 | 112,0 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | | 19,0 | 132,5 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
|  | **всего** |  |  | **11,3** | **14,05** | | **53,8** | **380,2** | **12,3** | **14,7** | **69,9** | **450,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со сметаной | 150 | 200 | 1,26 | 3,09 | | 9,96 | 72,45 | 1,68 | 4,125 | 13,28 | 96,6 |
|  | Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,04 | 0,25 | | 0,28 | 3,5 | 0,07 | 0,37 | 0,40 | 5,2 |
|  | Гуляш мясной с отварной гречкой | 60/110 | 70/130 | 22,95 | 17,53 | | 41,68 | 420,91 | 27,06 | 20,67 | 50,01 | 502,4 |
|  | Кисель | 150 | 180 | 0 | 0 | | 31,8 | 126,9 | 0 | 0 | 38,16 | 152,28 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,84 | 0,25 | | 21,25 | 51,0 | 3,55 | 0,3 | 25,5 | 61,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,21 | 1,35 | | 13,05 | 82,2 | 4,28 | 1,8 | 17,4 | 109,6 |
|  | **всего** |  |  | **30,3** | **22,47** | | **118,02** | **756,96** | **36,64** | **27,27** | **144,75** | **927,28** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 70 | 80 | 3,61 | 6,88 | | 23,94 | 129,58 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,1 | 0 | | 9,7 | 39,1 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  | **всего** |  |  | **3,71** | **6,88** | | **33,64** | **168,68** | **5,15** | **9,63** | **46,32** | **229,2** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **45,31** | **43,4** | | **205,46** | **1305,84** | **54,09** | **51,6** | **260,97** | **1607,28** |

**3-й день: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшённая молочная | 150 | 200 | 5,07 | 7,815 | | 19,39 | 168,7 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,9 |
|  | Какао на молоке | 150 | 200 | 3,8 | 4,2 | | 14,3 | 107,01 | 4,4 | 4,9 | 17,23 | 126,43 |
|  | Хлеб с маслом | 30/5 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | | 14,62 | 103 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 103 |
|  | **всего** |  |  | **11,17** | **16,38** | | **48,31** | **378,71** | **13,46** | **19,68** | **57,71** | **454,33** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,04 | 0,25 | | 0,28 | 3,5 | 0,07 | 0,37 | 0,40 | 5,2 |
|  | Суп крестьянский | 150 | 200 | 1,8 | 2,016 | | 12,24 | 74,34 | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 |
|  | Плов с мясом | 145 | 170 | 9,45 | 10,27 | | 28,8 | 245,25 | 12,6 | 13,7 | 37,6 | 327 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | | 20,82 | 92,9 | 0,39 | 0,018 | 24,98 | 98,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,84 | 0,25 | | 21,25 | 51,0 | 3,55 | 0,3 | 25,5 | 61,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,21 | 1,35 | | 13,05 | 82,2 | 4,28 | 1,8 | 17,4 | 109,6 |
|  | **Всего** |  |  | **17,67** | **14,15** | | **96,44** | **549,19** | **23,39** | **18,99** | **122,88** | **705,15** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка со сгущённым молоком | 95/20 | 120/30 | 16,5/1,4 | 12.8/1.7 | | 16,6/11,2 | 176/64 | 20,6/2,4 | 16,0/2,6 | 20,8/13 | 220/96 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,1 | 0 | | 9,7 | 39,1 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  | **Всего** |  |  | **18** | **14,5** | | **37,5** | **279,1** | **23,1** | **18,6** | **33,8** | **367,5** |
|  |  |  |  | **47,34** | **45,54** | | **192,36** | **1250** | **60,45** | **57,38** | **224,5** | **1569,98** |

**4 день: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель молочная | 150 | 200 | 2,7 | 3,0 | | 13,3 | 91,4 | 3,4 | 3,8 | 16,6 | 114,2 |
|  | Кофейный напиток | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | | 19,0 | 132,5 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/7 | 30/5/10 | 4,0 | 5,2 | | 8,2 | 85,5 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157,0 |
|  | **всего** |  |  | **10,9** | **13** | | **40,5** | **309,4** | **12,1** | **15,5** | **50,0** | **385,8** |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи со сметаной | 150 | 200 | 0,96 | 2,94 | | 6,87 | 57,8 | 1,6 | 3,9 | 11.5 | 96,8 |
|  | Котлета рыбная | 60 | 80 | 9,41 | 2,26 | | 2,64 | 69,13 | 11,62 | 2,4 | 3,45 | 82,92 |
|  | Гороховое пюре пюре | 150 | 180 | 3,25 | 4,68 | | 8,04 | 123,9 | 3,90 | 5,61 | 9,64 | 148,68 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0 | 0 | | 31,8 | 126,9 | 0 | 0 | 38,16 | 152,28 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,84 | 0,25 | | 21,25 | 51,0 | 3,55 | 0,3 | 25,5 | 61,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,21 | 1,35 | | 13,05 | 82,2 | 4,28 | 1,8 | 17,4 | 109,6 |
|  | **всего** |  |  | **19,67** | **11,48** | | **83,65** | **510,93** | **24,95** | **14,01** | **105,65** | **651,48** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 80 | 100 | 7,8 | 12,3 | | 1.4 | 148,2 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,1 | 0 | | 9,7 | 39,1 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  | **всего** |  |  | **7,9** | **12,3** | | **11,1** | **187,3** | **9,75** | **15,93** | **14,62** | **240,78** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **38,97** | **36,89** | | **145,36** | **1050,63** | **47,3** | **45,55** | **180,38** | **1321,06** |

5-й день- пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ассорти Дружба | 150 | 200 | 5,32 | 8,64 | | 23,34 | 191,72 | 6,23 | 10,2 | 27,28 | 224,72 |
|  | Какао | 150 | 200 | 3,8 | 4,2 | | 14,3 | 107,01 | 4,4 | 4,9 | 17,23 | 126,43 |
|  | Хлеб с маслом | 30/5 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | | 14,62 | 103 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 103 |
|  | **всего** |  |  | **11,42** | **17,21** | | **52,26** | **401,73** | **12,93** | **19,43** | **59,13** | **454,15** |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной | 40 | 60 | 0,04 | 0,25 | | 0,28 | 3,5 | 0,07 | 0,37 | 0,40 | 5,2 |
|  | Суп с клёцками со сметаной | 200 | 250 | 4,1 | 5,0 | | 23,08 | 194,0 | 5,2 | 6,3 | 29,0 | 194,0 |
|  | Жаркое по -домашнему | 170 | 200 | 13,9 | 5,34 | | 15 | 205,0 | 20,81 | 10,1 | 18,5 | 243,5 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | | 20,82 | 92,9 | 0,39 | 0,018 | 24,98 | 98,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,84 | 0,25 | | 21,25 | 51,0 | 3,55 | 0,3 | 25,5 | 61,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,21 | 1,35 | | 13,05 | 82,2 | 4,28 | 1,8 | 17,4 | 109,6 |
|  | **Всего** |  |  | **24,42** | **12,205** | | **93,48** | **628,6** | **34,3** | **18,88** | **115,78** | **712,3** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 60/20 | 120/40 | 4,23 | 6,77/0 | | 22,85/12,2 | 168,93/48,0 | 8,46/0 | 13,54/0 | 45,7/24,4 | 337,85/96 |
|  | Молоко кипячённое | 150 | 180 | 4,58 | 3,98 | | 7,58 | 84,75 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
|  | **Всего** |  |  | **8,81** | **10,75** | | **42,63** | **301,68** | **13,46** | **17,94** | **78,4** | **528,15** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **45,15** | **40,275** | | **198,48** | **1375,01** | **61,19** | **56,36** | **263,42** | **1737,6** |

**6-й день: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Геркулесовая каша | 150 | 200 | 5,87 | 9,51 | | 20,16 | 188,76 | 7,0 | 11,28 | 24,61 | 226,83 |
|  | Хлеб с маслом | 150 | 200 | 3,73 | 4,16 | | 16,51 | 116,58 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 |
|  | Кофейный напиток | 20/5 | 30/5 | 1,5 | 4,7 | | 10,3 | 87,4 | 3,89 | 6,96 | 24,93 | 180,6 |
|  | **Всего** |  |  | **11,1** | **18,37** | | **46,97** | **392,74** | **15,2** | **23,04** | **70,07** | **547,59** |
|  | **2-0Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **Всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с клёцками со сметаной | 200 | 250 | 6,08 | 7,83 | | 16,99 | 158,8 | 7,8 | 10,7 | 23,75 | 217,1 |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 200 | 13,37 | 13,92 | | 24,51 | 275,81 | 15,59 | 18,34 | 26,85 | 333,33 |
|  | Кисель | 150 | 200 | 2,0 | - | | 22,0 | 89,04 | 2,5 | - | 28,0 | 113,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,3 | 0,2 | | 6,8 | 36,2 | 1,9 | 0,3 | 10,4 | 54,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,7 | 0,9 | | 17,2 | 84,0 | 2,7 | 0,9 | 17,2 | 84,0 |
|  | **Всего** |  |  | **25,45** | **22,85** | | **87,5** | **642,2** | **30,49** | **30,24** | **106,2** | **801,8** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с картофельной(капустной)  начинкой | 60 | 80 | 3,87 | 4,32 | | 24,4 | 162 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 |  |  | | 12,0 | 44,9 |  |  | 14,0 | 52,34 |
|  | **Всего** |  |  | **3,87** | **4,32** | | **36,0** | **206,9** | **4,51** | **5,04** | **42,5** | **241,34** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **40,92** | **45,65** | | **180,58** | **1284** | **50,7** | **58,43** | **228,88** | **1633,73** |

**7 –й день: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 4,86 | 8,48 | | 22,23 | 183,86 | 5,78 | 10,0 | 27,73 | 223,18 |
|  | Какао | 150 | 200 | 3,8 | 4,8 | | 10,5 | 122,9 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 20/5/6 | 20/5/7 | 1,8 | 0,65 | | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112 |
|  | **Всего** |  |  | **10,46** | **13,93** | | **44,23** | **362,76** | **14,18** | **17,7** | **64,13** | **499,08** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат с зелёным горошком | 40 | 60 | 1,16 | 3,04 | | 2,55 | 42,2 | 1,75 | 4,07 | 3,81 | 58,8 |
|  | Борщ со сметаной | 200 | 250 | 4,38 | 7,14 | | 11,25 | 125,5 | 6,06 | 10,18 | 17,35 | 183,4 |
|  | Ёжики в томатно-сметанном соусе | 65 | 85 | 13,1 | 10,8 | | 30,7 | 276,1 | 15,9 | 13,3 | 39,5 | 346,3 |
|  | Макароны отварные | 100 | 150 | 4,3 | 3,8 | | 27,2 | 163,9 | 5,4 | 4,8 | 34,0 | 204,9 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,4 | - | | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,3 | 0,2 | | 6,8 | 36,2 | 1,9 | 0,3 | 10,4 | 54,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 0,9 | | 17,2 | 84,0 | 2,7 | 0,9 | 17,2 | 84,0 |
|  | **Всего** |  |  | **32,88** | **25,88** | | **116,6** | **808,6** | **34,25** | **33,55** | **150,11** | **1039,4** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Манник | 50 | 60 | 4,29 | 8,22 | | 24,07 | 145,3 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 |  |  | | 12,0 | 44,9 |  |  | 14,0 | 52,34 |
|  | **Всего** |  |  | **4,29** | **8,22** | | **36,07** | **190,2** | **5,15** | **9,86** | **28,88** | **239,24** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **47,63** | **48,03** | | **196,9** | **1361,56** | **53,58** | **61,11** | **243,12** | **1777,72** |

**8-й день: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая | 150 | 200 | 5,27 | 8,51 | | 11,66 | 192,76 | 6,24 | 10,03 | 13,98 | 231,83 |
|  | Кофейный напиток | 150 | 200 | 3,73 | 4,16 | | 16,51 | 116,58 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 |
|  | Хлеб с маслом | 20/5 | 30/5 | 1,5 | 4,7 | | 10,3 | 87,4 | 3,89 | 6,96 | 24,93 | 180,6 |
|  | **Всего** |  |  | **10,5** | **17,37** | | **38,47** | **396,74** | **14,44** | **21,79** | **59,44** | **552,59** |
|  | **2.ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукт | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **Всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый | 200 | 250 | 1,6 | 3,9 | | 12,42 | 90,87 | 2,5 | 5,8 | 18,96 | 137,82 |
|  | Гуляш мясной с отварной гречкой | 120  130 | 180  150 | 14,42  6,33 | 12,41  5,65 | | 3,96  31,1 | 189  204,9 | 19,48  7,6 | 16,3  6,8 | 5,24  37,3 | 250  245,9 |
|  | Кисель | 150 | 200 | 2,0 | - | | 22,0 | 89,04 | 2,5 | - | 28,0 | 113,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,3 | 0,2 | | 6,8 | 36,2 | 1,9 | 0,3 | 10,4 | 54,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,7 | 0,9 | | 17,2 | 84,0 | 2,7 | 0,9 | 17,2 | 84,0 |
|  | **Всего** |  |  | **28,05** | **23,06** | | **93,48** | **780,14** | **36,68** | **30,1** | **117,1** | **885,22** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 70 | 80 | 3,61 | 6,88 | | 23,94 | 129,58 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 |  |  | | 12,0 | 44,9 |  |  | 14,0 | 52,34 |
|  | **Всего** |  |  | **3,61** | **6,88** | | **35,94** | **174,48** | **5,05** | **9,63** | **47,52** | **230,04** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день** |  |  | **42,66** | **47,42** | | **178** | **1394,06** | **56,67** | **61,63** | **234,17** | **1710,85** |

**9 –й день: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная | 150 | 200 | 5,27 | 8,51 | | 11,66 | 192,76 | 6,24 | 10,03 | 13,98 | 231,83 |
|  | Какао | 150 | 200 | 3,8 | 4,8 | | 10,5 | 122,9 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 20/5/6 | 20/5/7 | 1,8 | 0,65 | | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112 |
|  | **Всего** |  |  | **10,87** | **13,96** | | **33,66** | **371,66** | **14,64** | **17,73** | **50,38** | **507,73** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи со сметаной | 200 | 250 | 5,09 | 8,04 | | 12,27 | 136,86 | 6,85 | 11,35 | 18,28 | 196,16 |
|  | Рыбная котлета | 60 | 80 | 9,41 | 2,26 | | 2,64 | 69,13 | 11,62 | 2,4 | 3,45 | 82,92 |
|  | Гороховое пюре | 150 | 180 | 2,86 | 16,0 | | 6,07 | 123,14 | 3,43 | 19,2 | 21,85 | 147,77 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,4 | - | | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,3 | 0,2 | | 6,8 | 36,2 | 1,9 | 0,3 | 10,4 | 54,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 0,9 | | 17,2 | 84,0 | 2,7 | 0,9 | 17,2 | 84,0 |
|  | **Всего** |  |  | **21,76** | **27,4** | | **65,07** | **530,03** | **27,04** | **34,15** | **99,03** | **672,85** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиски в тесте | 100 | 100 | 6,25 | 14,09 | | 2,29 | 172,89 | 6,25 | 14,09 | 2,29 | 172,89 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 |  |  | | 12,0 | 44,9 |  |  | 14,0 | 52,34 |
|  | **Всего** |  |  | **6,25** | **14,09** | | **14,29** | **217,79** | **6,25** | **14,09** | **16,29** | **225,23** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **32,63** | **55,45** | | **113,02** | **1119,46** | **47,93** | **65,97** | **165,7** | **1405,54** |

**10-й день:пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № картотеки | наименование блюд | выход блюд | | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3-х до 7 лет | | | |
| **1-3-х** | **3-7-лет** | **Б** | | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Ленивые вареники | 90 | 120 | 13,13 | 9,62 | | 13,56 | 192,6 | 17,13 | 15,17 | 17,71 | 276,0 |
|  | Кофейный напиток | 150 | 200 | 3,73 | 4,16 | | 16,51 | 116,58 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 |
|  | **Всего** |  |  | **16,86** | **13,78** | | **30,07** | **309,18** | **21,44** | **19,97** | **38,24** | **416,16** |
|  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукты | 100 | 100 | 0,5 | 0,11 | | 10,11 | 43,0 | 0,5 | 0,11 | 10,11 | 43,0 |
|  | **Всего** |  |  | **0,5** | **0,11** | | **10,11** | **43,0** | **0,5** | **0,11** | **10,11** | **43,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый | 200 | 250 | 4,0 | 6,11 | | 12,09 | 119,42 | 5,46 | 8,69 | 18,37 | 173,62 |
|  | Капуста тушеная | 200 | 220 | 2,7 | 2,0 | | 8,50 | 52,5 | 3,1 | 4,6 | 9,7 | 92,0 |
|  | Кисель | 150 | 200 | 2,0 | - | | 22,0 | 89,04 | 2,5 | - | 28,0 | 113,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,3 | 0,2 | | 6,8 | 36,2 | 1,9 | 0,3 | 10,4 | 54,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,7 | 0,9 | | 17,2 | 84,0 | 2,7 | 0,9 | 17,2 | 84,0 |
|  | **Всего** |  |  | **12,7** | **9,21** | | **66,59** | **381,16** | **15,66** | **14,49** | **83,67** | **517,12** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшённая | 150 | 200 | 5,97 | 8,91 | | 23,46 | 197,35 | 7,11 | 10,53 | 28,74 | 237,58 |
|  | Хлеб с маслом | 20/5 | 30/5 | 1,8 | 0,65 | | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23.0 | 112,0 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 |  |  | | 12,0 | 44,9 |  |  | 14,0 | 52,34 |
|  | **Всего** |  |  | **7,77** | **9,56** | | **46,96** | **298,25** | **10,41** | **11,83** | **65,74** | **401,92** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **37,83** | **32,66** | | **153,73** | **1031,5** | **48,01** | **46,4** | **197,76** | **1378,2** |

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино

м.р. Безенчукский Самарской обл.

С.В.Шмаков\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное 10 дневное меню –раскладка

на весеннее-летний период

Макарьевского филиала ГБОУ СОШ с. Ольгино

Д/С «Подсолнушек»