УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом № 9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Максимова Е.Н

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 города Кирово – Чепецка Кировской области**

**(МБДОУ детский сад 9)**

**10 -дневное меню**

**в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | **ясли** | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | **Ca, мг** | **С, мг** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | **Ca, мг** | | **С, мг** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Каша овсяная на молоке | Ю. М. Столбова -108 | 180 | 150 | 9 | 7 | 36 | 1,48 | 131,78 | 0,8 | 278 | 7,5 | 6 | 30 | 1,2 | 109,8 | | 0,8 | 235 |
| Булка с маслом сливочным | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5 | 30/5 | 2,1 | 0,9 | 14 | 2,4 | 72,84 | - | 74 | 2,1 | 0,9 | 14 | 2,4 | 72,84 | | - | 74 |
| Чай с сахаром | Ю. М. Столбова -209 | 200 | 150 | 0,1 | - | 4,8 | 0,03 | 0,26 | - | 20 | 0,1 | - | 3,9 | 0,025 | 0,216 | | - | 15 |
| **Выход** |  | **415** | **335** | **11,2** | **7,9** | **54** | **3,91** | **288,04** | **0,8** | **372** | **9,7** | **6,9** | **47,9** | **3,625** | **269,6** | | **0,8** | **324** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| компот из сухофруктов | Ю.М. Столбова-134 | 150 | 180 | 0,9 | - | 18,8 | 1,4 | 7 | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | 1,16 | 5,8 | | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **150** | **180** | **0,9** | **-** | **18,8** | **1,4** | **7** | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | **1,16** | **5,8** | | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из моркови с зеленым горошком | Ю. М. Столбова -71 | 60 | 40 | 1,2 | 0,1 | 4,8 | 0,53 | 13,53 | - | 24,9 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 0,35 | 9,05 | | - | 16,6 |
| Суп картофельный с бобовыми | Ю. М. Столбова -53 | 200 | 150 | 4,8 | 3,8 | 17,4 | 1,48 | 28,39 | - | 122 | 3,6 | 2,9 | 13 | 1,11 | 21,29 | | - | 92,1 |
| Капуста тушеная | Ю. М. Столбова – 78 | 150 | 130 | 3,6 | 3,1 | 18,3 | 1,11 | 81,89 | 2,4 | 139 | 2,3 | 1,9 | 8,8 | 54,60 | 0,74 | | 2,2 | 61,4 |
| Котлета мясная | Ю. М. Столбова - 138 | 70 | 60 | 10,1 | 9,4 | 4 | 1,26 | 7,16 | - | 190 | 8,8 | 8,1 | 3,5 | 1,08 | 6,14 | | - | 165 |
| Компот из лимона | Ю. М. Столбова - 229 | 200 | 150 | 0,1 | - | 5,4 | 0,05 | 1,78 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | - | 4,2 | 0,04 | 1,48 | | 0,3 | 17,1 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | 16,5 | 2,2 | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 13,2 | 1,76 | | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **730** | **420** | **22,8** | **16,9** | **72** | **20,93** | **134,95** | **2,8** | **602** | **18** | **13** | **50,4** | **70,38** | **40,91** | | **2,5** | **431** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Кефир | Ю.М. Столбова - 216 | - | 150 | -- | - | - | - | - | - | - | 4,3 | 3,7 | 6 | 0,2 | 252 | | - | 85 |
| печенье |  | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - | 0,3 | 3 | 19,8 | - | - | - | | 11,7 |
| **Выход** |  | **-** | **180** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4,6** | **6,7** | **21,8** | **0,2** | **252** | **-** | | **202** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Запеканка творожная с рисом | Ю. М. Столбова - 118 | 150 | 120 | 23,7 | 16,2 | 35,3 | 0,75 | 211 | - | 297 | 15,5 | 18 | 11,6 | 0,64 | 209,8 | - | | 178 |
| Соус молочный |  | 50 | 30 | - | - | 33 | 0,08 | 41,77 | - | 132 | - | - | 19,8 | 0,05 | 25,06 | - | | 79,8 |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | 6,6 | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | 6,6 | - | | 53,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Кефир | Ю.М. Столбова - 216 | 180 | - | 2,8 | 3,2 | 4,2 | 0,24 | 302,4 | - | 56 | - | - | - | - | - | - | | - |
| Чай с молоком | Ю. М. Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | 1,7 | 1,4 | 6,2 | 0,02 | 0,20 | - | | 44,5 |
| **Всего** |  | **560** | **430** | **33,1** | **25,5** | **130** | **1,67** | **561,7** | **0,1** | **786** | **20,3** | **20** | **58,2** | **1,31** | **241,6** | **0,1** | | **392,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Всего за день** |  | **1855** | **1545** | **68** | **50** | **274** | **27,91** | **991,69** | **7** | **1802** | **35,3** | **46,6** | **193** | **76,67** | **809,9** | **6,4** | | **1418** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | **ясли** | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | **Ca, мг** | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая на молоке с маслом сливочным | Ю. М. Столбова -99 | 200 | 150 | 6,7 | 7,8 | 15 | 0,73 | | 116,18 | - | 156 | 4,9 | 5,5 | 10,7 | 0,55 | 87,1 | - | 111,7 |
| Кофейный напиток с молоком | Ю. М. Столбова -122 | 200 | 150 | 3,9 | 3,5 | 11,9 | 0,11 | | 105 | - | 94,3 | 3,3 | 3 | 9,9 | 0,9 | 99 | - | 79,7 |
| Булка с маслом сливочным | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5 | 30/5 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | | 2,4 | - | 74 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | 2,4 | - | 74 |
| **Выход** |  | **435** | **335** | **12,7** | **12,2** | **40,9** | **156,8** | | **223,5** | **-** | **324,3** | **10,3** | **9,4** | **34,6** | **74,25** | **188** | **-** | **265,4** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| компот из лимона | Ю.М. Столбова-134 | 180 | 150 | 0,9 | - | 18,8 | 0,05 | | 1,78 | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | 0,04 | 1,48 | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **180** | **50** | **0,9** | **-** | **18,8** | | **0,05** | **1,78** | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | **0,04** | **1,48** | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кукурузы с репчатым луком | Ю. М. Столбова- 52 | 60 | 40 | 4,88 | 7,25 | 28,5 | | 0,34 | 6,71 | 1 | 198 | 3,66 | 5,4 | 21,3 | 0,23 | 4,48 | 0,7 | 148 |
| Борщ со сметаной | Ю. М. Столбова -34 | 200 | 150 | 1,4 | 3,2 | 10,2 | | 0,75 | 33,48 | - | 78 | 1 | 2,4 | 7,7 | 0,56 | 25,1 | - | 58,5 |
| Рис | Ю. М. Столбова – 175 | 100 | 100 | 2,56 | 4,05 | 18,3 | | 0,74 | 62,82 | - | 116,3 | 2,56 | 4 | 18,3 | 0,74 | 62,82 | - | 116,3 |
| Биточки из говядины | Ю. М. Столбова - 138 | 70 | 60 | 10,1 | 9,4 | 4 | | 1,26 | 7,16 | - | 190 | 8,8 | 8,1 | 3,5 | 1,08 | 6,14 | - | 165 |
| Компот из яблок | Ю. М. Столбова -194 | 200 | 150 | 0,1 | - | 7 | | 0,05 | 1,78 | 0,3 | 128,4 | 0,1 | - | 5,3 | 0,05 | 1,78 | 0,2 | 21,6 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | | 2,2 | 16,5 | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 2,2 | 16,5 | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **730** | **570** | **22** | **24,4** | **90,1** | | **5,34** | **111,9** | **1,3** | **904,8** | **18,5** | **20** | **73,8** | **4,86** | **116,8** | **0,9** | **588,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | Ю.М. Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | | - | - | - | - | 1,7 | 1,4 | 6,2 | 0,2 | 252 | - | 44,5 |
| вафля |  | - | 30 | - | - | - | | - | - | - | - | 0,9 | 0,6 | 24,3 | - | - | - | 106,3 |
| **Выход** |  | **-** | **180** | **-** | **-** | **-** | | **-** | **-** | **-** | **-** | **2,6** | **2** | **30,5** | **0,2** | **252** | **-** | **150,8** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | Ю. М. Столбова - 11 | 200 | 150 | 7,9 | 10 | 39,4 | | 0,26 | 88,55 | - | 340,7 | 6,48 | 7,1 | 36 | 0,19 | 66,42 | - | 231,5 |
| Выпечка | Ю. М. Столбова-  8/12 | 70 | 60 | 5,39 | 2,46 | 35,6 | | 0,56 | 29,92 | 1,8 | 190 | 5,26 | 3,9 | 32,4 | 0,56 | 29,92 | 0,1 | 88 |
| Чай с сахаром | Ю.М. Столбова- 209 | 180 | 150 | 0,1 | - | 4,8 | | 0,03 | 0,26 | - | 20 | 0,1 | - | 3,9 | 0,025 | 0,216 | - | 15,9 |
| конфета |  | 20 | - | 1 | 7 | 11 | | - | - | - | 151 | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего** |  | **570** | **360** | **15,8** | **19,4** | **113** | | **0,85** | **118,7** | **10** | **797,3** | **11,8** | **11** | **72,3** | **0,77** | **96,55** | **0,1** | **334** |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1885** | **1692** | **51,4** | **56** | **262** | | **163,04** | **455,8** | **14** | **1803** | **43,9** | **42** | **226** | **80,12** | **654,83** | **4** | **1407** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | | **Fe, мг** | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Каша пшенная на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова -99 | 200 | 150 | 5,2 | 7,8 | 24,4 | | 1,05 | 97,53 | | - | 193 | 5,4 | 6,9 | 18,1 | 0,79 | | 73,14 | | - | 156,6 |
| Какао с молоком | Ю. М. Столбова -214 | 200 | 150 | 2,1 | 1,9 | 6,5 | | 1,10 | 111,76 | | - | 51,4 | 2,9 | 2,5 | 9,3 | 0,82 | | 83,82 | | - | 71,1 |
| Булка со сливочным маслом, | Ю. М. Столбова -31/32 | 30/5/ | 30/5/ | 5,4 | 5,5 | - | | 72,84 | 2,4 | | - | 70,6 | 3,5 | 4,6 | - | 72,84 | | 2,4 | | - | 57 |
| **Выход** |  | **455** | **345** | **12,7** | **15,2** | **30,9** | | **74,99** | **211,69** | | **-** | **315** | **11,8** | **14,4** | **27,4** | **74,45** | | **159,3** | | **-** | **284,7** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| компот из сухофруктов | Ю.М. Столбова-134 | 180 | 150 | 0,9 | - | 18,8 | | 0,32 | 14,48 | | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | 0,24 | | 10,86 | | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **180** | **150** | **0,9** | **-** | **18,8** | | **0,32** | **14,48** | | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | **0,24** | | **10,86** | | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Щи из свежей капусты | Ю. М. Столбова  -39 | 200 | 150 | 1,5 | 2,2 | 8,1 | | 0,52 | 32,75 | | - | 75,7 | 1,2 | 1,6 | 6,1 | 0,39 | | 24,57 | | - | 56,8 |
| Биточки рыбные | Ю. М. Столбова –123 | 70 | 60 | 10,4 | 5,3 | 11,6 | | 0,54 | 41,40 | | - | 140 | 10,9 | 11,6 | 4,08 | 0,47 | | 35,48 | | - | 75,37 |
| Картофельное пюре | Ю. М. Столбова - 132 | 130 | 100 | 8,2 | 13,1 | 84,9 | | 0,95 | 32,17 | | - | 389 | 6,2 | 10,9 | 64,6 | 0,73 | | 24,75 | | - | 380,8 |
| Соус красный | Ю. М. Столбова- 180 | 30 | 30 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | | 0,07 | 16,45 | | - | 19,5 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 0,07 | | 16,45 | | - | 19,5 |
| Компот из изюма | Ю. М. Столбова - 200 | 180 | 150 | 0,8 | 0,012 | 31,1 | | 0,29 | 13,03 | | 0,019 | 127 | 0,6 | 0,009 | 23,3 | 0,29 | | 13,03 | | 0,02 | 95,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | | 2,2 | 16,5 | | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 2,2 | | 16,5 | | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **720** | **570** | **25,8** | **22** | **167** | | **4,57** | **152,3** | | **4,019** | **889** | **22,8** | **25,4** | **122** | **4,15** | | **130,7** | | **2,72** | **730,6** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Кефир | Ю.М. Столбова - 216 | - | 150 | -- | - | - | - | | | - | - | - | 4,3 | 3,7 | 6 | | 0,2 | | 252 | - | 85 |
| печенье |  | - | 30 | - | - | - | - | | | - | - | - | 0,3 | 3 | 19,8 | | - | | - | - | 11,7 |
| **Выход** |  | **-** | **180** | **-** | **-** | **-** | **-** | | | **-** | **-** | **-** | **4,6** | **6,7** | **21,8** | | **0,2** | | **252** | **-** | **202** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| омлет | Ю. М.Столбова -112 | 150 | 130 | 12,9 | 19,8 | 3,51 | 1,68 | | | 68,95 | 0,49 | 244 | 11,2 | 17,2 | 3,04 | | 1,01 | | 41,37 | 0,39 | 211,7 |
| Кефир | Ю. М. Столбова - 216 | 180 | - | 2,8 | 3,2 | 4,2 | 0,2 | | | 252 | - | 56 | - | - | - | | - | | - | - | - |
| Чай с сахаром | Ю. М. Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - |  | | |  | - | - | 0,1 | - | 3,9 | | 0,025 | | 0,216 | - | 15,9 |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | | | 6,6 | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 |
| Печенье |  | 50 | - | 3,5 | 5,5 | 37 | - | | | - | - | 211 | - | - | - | | - | | - | - | - |
| Яблоко |  | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | - | | | - | 0,1 | 36,8 | 0,4 | - | 11,3 | | - | | - | 0,1 | 36,8 |
| **Всего** |  | **560** | **440** | **16,2** | **26,8** | **91,8** | **2,48** | | | **327,5** | **0,1** | **512** | **7,2** | **8,1** | **43,3** | | **1,635** | | **48,18** | **0,1** | **176,3** |
| **Всего за день** |  | **1915** | **1685** | **55,6** | **64** | **277** | **82,36** | | | **705,47** | **7,7** | **1808** | **47,1** | **47,9** | **230** | | **80,67** | | **552,8** | **5,8** | **1423** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | | **Ca, мг** | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | | **Fe, мг** | **Ca, мг** | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Каша манная на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова – 99 | 200 | 150 | 6,5 | 7,8 | 15 | 0,39 | | | 93,65 | - | 156 | 4,7 | 5,5 | 10,7 | | 0,29 | 70,24 | - | 111,6 |
| Булка со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5/ | 30/5/ | 2,1 | 0,9 | 14\ 25 | 72,84 | | | 2,4 | - | 74\ 52 | 2,1 | 0,9 | 14/ 15 | | 72,84 | 2,4 | - | 74\ 39 |
| Чай с молоком | Ю. М. Столбова - 209 | 200 | 150 | 2,2 | 1,9 | 8,3 | 0,06 | | | 47,76 | - | 59,3 | 1,7 | 1,4 | 6,2 | | 0,05 | 39,80 | - | 44,5 |
| **Выход** |  | **455** | **350** | **10,8** | **10,6** | **62,3** | **73,09** | | | **143,81** | **-** | **341** | **8,5** | **7,8** | **45,9** | | **73,18** | **112,4** | **-** | **269,1** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Компот из лимона | Ю.М. Столбова- 229 | 200 | 150 | 0,1 | - | 5,4 | 0,05 | | | 1,78 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | - | 4,2 | | 0,04 | 1,48 | 0,3 | 17,1 |
| **Выход** |  | **200** | **150** | **0,1** | **-** | **5,4** | **0,05** | | | **1,78** | **0,4** | **22,2** | **0,1** | **-** | **4,2** | | **0,04** | **1,48** | **0,3** | **17,1** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Салат горошек зеленый с репчатым луком | Ю. М. Столбова - | 60 | 40 | 2,5 | 3 | 7,1 | | 0,85 | 24,24 | | 1 | 65,5 | 1,6 | 2,4 | 4,7 | 0,49 | | 13,85 | 0,7 | 46,8 |
| Суп- лапша домашняя курой | Ю. М. Столбова - 57 | 200 | 150 | 3,6 | 2,7 | 9,2 | | 0,34 | 10,26 | | - | 106 | 4 | 3,7 | 12,2 | 0,26 | | 7,70 | - | 108,4 |
| жаркое по-домашнему с курой | Ю. М. Столбова – 185 | 200 | - | 30,2 | 26,4 | 50,2 | | 2,33 | 28,95 | | - | 500 | - | - | - | - | | - | - | - |
| Картофельное пюре | Ю. М. Столбова- 164 | - | 130 | - | - | - | | - | - | | - | - | 2,7 | 2,5 | 23,3 | 0,73 | | 24,75 | - | 126,2 |
| Котлета куриная | Ю. М. Столбова - 153 | - | 60 | - | - | - | | - | - | | - | - | 10,8 | 7,3 | 9,7 | 0,87 | | 25,43 | - | 122,4 |
| Компот из кураги | Ю. М. Столбова -199 | 200 | 150 | 0,9 | - | 15,3 | | 0,16 | 6,69 | | 0,2 | 64,9 | 0,7 | - | 11,5 | 0,13 | | 5,58 | 0,1 | 48,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | | 2,2 | 16,5 | | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 2,2 | | 16,5 | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **710** | **570** | **40,2** | **32,6** | **104** | | **5,88** | **86,64** | | **1,2** | **846** | **22** | **16,3** | **79,1** | **53,19** | | **93,75** | **0,8** | **532,1** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Кефир | Ю.М. Столбова - | - | 150 | - | - | - | | - | - | | - | - | 4,3 | 3,7 | 6 | 0,2 | | 252 | - | 85 |
| Пряник |  | - | 40 | - | - | - | | - | - | | - | - | 1,9 | 1,1 | 31,1 | - | | - | - | 142,1 |
| **Выход** |  | **-** | **190** | **-** | **-** | **-** | | **-** | **-** | | **-** | **-** | **6,2** | **4,8** | **37,1** | **0,2** | | **252** | **-** | **227,1** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Запеканка творожная с морковью | Ю. М. Столбова - 67 | 200 | 150 | 6,3 | 7,1 | 10,2 | | 0,93 | 181 | | - | 200 | 4,6 | 5,6 | 7,7 | 0,74 | | 144,8 | - | 100 |
| Кефир |  | 180 | - | 2,8 | 3,2 | 4,2 | | 0,2 | 252 | | - | 56 | - | - | - | - | | - | - | - |
| чай | Ю. М. Столбова- 134 | - | 150 | -- | - | - | | - | - | | - | - | 0,75 | - | 15,5 | 0,02 | | 0,20 | 3 | 69 |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | 6,6 | | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 |
| Конфета |  | 20 | 20 | 1 | 7 | 11 | | - | - | | - | 151 | 1 | 7 | 11 | - | | - | - | 151 |
| **Всего** |  | **470** | **350** | **14,7** | **19** | **65,8** | | **1,73** | **439,6** | | **-** | **602** | **9** | **13,2** | **43,5** | **1,36** | | **151,6** | **3** | **373** |
| **Всего за день** |  | **1835** | **1610** | **65,8** | **62,2** | **237** | | **80,75** | **671,8** | | **1,6** | **1811** | **45,8** | **42,1** | **209** | **420,33** | | **611,2** | **4,1** | **1418** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | | **Fe, мг** | **Ca, мг** | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Каша овсяная на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 99 | 200 | 150 | 4,5 | 7,6 | 13,5 | | 1,24 | | 104,71 | - | 141 | 3 | 5,3 | 7,4 | | 0,93 | 78,53 | - | 89,5 |
| Кофейный напиток с молоком | Ю. М. Столбова - 212 | 200 | 150 | 3,9 | 3,5 | 11,9 | | 0,11 | | 105 | - | 94,3 | 3,3 | 3 | 9,9 | | 0,9 | 99 | - | 79,7 |
| Булка со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5 | 30/5 | 2,1 | 0,9 | 14 | | 72,84 | | 2,4 | - | 74 | 2,1 | 0,9 | 14 | | 72,84 | 2,4 | - | 74 |
| **Выход** |  | **435** | **335** | **10,5** | **12** | **39,4** | | **74,19** | | **212,1** | **-** | **309** | **8,4** | **9,2** | **31,3** | | **74,67** | **179,9** | **-** | **243,2** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Сок яблочный |  | 180 | 150 | 0,9 | - | 18,8 | | - | | - | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | | - | - | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **180** | **150** | **0,9** | **-** | **18,8** | | **-** | | **-** | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | | **-** | **-** | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Салат капуста с морковкой и растительным маслом | Ю. М. Столбова - 22 | 60 | 40 | 1 | 3,2 | 6,4 | | 0,29 | | 21,92 | 4,7 | 58,4 | 0,7 | 2,1 | 4,3 | | 0,19 | 14,62 | 2,3 | 38,9 |
| Суп крестьянский с крупой | Ю. М. Столбова -49 | 200 | 150 | 1,4 | 3,4 | 6,2 | | 0,55 | | 25,68 | - | 60,8 | 1,1 | 2,6 | 4,7 | | 0,41 | 19,26 | - | 45,6 |
| Розовое пюре | Ю. М. Столбова – 175 | 100 | 100 | 1,6 | 2,5 | 10,8 | | 0,69 | | 29,35 | - | 102 | 1,3 | 2,4 | 9,8 | | 0,69 | 29,65 | - | 80 |
| Котлета мясная | Ю. М. Столбова - 138 | 70 | 60 | 10,1 | 9,4 | 4 | | 1,26 | | 7,16 | - | 190 | 8,8 | 8,1 | 3,5 | | 1,08 | 6,14 | - | 165 |
| Компот из фруктов\ сухофруктов | Ю. М. Столбова - 194 | 200 | 150 | 0,1 | - | 7 | | 0,16 | | 6,69 | 0,3 | 128 | 0,1 | - | 5,3 | | 0,13 | 5,58 | 0,2 | 21,6 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | | 2,2 | | 16,5 | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 2,2 | 16,5 | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **710** | **540** | **15,6** | **19** | **56,2** | | **73,46** | | **77,95** | **5** | **643** | **14,4** | **15,6** | **45,3** | | **4,7** | **91,75** | **2,5** | **430,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Кефир | Ю.М. Столбова - 216 | - | 150 | - | - | - | | - | | - | - | - | 4,3 | 3,7 | 6 | | 0,2 | 252 | - | 85 |
| вафля |  | - | 30 | - | - | - | | - | | - | - | - | 1 | 9,1 | 19,4 | |  |  | - | 203,3 |
| **Выход** |  | **-** | **180** | **-** | **-** | **-** | **-** | | **-** | | **-** | **-** | **5,3** | **12,8** | **25,4** | **0,2** | | **252** | **-** | **288** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Перловка | Ю. М. Столбова -122 | 100 | 100 | 6 | 9 | 40 | 0,50 | | 72,63 | | - | 300 | 5 | 8 | 38 | 0,50 | | 72,63 | - | 250 |
| Котлета рыбная | Ю. М. Столбова- 123 | 70 | 60 | 10,4 | 5,3 | 11,6 | 0,54 | | 41,40 | | - | 140 | 8,9 | 4 | 10 | 0,47 | | 35,48 | - | 120 |
| Кефир | Ю. М. Столбова - 216 | 180 | - | 2,8 | 3,2 | 4,2 | 0,2 | | 252 | | - | 56 | - | - | - | - | | - | - | - |
| Чай с сахаром | Ю. М. Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | - | | - | | - | - | 0,1 | - | 3,9 | 0,02 | | 0,20 | - | 15,9 |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | | 6,6 | | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 |
| вафля |  | 30 | - | 1 | 9,1 | 19,4 | - | | - | | - | 203 | - | - | - | - | | - | - | - |
| **Всего** |  | **440** | **340** | **22,9** | **27,1** | **84,5** | **1,84** | | **372** | | **-** | **752** | **16,7** | **12,6** | **61,2** | **1,59** | | **114,9** | **-** | **439,3** |
| **Всего за день** |  | **1765** | **1365** | **49,9** | **58,1** | **198** | **149,4** | | **662,5** | | **8,6** | **1787** | **45,5** | **50,2** | **178** | **80,69** | | **386,5** | **5,5** | **1401** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова -99 | 200 | 150 | 5,4 | 7,8 | 18,1 | | 1,97 | | 104,28 | - | 156 | 5,2 | 6,9 | 15,2 | 1,47 | | 78,21 | | - | 151 |
| Чай с сахаром | Ю. М. Столбова – 209 | 200 | 150 | 0,1 | - | 4,8 | | 0,02 | | 0,24 | - | 20 | 0,1 | - | 3,9 | 0,02 | | 0,20 | | - | 15 |
| Булка со сливочным маслом, | Ю. М. Столбова -31 | 30/5/ | 30/5/ | 5,4 | 5,5 | - | | 72,84 | | 2,4 | - | 70,6 | 3,5 | 4,6 | - | 72,84 | | 2,4 | | - | 57 |
| **Выход** |  | **455** | **350** | **10,9** | **13,3** | **22,9** | | **74,83** | | **106,92** | **-** | **246** | **8,8** | **11,5** | **19,1** | **74,33** | | **155,4** | | **-** | **223** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| компот из сухофруктов | Ю.М. Столбова-199 | 180 | 150 | 0,9 | - | 18,8 | | 0,16 | | 6,69 | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | 0,13 | | 5,58 | | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **180** | **150** | **0,9** | **-** | **18,8** | | **0,16** | | **6,69** | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | **0,13** | | **5,58** | | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Суп пюре картофельный | Ю. М. Столбова - 65 | 200 | 150 | 3,3 | 6,7 | 14,1 | 0,56 | | 16,88 | | - | 134 | 2,5 | 5 | 11 | | 0,42 | | 12,66 | - | 100 |
| Греча рассыпчатая | Ю. М. Столбова - 122 | 100 | 100 | - | 4,13 | - | 0,37 | | 5,74 | | - | 140 | - | 3,9 | - | | 0,37 | | 5,74 | - | 135,6 |
| Гуляш из говядины | Ю. М. Столбова - 130 | 80 | - | 10,4 | 5,9 | 3,7 | 1,81 | | 13,40 | | - | 200 | - | - | - | | - | | - | - | - |
| Компот из фруктов | Ю.М. Столбова- 229 | 200 | 150 | 0,1 | - | 5,4 | 0,16 | | 6,69 | | 0,4 | 22,2 | 0,1 | - | 4,2 | | 0,13 | | 5,58 | 0,3 | 17,1 |
| Котлета мясная | Ю. М. Столбова - 138 | - | 60 | - | - | - | - | | - | | - | - | 8,8 | 8,1 | 3,5 | | 1,19 | | 6,75 | - | 165 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | 2,2 | | 16,5 | | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 2,2 | | 16,5 | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **720** | **480** | **20,8** | **26,3** | **62,5** | **37,52** | | **59,21** | | **5,4** | **703** | **14,8** | **19,1** | **41,4** | | **4,31** | | **47,23** | **3,3** | **436,3** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Снежок | Ю. М . Столбова - 216 | - | 150 | - | - | - | - | | - | | - | - | 4,1 | 1,5 | 8,2 | | 0,2 | | 252 | - | 125 |
| печенье |  | - | 30 | - | - | - | - | | - | | - | - | 0,3 | 3 | 19,8 | |  | |  | - | 11,7 |
| **Выход** |  | **-** | **180** | **-** | **-** | **-** | **-** | | **-** | | **-** | **-** | **4,4** | **4,5** | **28** | | **0,2** | | **252** | **-** | **136,7** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Запеканка творожная | Ю. М. Столбова – 85а | 180 | 150 | 24,2 | 8,31 | 39,7 | 0,8 | | 211 | | - | 430 | 20,3 | 11,5 | 16,1 | | 0,6 | | 168 | 0,3 | 251 |
| Соус молочный | Ю. М. Столбова - 180 | 50 | - | - | - | 33 | - | | 18,8 | | - | 132 | - | - | 33 | | - | | 18,8 | - | 132 |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | | 6,6 | | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 |
| Снежок |  | 200 | - | 5,5 | 2 | 11 | 0,2 | | 252 | | - | 120 | - | - | - | | - | | - | - | - |
| Чай с молоком | Ю. М . Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | - | | - | | - | - | 1,7 | 1,4 | 6,2 | | - | | 0,2 | - | 44,5 |
| Печенье |  | 30 | - | 0,3 | 3 | 19,8 | - | | - | | - | 11,7 | - | -- | - | | - | | - | - | - |
| **Всего** |  | **490** | **330** | **32,7** | **13,9** | **112** | **3,4** | | **461** | | **-** | **747** | **24,7** | **13,5** | **64,6** | | **1,2** | | **193,6** | **0,3** | **480,9** |
| **Всего за день** |  | **1545** | **1490** | **65,3** | **118** | **216** | **115,92** | | **631,01** | | **9** | **1780** | **53,45** | **48,6** | **168,6** | | **80,17** | | **567,2** | **6,6** | **1347** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | | **Fe, мг** | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| Каша рисовая на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 99 | 200 | 150 | 5,8 | 8,1 | 21,3 | 0,6 | | 112,7 | | - | 181 | 4,1 | 5,8 | 15,8 | | 0,4 | 84,5 | | - | 131,4 |
| Какао с молоком | Ю. М. Столбова -214 | 200 | 150 | 2,1 | 1,9 | 6,5 | 1 | | 100 | | - | 51,4 | 2,9 | 2,5 | 9,3 | | 0,8 | 83,3 | | - | 71,1 |
| Булка с маслом сливочным | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5 | 30/5 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | | 2,4 | | - | 74 | 2,1 | 0,9 | 14 | | 72,84 | 2,4 | | - | 74 |
| **Выход** |  | **435** | **335** | **10** | **10,9** | **41,8** | **74,44** | | **215,1** | | **-** | **306** | **9,1** | **9,2** | **39,1** | | **74,04** | **170,2** | | **-** | **276,5** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| Компот из сухофруктов | Ю. М. Столбова - 200 | 180 | 150 | 0,8 | 0,012 | 31,1 | 0,16 | | 6,69 | | 0,019 | 127 | 0,6 | 0,009 | 23,3 | | 0,13 | 5,58 | | 0,02 | 95,7 |
| **Выход** |  | **180** | **150** | **0,8** | **0,012** | **31,1** | **0,16** | | **6,69** | | **0,019** | **127** | **0,6** | **0,009** | **23,3** | | **0,13** | **5,58** | | **0,02** | **95,7** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| Салат свекла отварная с растительным маслом | Ю. М. Столбова – 78а | 60 | 40 | 0,8 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | | 19,3 | | - | 52,4 | 0,6 | 2,2 | 4,5 | | 0,5 | 12,8 | | - | 27 |
| Рассольник | Ю. М. Столбова – 46 | 200 | 150 | 0,2 | 3,6 | 14 | 0,8 | | 25,6 | | - | 98,4 | 0,2 | 2,7 | 10,6 | | 0,6 | 19,2 | | - | 73.8 |
| Запеканка картофельная с мясом | Ю. М. Столбова - 146 | 150 | 130 | 14 | 10,6 | 25 | 2,9 | | 26,3 | | - | 251 | 11,7 | 9,4 | 20,7 | | 2,4 | 21,9 | | - | 214,5 |
| Соус сметано-томатный | Ю. М. Столбова- 188 | 30 | 30 | 0,7 | 4,3 | 1,8 | - | | 7,7 | | - | 49,2 | 0,7 | 4,3 | 1,8 | | - | 7,7 | | - | 49,2 |
| Компот из сухофруктов | Ю. М. Столбова – 229\199 | 200 | 150 | 0,1 | - | 5,4 | 0,16 | | 6,69 | | 0,4 | 22,2 | 0,1 | - | 4,2 | | 0,13 | 5,58 | | 0,36 | 17,1 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | 2,2 | | 16,5 | | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 2,2 | 16,5 | | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **660** | **513** | **4,8** | **22,2** | **75,1** | **6,76** | | **102,09** | | **0,4** | **577** | **15,7** | **19** | **53** | | **5,83** | **83,68** | | **0,36** | **461,2** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| Снежок | Ю. М . Столбова - 216 | - | 150 | - | - | - | - | | - | | - | - | 4,1 | 1,5 | 8,2 | | 0,2 | 252 | | - | 125 |
| выпечка | Ю М. Столбова - 233 | - | 75 | - | - | - | |  | |  | - | - | 4,7 | 2,2 | 48,4 |  | | |  | - | 231,5 |
| **Выход** |  | **-** | **225** | **--** | **-** | **-** | |  | |  | **-** | **-** | **8,8** | **3,7** | **56,6** |  | | |  | **-** | **356,5** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Суп молочный макаронными изделиями | Ю. М. Столбова - 11 | 200 | 150 | 7,6 | 8,1 | 31,5 | |  | |  | - | 341 | 5,8 | 6,4 | 24,5 |  | | |  | - | 178,4 |
| выпечка | Ю. М. Столбова- 233 | 75 | - | 4,7 | 2,2 | 48,4 | |  | |  | - | 231 | - | - | - |  | | |  | - | - |
| Снежок | Ю. М. Столбова - 216 | 200 | - | 5,5 | 2 | 11 | |  | |  | - | 120 | - | - | - |  | | |  | - | - |
| Булка |  | - | 30 | - | - | - | |  | |  | - | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 |  | | |  | 9,3 | - |
| Чай с сахаром | Ю. М . Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | |  | |  | - | - | 0,1 | - | 3,9 |  | | |  | - | 15,9 |
| яблоко |  | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | |  | |  | 0,1 | 36,8 | 0,4 | - | 11,3 |  | | |  | 0,1 | 36,8 |
| **Всего** |  | **575** | **430** | **18,2** | **12,3** | **102** | |  | |  | **0,1** | **728** | **59,7** | **9,1** | **40,3** |  | | |  | **9,4** | **231,1** |
| **Всего за день** |  | **1850** | **1653** | **33,8** | **45,4** | **250** | |  | |  | **0,5** | **1738** | **93,9** | **41** | **212** |  | | |  | **9,7** | **1421** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | **ясли** | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | **Ca, мг** | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Каша гречневая на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова – 99 | 200 | 150 | 5,6 | 8,1 | 17,6 | 2,2 | 127,8 | - | 151 | 4 | 5,7 | 12,9 | 0,1 | | 95,8 | - | 107,2 |
| Кофейный напиток с молоком | Ю. М. Столбова – 212 | 200 | 150 | 3,9 | 3,5 | 11,9 | 0,11 | 105 | - | 94,3 | 3,3 | 3 | 9,9 | 0,9 | | 99 | - | 79,7 |
| Булка со сливочным маслом | Ю. М. Столбова – 31 | 30/5/ | 30/5/ | 5,4 | 5,5 | - | 72,84 | 2,4 | - | 70,6 | 3,5 | 4,6 | - | 72,84 | | 2,4 | - | 57 |
| **Выход** |  | **455** | **350** | **14,5** | **17,1** | **29,5** | **75,12** | **24,24** | **-** | **315** | **10,8** | **13,3** | **22,8** | **3,4** | | **197,2** | **-** | **243,9** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сок яблочный |  | 180 | 150 | 0,9 | - | 18,8 | - | - | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | - | | - | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **180** | **150** | **0,9** | **-** | **18,8** | **-** | **-** | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | **-** | | **-** | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Суп рыбный | Ю. М. Столбова - 47 | 200 | 150 | 2,2 | 1,1 | 8,4 | 0,8 | 22,1 | - | 122 | 1,7 | 0,8 | 6,3 | 0,6 | 16,6 | | - | 92,5 |
| Салат. Сок томатный |  | 60 | 40 | - | - | 2,1 | - | - | - | 12 | - | - | 1,4 | - | - | | - | 8 |
| Картофельное пюре\ рис | Ю. М. Столбова- 164\ 45.3 | 100 | 100 | 3,2 | 6,3 | 25 | 0,7 | 24,7 | - | 182 | 2,7 | 2,5 | 23,3 | 0,7 | 24,7 | | - | 126,2 |
| Суфле рыбное\ котлета рыбная |  | 100 | 80 | 10,4 | 5,3 | 11,6 | 0,8 | 59,7 | - | 140 | 8,96 | 4 | 10 | 0,6 | 47,7 | | - | 120 |
| Компот из яблок | Ю. М. Столбова - 194 | 200 | 150 | 0,1 | - | 7 | 0,1 | 5,4 | 0,3 | 128 | 0,1 | - | 5,3 | 0,1 | 4,5 | | 0,2 | 21,6 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | 2,2 | 16,5 | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 2,2 | 16,5 | | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **760** | **590** | **18,9** | **13,2** | **76,2** | **4,6** | **128,4** | **0,3** | **688** | **15,8** | **7,7** | **64** | **4,2** | **110** | | **0,2** | **447,9** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Снежок | Ю. М. Столбова - 216 | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | 4,1 | 1,5 | 8,2 | 0,2 | 252 | | - | 125 |
| вафля |  | - | 40 | - | - | - | - | - | - | - | 1,9 | 1,1 | 31,1 | - | - | | - | 142,1 |
| **Выход** |  | **-** | **190** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **6** | **2,6** | **39,3** | **0,2** | **252** | | **-** | **267,1** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Суп из печени | Ю. М. Столбова - 87 | 150 | 130 | 5,8 | 10,4 | 27,5 | 0,5 | 33 | - | 126 | 3,5 | 3,3 | 17,3 | 0,4 | 22 | | - | 53,1 |
| Снежок | Ю. М. Столбова - 216 | 200 | - | 5,5 | 2 | 11 | 0,2 | 252 | - | 120 | - | - | - | - | - | | - | - |
| Чай с сахаром | Ю. М. Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | 0,1 | - | 3,9 | - | 0,2 | | - | 15 |
| булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | 6,6 | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | 0,6 | 6,6 | | - | 53,4 |
| **Всего** |  | **540** | **350** | **26,8** | **29,6** | **60,7** | **1,3** | **291,6** | **3,79** | **652** | **17,6** | **23,2** | **37,5** | **1** | **28,8** | | **1,14** | **428,4** |
| **Всего за день** |  | **1935** | **1630** | **61,1** | **59,9** | **185** | **81,1** | **495,12** | **7,69** | **1737** | **50,9** | **46,8** | **179** | **8,8** | **588** | | **4,34** | **1456** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | | **Ca, мг** | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Каша дружба на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 100 | 200 | 150 | 6,33 | 9,84 | 29,7 | 0,9 | | 114,3 | | - | 97,8 | 4,74 | 7,3 | 22,2 | 0,7 | | | 85,7 | - | 85 |
| Какао с молоком | Ю. М. Столбова -214 | 200 | 150 | 2,1 | 1,9 | 6,5 | 1,1 | | 111,8 | | - | 51,4 | 2,9 | 2,5 | 9,3 | 0,8 | | | 83,8 | - | 71,1 |
| Булка со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5 | 30/5 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | | 2,4 | | - | 74 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | | | 2,4 | - | 74 |
| **Выход** |  | **435** | **335** | **8,53** | **12,6** | **50,2** | **74,84** | | **228,5** | | **-** | **223** | **9,74** | **10,7** | **45,5** | **302,84** | | | **171,9** | **-** | **230** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Компот из кураги | Ю. М. Столбова -199 | 200 | 150 | 0,9 | - | 15,3 | 0,16 | | 6,69 | | 0,2 | 64,9 | 0,7 | - | 11,5 | 0,13 | | | 5,58 | 0,1 | 48,7 |
| **Выход** |  | **200** | **150** | **0,9** | **-** | **15,3** | **0,16** | | **6,69** | | **0,2** | **64,9** | **0,7** | **-** | **11,5** | **0,13** | | | **5,58** | **0,1** | **48,7** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Салат Витаминный | Ю. М. Столбова - 1 | 60 | 40 | 0,99 | 4 | 5,73 | 0,4 | | 28,1 | | 0,42 | 66,1 | 0,7 | 3 | 4,58 | 0,3 | | | 18,7 | 0,34 | 53,36 |
| Суп картофельный с клецками | Ю. М. Столбова – 228 г | 200 | 150 | 3,02 | 3,80 | 14 | 0,3 | | 10,3 | | - | 107 | 2,14 | 2,92 | 13,3 | 0,3 | | | 7,7 | - | 90,1 |
| Плов из куры | Ю. М . Столбова - 152 | 200 | - | 19,1 | 17,4 | 32,9 | 9 | | 23,2 | | 1,48 | 468 | - | - | - | - | | | - | - | - |
| Рис | Ю. М. Столбова – 45/3 | - | 130 | - | - | - | - | | - | | - | - | 3,18 | 2,91 | 31,1 | 1,1 | | | 63,9 | - | 100 |
| Кнели из кур | Ю. М. Столбова - 156 | - | 60 | - | - | - | - | | - | | - | - | 12,6 | 6,8 | 4,5 | 1,2 | | | 36,4 | - | 129 |
| Компот из лимона | Ю. М. Столбова - 229 | 200 | 150 | 0,1 | - | 5,4 | 0,1 | | 5,2 | | 0,4 | 22,2 | 0,1 | - | 4,2 | 0,1 | | | 2,9 | 0,36 | 17,1 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | 2,2 | | 16,5 | | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | 2,2 | | | 16,5 | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **710** | **570** | **26,2** | **25,7** | **80,1** | **12** | | **83,3** | | **2,3** | **767** | **21,1** | **16** | **75,3** | **5,2** | | | **146,1** | **0,7** | **648** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Снежок | Ю. М. Столбова - 216 | - | 150 | - | - | - | - | | - | | - | - | 4,1 | 1,5 | 8,2 | 0,2 | | | 252 | - | 125 |
| яблоко |  | - | 100 | - | - | - | | - | | - | - | - | 0,4 | - | 11,3 | | 1,2 | - | | 0,1 | 36,8 |
| **Выход** |  | **-** | **250** | **-** | **-** | **-** | | **-** | | **-** | **-** | **-** | **4,5** | **1,5** | **19,5** | | **1,4** | **252** | | **0,1** | **161,8** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| Запеканка творожная с рисом | Ю. М. Столбова – 85 | 200 | 150 | 7,5 | 14,8 | 32,6 | | 0,7 | | 181 | - | 450 | 5,6 | 10,7 | 24,7 | | 0,6 | 144,8 | | - | 262 |
| Соус молочный | Ю. М. Столбова - 180 | 50 | 30 | 1,1 | 1,5 | 3,8 | | - | | 25,1 | - | 33 | 0,7 | 0,9 | 2,3 | | - | 25,1 | | - | 19,5 |
| Яблоко |  | 100 | - | 0,4 | - | 11,3 | | 1,2 | | - | 0,1 | 36,8 | - | - | - | | - | - | | - | - |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | 6,6 | | - | 53,4 |
| Чай с сахаром | Ю. М. Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | | - | | - | - | - | 0,1 | - | 3,9 | | - | 0,2 | | - | 15 |
| снежок | Ю. М. Столбова - 216 | 200 | - | 5,5 | 2 | 11 | | 0,2 | | 252 | - | 120 | - | - | - | | - | - | | - | - |
| Печенье |  | 30 | - | 0,3 | 3 | 19,8 | | - | | - | - | 11,7 | - | -- | - | | - | - | | - | - |
| **Всего** |  | **610** | **360** | **17,5** | **21,9** | **87,8** | | **2,7** | | **464,7** | **0,1** | **704** | **9,1** | **12,2** | **40,2** | | **1,2** | **170,5** | | **-** | **349,9** |
| **Всего за день** |  | **1955** | **1665** | **53,1** | **60,2** | **233** | | **89,7** | | **783** | **2,6** | **1759** | **45,1** | **40,4** | **192** | | **310,7** | **492,5** | | **0,9** | **1438** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Источник,**  **Номер технологической**  **карты** | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **порции** | | **сад** | | | | | | | | | **ясли** | | | | | | | | |
| **сад** | **ясли** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** | **Б** | **Ж** | **У** | **Fe, мг** | | **Ca, мг** | | **С** | **Кк** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Каша ячневая на молоке со сливочным маслом | Ю. М. Столбова – 99 | 200 | 150 | 6,7 | 7,8 | 15 | 0,7 | | 116,2 | | - | 156 | 4,9 | 5,5 | 10,7 | 0,6 | | 87,1 | | - | 111,6 |
| Кофейный напиток с молоком | Ю. М. Столбова - 212 | 200 | 150 | 3,9 | 3,5 | 11,9 | 0,11 | | 105 | | - | 94,3 | 3,3 | 3 | 9,9 | 0,9 | | 99 | | - | 79,7 |
| Булка со сливочным маслом | Ю. М. Столбова - 31 | 30/5 | 30/5 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | | 2,4 | | - | 74 | 2,1 | 0,9 | 14 | 72,84 | | 2,4 | | - | 74 |
| **Выход** |  | **435** | **335** | **12,7** | **12,2** | **40,9** | **73,65** | | **223,6** | | **-** | **324** | **10,3** | **9,4** | **34,6** | **74,34** | | **188,5** | | **-** | **265,3** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Сок яблочный |  | 180 | 150 | 0,9 | - | 18,8 | | - | | - | 3,6 | 82,8 | 0,75 | - | 15,5 | | - | | - | 3 | 69 |
| **Выход** |  | **180** | **150** | **0,9** | **-** | **18,8** | | **-** | | **-** | **3,6** | **82,8** | **0,75** | **-** | **15,5** | | **-** | | **-** | **3** | **69** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Салат- свекла с яблоком | Ю. М. Столбова – 24/1 | 60 | 40 | 0,7 | 5 | 7 | | 0,6 | | 14,8 | 0,1 | 74 | 0,6 | 4 | 6 | | 0,4 | | 9,9 | 0,08 | 71 |
| Свекольник со сметаной | Ю. М. Столбова - 14 | 200 | 150 | 1,33 | 1,12 | 7,93 | | 1,1 | | 31,7 | -- | 47,5 | 0,98 | 0,69 | 6,07 | | 0,8 | | 23,8 | - | 34,68 |
| Рожки | Ю. М. Столбова - 161 | 130 | 100 | 5,7 | 3,4 | 32,3 | | 1,6 | | 7,3 | - | 212 | 4,2 | 2,8 | 30,2 | | 1,6 | | 7,3 | - | 98,4 |
| Котлета мясная | Ю. М. Столбова - 148 | 70 | 60 | 18,4 | 7,4 | 0,8 | | 1,5 | | 41,7 | - | 143 | 15,8 | 6,4 | 0,7 | | 1,3 | | 35,8 | - | 85 |
| Компот из изюма | Ю. М. Столбова - 200 | 180 | 150 | 0,8 | 0,012 | 31,1 | | 0,3 | | 13 | 0,019 | 127 | 0,6 | 0,009 | 23,3 | | 0,2 | | 10,9 | 0,02 | 95,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 40 | 3 | 0,5 | 22,1 | | 2,2 | | 16,5 | - | 104 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 2,2 | | 16,5 | - | 79,6 |
| **Выход** |  | **690** | **540** | **29,9** | **17,4** | **101** | | **7,8** | | **117** | **0,29** | **660** | **24,5** | **14,3** | **83,9** | | **6,5** | | **104,2** | **0,1** | **463** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Снежок | Ю. М. Столбова - 216 | - | 150 | - | - | - | | - | | - | - | - | 4,1 | 1,5 | 8,2 | | 0,2 | | 252 | - | 125 |
| вафля |  | - | 30 | - | - | - | | - | | - | - | - | 1 | 9,1 | 19,4 | | - | | - | - | 203,3 |
| **Выход** |  | **-** | **180** | **-** | **-** | **-** | | **-** | | **-** | **-** | **-** | **4,2** | **10,6** | **27,6** | | **0,2** | | **252** | **-** | **328,3** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Рагу из овощей с рисом | Ю. М. Столбова – 83 а | 200 | 150 | 3,3 | 8,3 | 20 | | 1,1 | | 45,7 | - | 209 | 2,5 | 7,2 | 15 | | 0,6 | | 38,1 | - | 156 |
| Яйцо отварное |  | 40 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | | - | | - | - | 61,7 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | | - | | - | - | 61,7 |
| Чай с молоком | Ю. М . Столбова - 209 | - | 150 | - | - | - | | - | | - | - | - | 1,7 | 1,4 | 6,2 | | 0,1 | | 39,8 | - | 44,5 |
| Булка |  | 30 | 30 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 | 2,7 | 0,6 | 9,3 | | 0,6 | | 6,6 | - | 53,4 |
| Снежок | Ю. М. Столбова - 216 | 200 | - | 5,5 | 2 | 11 | | 0,2 | | 252 | - | 120 | - | - | - | | - | | - | - | - |
| вафля |  | 30 | - | 1 | 9,1 | 19,4 | | - | | - | - | 203 | - | - | - | | - | | - | - | - |
| **Всего** |  | **500** | **370** | **17,6** | **24,6** | **60** | | **1,9** | | **304** | **-** | **647** | **12** | **13,8** | **30,8** | | **1,3** | | **84,5** | **-** | **315,4** |
| **Всего за день** |  | **1805** | **1575** | **61,1** | **54,2** | **220,** | | **83,35** | | **644** | **3,89** | **1713** | **51,7** | **48,1** | **192** | | **116** | | **628** | **3,1** | **1440** |