**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 2 лет до 3 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 | 180 | 5,37 | 4,74 | 27,65 | 174,74 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,0 | 8,28 | 32,4 |
| 1/13 | Батон с маслом | 20/5 | 3,25 | 6,42 | 19,59 | 75,42 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **9,11** | **11,56** | **65,32** | **352,24** |
| **Обед** |
| 25/1 | Салат из свеклы с изюмом и растительным маслом | 40 | 0,51 | 3,29 | 8,13 | 64,17 |
| 32/2 | Суп фасолиевый | 180 | 3,33 | 3,51 | 10,8 | 89,1 |
| 14/8 | Биточки из мяса говядины паровые | 60 | 10 | 9,7 | 4,6 | 145,3 |
| 4/3 | Картофельное пюре с морковью | 120 | 2,32 | 3,48 | 14,56 | 98,84 |
| 7.024 | Кисель из замороженных ягод | 180 | 0,1 | 0,0 | 24,5 | 96,0 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **18,24** | **20,34** | **72,79** | **545,54** |
| **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 | 180 | 3,96 | 4,32 | 6,39 | 97,56 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **30,96** | **18,87** | **38,5** | **496,61** |
| **Итого за день** | **58,31** | **50,77** | **176,61** | **1394,39** |

****

**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 | 180 | 5,74 | 6,67 | 24,48 | 180,95 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 2,9 | 2,61 | 17,18 | 135 |
| 1/13 | Батон с маслом | 20/5 | 3,25 | 6,42 | 19,59 | 75,42 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **12,29** | **16,1** | **71,05** | **434,05** |
| **Обед** |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,46 | 2,65 | 4,93 | 43,20 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,57 | 0,99 | 10,22 | 56,07 |
| 31/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом | 180 | 15,16 | 9,1 | 9,18 | 218 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,018 | 12,33 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **19,5** | **13,118** | **46,68** | **434,2** |
| **Ужин** |
| 4/7 | Рыба тушеная, с овощами | 160 | 15,504 | 8,352 | 6,48 | 172,24 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,12 | 31,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | **17,16** | **8,5** | **24,9** | **289,29** |
| **Итого за день** | **48,95** | **37,718** | **142,63** | **1157,54** |

****

**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) | 180 | 5,88 | 5,37 | 28,11 | 184,29 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,07 | 1,98 | 9,0 | 80,1 |
| 1/13 | Батон с маслом | 20/5 | 3,25 | 6,42 | 19,59 | 75,42 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,6** | **14,17** | **66,5** | **382,49** |
| **Обед** |
| 23/1 | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 40 | 0,50 | 3,30 | 2,32 | 40,98 |
| 6/2 | Щи со свежей капусты со сметаной | 180 | 1,44 | 2,34 | 5,85 | 49,5 |
| 8/8 | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 60 | 9,83 | 9,68 | 4,41 | 144,08 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 120 | 3,1714 | 2,9142 | 31,8 | 168,857 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,27 | 0,0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **17,2** | **18,6** | **71,0** | **519,44** |
| **Ужин** |
| 2/3 | Картофель в молоке | 150 | 3,36 | 3,90 | 18,78 | 123,66 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,9 |
| 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** | **10,65** | **8,57** | **68,18** | **391,76** |
| **Итого за день** | **39,45** | **41,34** | **205,68** | **1293,69** |

****

**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 | 180 | 6,52 | 5,98 | 26,32 | 185,18 |
| 14/10 | Какао с молоком | 180 | 3,48 | 3,13 | 20,61 | 124,53 |
| 4/13 | Батон с маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,1667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **14,56** | **15,01** | **68,48** | **466,55** |
| **Обед** |
| 1/1 | Зеленый горошек | 30 | 0,92 | 1,12 | 1,93 | 21,48 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 180 | 1,29 | 2,36 | 8,41 | 60,04 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 180 | 17,226 | 15,705 | 29,655 | 342 |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,28 | 0,01 | 16,51 | 67,25 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **21,7** | **19,55** | **66,52** | **542,9** |
| **Ужин** |
| 4/6 | Омлет с картофелем | 160 | 6,85 | 5,03 | 8,73 | 107,6 |
| 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 | 0,00 | 27,25 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| **Итого** | **9,76** | **6,44** | **31,11** | **248,05** |
| **Итого за день** | **46,02** | **41,0** | **166,11** | **1257,5** |

****

**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 | 14,17 | 12,11 | 13,70 | 220,47 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,07 | 1,98 | 9,0 | 80,1 |
| 4/13 | Батон с маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,1667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **20,81** | **19,99** | **44,25** | **457,416**  |
| **Обед** |
| 7.367-1 | Огурец консервированый | 50 | 0,57 | 3,31 | 5,49 | 54 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 180 | 1,55 | 3,90 | 9,25 | 78,3 |
| 18/3 | Рагу из овощей | 120 | 1,715 | 2,743 | 10,2 | 72,086 |
| 22/8 | Фрикадельки из мяса говядины | 60 | 9,07 | 9,59 | 4,5 | 140,59 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,018 | 12,33 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **15,251** | **19,921** | **51,8** | **461,9** |
| **Ужин** |
| 21/2 | Суп молочный с лапшой | 150 | 2,62 | 2,86 | 9,5 | 92,0 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,9 |
| 1/12 | Пирожок с капустой | 50 | 4,45 | 3,21 | 23,72 | 71,0 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,58 |
| **Итого** | **9,71** | **7,46** | **53,55** | **266,48** |
| **Итого за день** | **45,771** | **47,371** | **149,6** | **1335,4** |

****

**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 | 180 | 4,77 | 4,59 | 24,75 | 160,2 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,0 | 8,28 | 32,4 |
| 1/13 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416667 | 19,58333 | 75,41667 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **8,51** | **11,41** | **62,41** | **310,7** |
| **Обед** |
| 25/1 | Салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом | 60 | 0,77 | 4,94 | 12,20 | 96,34 |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 180 | 1,62 | 3,93 | 9,09 | 78,21 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 114,0 |
| 29/8 | Рулет из мяса говядины с яйцом | 60 | 9,27 | 8,05 | 3,69 | 124,29 |
| 7.024 | Кисель из замороженных ягод | 180 | 0,1 | 0,0 | 24,5 | 96,0 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **16,24** | **20,92** | **78,46** | **560,97** |
| **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** | **52,36** | **53,03** | **189,5** | **1298,88** |

**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 | 180 | 5,44 | 5,23 | 38,12 | 221,31 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 2,61 | 2,349 | 15,462 | 121,5 |
| 1/13 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,416 | 19,58 | 75,42 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,7** | **14,39** | **82,96** | **460,91** |
| **Обед** |
| 5/1 | Салат с капустой, с морковью и раст. масл | 40 | 0,67 | 2,65 | 3,94 | 42,29 |
| 3/2 | Борщ с фасолью | 180 | 2,49 | 3,97 | 9,83 | 85,01 |
| 21/8 | Тефтели из мяса говядины в мол.соусе | 60 | 6,65 | 6,82 | 5,67 | 110,66 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 7,41 | 5,63 | 32,41 | 209,95 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,20 | 0,08 | 15,01 | 61,56 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **19,4** | **19,51** | **76,88** | **561,6** |
| **Ужин** |
| 7/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 160 | 11,95 | 2,4 | 6,84 | 96,76 |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,19 | 31,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,583 |
| 7.208 | Кондитерские изделия в ассортименте2 | 25 | 0,0047 | 0,00095 | 0,00 | 27,25 |
| **Итого** | **13,33** | **2,6** | **25,28** | **204,1** |
| **Итого за день** | **44,43** | **36,5** | **185,12** | **12226,61** |

****

**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 | 180 | 5,88 | 5,37 | 28,11 | 167 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,07 | 1,98 | 9 | 80,1 |
| 1/13 | Батон со сливочным маслом | 25/4 | 3,25 | 6,42 | 19,58 | 75,42 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,6** | **14,17** | **66,49** | **365,2** |
| **Обед** |
| 11/1 | Салат моркови с яблоком и растительным маслом | 40 | 0,49 | 2,85 | 3,97 | 51,55 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 180 | 1,33 | 2,66 | 9,25 | 62,04 |
| 13/8 | Бифштекс рубленный паровой | 60 | 13,62 | 13,85 | 3,25 | 173,23 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 120 | 2,225 | 4,15 | 14,909 | 95,8333 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,333 | 0,018 | 12,33 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,13 |
| **Итого** | **19,97** | **23,88** | **53,72** | **499,58** |
| **Ужин** |
| 15/3 | Суп молочный с крупой | 150 | 2,75 | 3,15 | 10,62 | 81,43 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,12 | 31,5 |
| 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** | **6,185** | **5,025** | **48,18** | **270,21** |
| **Итого за день** | **37,75** | **43,075** | **168,39** | **1134,99** |

****

**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 | 180 | 4,01 | 5,34 | 19,76 | 143,14 |
| 13/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 |
| 4/13 | Батон со сливочным маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,167 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **11,28** | **13,85** | **53,37** | **380,08** |
| **Обед** |
| 22/1 | Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом | 40 | 0,504 | 3,304 | 2,208 | 48 |
| 20/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 180 | 1,67 | 2,48 | 10,02 | 69,08 |
| 5/9 | Биточки из мяса кур | 60 | 10,76 | 8,77 | 8,89 | 157,05 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 120 | 3 | 2,485714 | 11,65714 | 106,28 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **18,36** | **17,4** | **59,265** | **497,342** |
| **Ужин** |
| 9/5 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 110 | 18,59 | 10,56 | 14,531 | 181,3 |
| 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** | **21,23** | **11,94** | **34,861** | **312,03** |
| **Итого за день** | **50,87** | **43,19** | **147,496** | **1189,45** |

****

**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 | 180 | 5,76 | 6,66 | 24,48 | 181,8 |
| 14/10 | Какао на молоке | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 |
| 4/13 | Батон со сливочным маслом, сыром | 25/4/10 | 4,166667 | 5,5 | 11,75 | 114,167 |
| **Второй завтрак** |
| 19/10 | Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | **13,84** | **15,71** | **66,64** | **460,147** |
| **Обед** |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 40 | 0,65 | 2,65 | 4,3 | 42,4 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 180 | 1,53 | 3,87 | 9,27 | 78,3 |
| 9/8 | Печень по - строгановски | 60 | 7,545 | 7,8975 | 1,5075 | 117 |
| 45/3 | Рис отварной | 120 | 3,18 | 2,91 | 32,17 | 257 |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,0 | 16,56 | 63,9 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,1325 |
| **Итого** | **15,155** | **15,04** | **73,82** | **610,73** |
| **Ужин** |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 3,64 | 18,96 | 119 |
| 35/1 | Сельдь соленая | 30 | 4,55 | 11,69 | 0,17 | 93,4 |
| 10/10 | Чай | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,12 | 31,5 |
| 7/13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,375 | 0,125 | 10,25 | 48,583 |
| **Итого** | **8,46** | **15,46** | **35,5** | **292,48** |
| **Итого за день** | **37,45** | **46,21** | **175,96** | **1363,35** |