**УТВЕРЖДЕНО**

 Заведующий МБДОУ

 детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подгорных О.Н.

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

**Примерный 20-тидневный рацион питания (меню) для организации питания детей в возрасте
от 3 лет до 7 лет**

г. Екатеринбург, 2019

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подгорных О.Н.

Приказ № 5-2 от 22.02.2018 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подгорных О.Н.

Приказ № 5-2 от 22.02.2018 г.

Заведующий МБДОУ

 детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подгорных О.Н.

Приказ № 5-2 от 22.02.2018 г.

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 14/4 | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36,0 |
| 1/13 | Батон с маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** |  **10,4** | **13,4** | **73,2** | **364,18** |
| **Обед** |
| 25/1 | Салат из свеклы с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 |
| 32/2 | Суп фасолиевый | 200 | 3,7 | 3,9 | 12,0 | 99 |
| 14/8 | Биточки из мяса говядины паровые | 70 | 9,96 | 9,71 | 4,50 | 145,23 |
| 4/3 | Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,45 | 3,56 | 14,81 | 101,08 |
| 7.024 | Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,5 | 96,0 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **19,65** | **22,55** | **81,37** | **604,82** |
| **Ужин** |
| 6/5 (9/5) | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 313,5 |
| 10/0 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 108,4 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте | 35 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 71 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **35,85** | **22,56** | **62,93** | **551,2** |
| **Итого за день** | **65,9** | **58,51** | **217,5** | **1520,0** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,** **г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 1/13 | Батон с маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **13,6** | **18,11** | **77,68** | **470,18** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,7 | 4,0 | 6,6 | 64 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,7 | 1,1 | 11,4 | 63 |
| 31/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом | 180 | 15,16 | 9,1 | 9,18 | 218 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **20,57** | **14,7** | **54,24** | **486,51** |
| **Ужин** |
| 4/7 | Рыба тушеная, с овощами | 200 | 19,38 | 10,44 | 8,1 | 215,3 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 35 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 71 |
| **Итого** | **25,48** | **13,8** | **50,92** | **379,6** |
| **Итого за день** | **59,65** | **46,61** | **182,84** | **1336,29** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,** **г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 15/4 | Каша ассорти (пшено, рис) | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 175 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 1/13 | Батон с маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,6** | **16,2** | **68,9** | **397,18** |
| **Обед** |
| 23/1 | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 61 |
| 6/2 | Щи со свежей капусты со сметаной | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,5 | 55 |
| 8/8 | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 70 | 11,47 | 11,29 | 5,14 | 168,05 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,6 | 3,27 | 28,09 | 160,19 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **21,31** | **22,54** | **74,99** | **584,75** |
| **Ужин** |
| 2/3 | Картофель в молоке | 150 | 3,36 | 3,90 | 18,78 | 123,66 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,38 | 3,26 | 27,02 | 154,9 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный  | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **9,39** | **7,31** | **67,2** | **371,86** |
| **Итого за день** | **42,3** | **46,05** | **211,09** | **1353,79** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

 **ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 206 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 4/13 | Батон с маслом, сыром | 30/4/10 | 3,9 | 5,1 | 11,0 | 137 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **14,4** | **14,71** | **67,28** | **520,68** |
| **Обед** |
| 1/1 | Зеленый горошек | 40 | 0,98 | 1,19 | 1,99 | 22,59 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 9,4 | 68 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 19,14 | 17,45 | 32,95 | 380 |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **24,46** | **21,24** | **76,1** | **611,1** |
| **Ужин** |
| 4/6 | Омлет с картофелем | 200 | 12,76 | 9,84 | 16,28 | 206 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **14,41** | **9,99** | **37,68** | **326,5** |
| **Итого за день** | **53,27** | **45,94** | **181,06** | **1458,28** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 19/5 | Суфле творожное со сгущенным молоком | 100 | 14,7 | 12,1 | 13,7 | 224 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,3 | 2,2 | 10,0 | 89 |
| 4/13 | Батон с маслом, сыром | 30/4/10 | 3,9 | 5,1 | 11,0 | 137 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **21,3** | **19,8** | **44,5** | **492,68** |
| **Обед** |
| 7.367-1 | Огурец консервированый | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 |
| 18/3 | Рагу из овощей | 130 | 2,03 | 3,20 | 11,69 | 83,68 |
| 22/8 | Фрикадельки из мяса говядины | 70 | 10,58 | 11,19 | 5,25 | 164,03 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **17,89** | **22,5** | **59,79** | **530,22** |
| **Ужин** |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 1/12 | Пирожок с капустой | 50 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 71,0 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **9,5** | **7,06** | **57,12** | **259,3** |
| **Итого за день** | **48,69** | **49,36** | **161,41** | **1282,2** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 5/4 | Каша манная на конц. молоке со слив. маслом | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36,0 |
| 1/13 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **9,7** | **13,2** | **70,0** | **347,18** |
| **Обед** |
| 25/1 | Салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88 |
| 1/3 | Картофель отварной | 130 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 118,6 |
| 29/8 | Рулет из мяса говядины с яйцом | 70 | 9,9 | 11,74 | 3,23 | 158,18 |
| 7.024 | Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,5 | 96,0 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **17,74** | **25,16** | **82,35** | **624,29** |
| **Ужин** |
| 17/5 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150 | 21,84 | 15,78 | 31,28 | 243 |
| 10/0 | Кисло-молочный продукт в ассортименте1 | 200 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 108,4 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,56 |
| **Итого** | **27,61** | **20,70** | **48,63** | **427,21** |
| **Итого за день** | **55,05** | **59,06** | **200,98** | **1398,68** |

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

 **ВТОРОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,** **г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 7/4 | Каша молочная рисовая с маслом слив | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 1/13 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **14,2** | **17,4** | **98,6** | **516,18** |
| **Обед** |
| 5/1 | Салат с капустой, с морковью и раст. масл | 60 | 0,1 | 4,0 | 5,9 | 63 |
| 3/2 | Борщ с фасолью | 200 | 1,5 | 5,2 | 8,3 | 87 |
| 21/8 | Тефтели из мяса говядины в мол.соусе | 70 | 7,76 | 7,96 | 6,62 | 129,16 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 130 | 7,46 | 5,92 | 32,77 | 214,2 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **19,66** | **23,66** | **83,65** | **627,87** |
| **Ужин** |
| 7/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 180 | 12,01 | 2,6 | 6,92 | 96,87 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,56 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | **13,39** | **2,72** | **26,27** | **207,68** |
| **Итого за день** | **47,25** | **43,78** | **208,52** | **1351,73** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

 **ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 15/4 | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 1/13 | Батон со сливочным маслом | 30/4 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 90,5 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **13,8** | **17,0** | **77,9** | **428,18** |
| **Обед** |
| 11/1 | Салат моркови с яблоком и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,0 | 6,0 | 62 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 9,4 | 68 |
| 13/8 | Бифштекс рубленный паровой | 70 | 15,64 | 15,24 | 0,29 | 200,88 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 130 | 2,67 | 3,66 | 17,89 | 115,18 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **23,32** | **26,0** | **42,75** | **588,27** |
| **Ужин** |
| 15/3 | Суп молочный с крупой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 115,0 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 17/12 | Пирожок с повидлом | 35 | 2,06 | 1,75 | 21,19 | 108,7 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,583 |
| **Итого** | **6,835** | **5,575** | **50,24** | **307,283** |
| **Итого за день** | **44,0** | **48,56** | **170,89** | **1323,74** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход,** **г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 4/4 | Каша кукурузная | 200 | 4,5 | 5,9 | 22,0 | 159 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 3,9 | 5,1 | 11,0 | 137 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,8** | **14,3** | **56,2** | **427,68** |
| **Обед** |
| 22/1 | Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом | 60 | 0,6 | 5,0 | 3,3 | 60 |
| 20/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 78 |
| 5/9 | Биточки из мяса кур | 70 | 12,55 | 10,23 | 10,37 | 183,75 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 130 | 3,03 | 2,47 | 11,76 | 81,39 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | **21,09** | **21,0** | **63,59** | **544,65** |
| **Ужин** |
| 9/5 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 130 | 19,39 | 11,83 | 15,32 | 245,31 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,9 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,0 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,583 |
| **Итого** | **22,02** | **13,21** | **35,65** | **376,05** |
| **Итого за день** | **54,91** | **48,51** | **155,44** | **1348,38** |

****

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

детского сада № 283

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Подгорных

Приказ № 2 от 14.01.2019 г.

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углеводы,****г** | **ЭЦ,****ккал** |
| **Завтрак** |
| 8/4 | Каша геркулесовая | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 |
| 14/10 | Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 |
| 7.034 | Батон со сливочным маслом, сыром | 30/4/10 | 3,9 | 5,1 | 11,0 | 137 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **14,6** | **16,4** | **70,9** | **516,68** |
| **Обед** |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 |  |  |  |  |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 |  |  |  |  |
| 9/8 | Печень по - строгановски | 70 |  |  |  |  |
| 45/3 | Рис отварной | 130 |  |  |  |  |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** |  |  |  |  |
| **Ужин** |
| 1/3 | Картофель отварной | 130 | 2,9 | 4,01 | 19,05 |  |
| 35/1 | Сельдь соленая | 30 | 4,55 | 11,69 | 0,17 | 282 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 35 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **8,46** | **15,46** | **35,5** | **292,48** |
| **Итого за день** | **37,45** | **46,21** | **175,96** | **1363,35** |