



**Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет  
в МКДОУ «Лобановский детский сад» на весеннее - летний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	3	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 1													
	Каша гречневая вязкая	150		4,67	4,86	20,94	146	200	6,21	5,28	27,90	184	51
	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Бутерброд с маслом	30/5		1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	Итого	335		6,29	10,11	37,74	267,87	428	8,61	13,06			
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150		0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	Итого	485		7,04	10,11	52,89	331,87	608	9,51		70,60	438,10	
Обед	Суп гороховый	150		1,66	1,83	12,1	92,9	200	2,21	2,44	16,1	185,8	22
	Салат из моркови и яблок	40		0,43	0,07	3,44	16,16	60	0,64	0,1	5,17	24,24	13
	Плов из птицы, мяса	170		14,17	11,96	25,08	264	200	19,33	16,19	33,99	395	36
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	64
	Хлеб р/ж	30		1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого	540		18,0	14,085	76,34	522,01	700	24,5	19,03	102,94	803,64	
Полдник	Оладьи с джемом	100		11,5	14,5	62,8	429	130	12,2	10,29	70,7	421	67
	Кисломолочный продукт	150		4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	Фрукт свежий (порц)	100		0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	350		16,25	18,65	78,60	548	410	17,82	15,19	87,70	555	
Итого за 1-ый день		1370		41,29	428,45	207,83	1401,88	1718,00	51,83	47,28	261,24	1796,74	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	года	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 2													
Завтрак	Запеканка с творогом	130	21,04	14,46	20,58	296	150	26,31	18,09	25,74	372	30	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	55	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83	
	Итого	315	25,77	22,42	43,35	478,87	378	32,32	29,04	56,09	618,1		
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59	
	Итого	465	30,12	26,17	49,35	553,87	558	37,54	33,54	63,29	708,1		
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,91	60	0,45	3,65	1,42	40,38	8	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	200	1,81	4,91	12,74	102,5	11	
	Жаркое по - домашнему	170	18,35	4,7	16,32	180	200	22,02	6,79	19,95	259	38	
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	200	0,15	0,013	24,43	96	97	
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82	
	Итого	540	21,26	10,3	58,13	404,61	700	26,31	15,64	78,46	583,48		
Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,67	2,34	14,31	89	57	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	50	1,4	1,7	38,6	175	87	
	Фрукт свежий (пюре)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77	
	Итого	300	4,45	4,43	59,71	296	330	4,47	4,44	62,71	308		
Итого за 2-ой день		1305	55,83	40,9	167,19	1254,48	1588	68,32	53,62	204,46	1599,58		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		Б	Ж	У	Б	Ж			У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 3													
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	200	6,76	10,41	25,86	224,94	52	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	84	
	Итого												
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78	
	Итого	492,5	55,87		50,78	386,3	619	14,19		67,69	525,64		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,8	47,46	1	
	Рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	200	7,62	5,06	10,93	104	14	
	Оладьи из печени	240	18,05	15,12	21,52	30,29	260	19,56	16,38	23,31	32,81	53	
	Макаронные отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	150	5,50	4,57	26,44	168	26	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	63	
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82	
	Итого	720	24,67	23,97	80,4	373,33	910	35,36	75,69	104,48	535,47		
Полдник	Оладьи	100	7,6	9,6	41,8	286	130	8,13	6,86	47,1	280	67	
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	60	
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77	
	Итого	350	12,57	14,08	59,18	415	410	14,01	12,14	65,97	426		
Итого за 3-ий день		1562,5	93,11	53,57	190,36	1174,63	1939	63,59	109,64	238,14	1487,11		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологии чешской карты
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
День 4														
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	105	9,28	18,03	1,86	193	25		
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83		
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	60		
	Итого	270	13,67	22,78	18,96	335,87	333	17,1	30,67	25,46	434,1			
2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59		
завтрак	Итого	420	18,02	26,53	24,96	410,87	513	22,32	35,17	32,66	524,1			
Обед	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,8	47,46	1		
	Суп вермишелевый	150	1,61	1,70	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7	17		
	Капуста тушеная с мясом	160	14,29	11,71	9,73	201	200	19,7	15,0	13,65	269,0	34		
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82		
	Компот из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	180	0,61	0,25	18,67	119	62		
	Итого	530	18,27	16,3	50,94	420,64	680	211,66	22,06	72,18	625,79			
Полдник	Манные биточки	130	6,04	4,56	32,32	194	180	7,68	5,78	40,84	246	32		
	Кисель плодово - ягодный	150	1,02	-	21,76	87,14	200	1,36	-	29,02	116,19	61		
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77		
	Итого	380	7,46	4,96	63,88	325,14	480	9,44	6,18	79,66	406,19			
Итого за 4-ый день		1330	43,75	47,79	139,78	1156,65	1673	243,42	63,41	184,6	1556,05			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (2)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (2)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологии чешской карты
		1-3 года	3	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 5													
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	4,26	7,17	19,87	162,30	200	5,68	9,57	26,65	216,41	51	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7, 5	4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	84	
	<b>Итого</b>	<b>342,50</b>	<b>8,68</b>	<b>14,88</b>	<b>36,1</b>	<b>315,9</b>	<b>439</b>	<b>12,21</b>	<b>20,97</b>	<b>50,3</b>	<b>442,11</b>		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78	
	<b>Итого</b>	<b>492,5</b>	<b>9,43</b>	<b>14,88</b>	<b>51,25</b>	<b>37,99</b>	<b>619</b>	<b>13,11</b>		<b>68,48</b>	<b>517,11</b>		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,44	3,5	2,1	41,5	60	0,44	3,5	2,1	41,5	7	
	Суп рыбный	180	8,06	4,58	30,19	199,14	200	8,95	5,08	33,54	221,26	10	
	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	132	75	11,92	8,80	11,64	173	42	
	Каша гречневая.	110	5,73	4,06	25,76	162	150	8,59	6,09	38,64	243	27	
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	200	0,15	0,013	24,43	96	97	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	84	
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>24,68</b>	<b>19,1</b>	<b>100,24</b>	<b>670,84</b>	<b>725</b>	<b>31,93</b>	<b>23,763</b>	<b>130,27</b>	<b>860,36</b>		
Полдник	Запеканка из творога с вермишелью	130	21,04	14,46	20,58	296	160	18,65	16,46	38,04	374,4	81	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59	
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>25,79</b>	<b>18,61</b>	<b>36,38</b>	<b>415</b>	<b>440</b>	<b>24,27</b>	<b>21,36</b>	<b>55,04</b>	<b>508,4</b>		
Итого за 5-ый день		1447,5	59,9	52,59	187,87	1465,74	1784	693,1	66,093	253,79	1885,87		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		Б	Ж	У	Б	Ж			У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 6													
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	200	7,18	6,5	23,54	181	46	
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107	55	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83	
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>9,03</b>	<b>11,46</b>	<b>36,89</b>	<b>290,87</b>	<b>448</b>	<b>13,19</b>	<b>17,45</b>	<b>53,89</b>	<b>4271</b>		
2-ой завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77	
Обед	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,43</b>	<b>11,86</b>	<b>46,69</b>	<b>334,87</b>	<b>548</b>	<b>13,59</b>	<b>17,85</b>	<b>63,69</b>	<b>471,1</b>		
	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	40	0,43	0,07	3,44	16,16	60	0,64	0,1	5,17	24,24	22	
	Суп «Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	84,35	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18	
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	150	3,06	4,8	20,43	138	29	
	Гуляш	60	15,42	12,41	3,96	189	80	18,05	14,26	4,58	218	41	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	63	
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,61</b>	<b>20,65</b>	<b>63,08</b>	<b>518,91</b>	<b>730</b>	<b>53,64</b>	<b>27,33</b>	<b>89,4</b>	<b>704,02</b>		
Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,67	2,34	14,31	89	57	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	50	3,8	4,9	37,2	208,5	86	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>10,98</b>	<b>108,51</b>	<b>360,5</b>	<b>430</b>	<b>11,69</b>	<b>11,74</b>	<b>58,71</b>	<b>387,5</b>		
Итого за 6-ой день		1285	42,84	43,49	218,28	1214,28	1708	78,92	56,92	211,8	1562,62		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	3	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 7													
Завтрак	Яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	63	40	5,08	4,60	0,28	63	23
	Чай с лимоном	150		0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7,5		4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	83
	<b>Итого</b>	<b>232,5</b>		<b>9,5</b>	<b>12,31</b>	<b>16,51</b>	<b>216,6</b>	<b>279</b>	<b>11,61</b>	<b>16</b>	<b>23,93</b>	<b>288,7</b>	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	150		4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	<b>Итого</b>	<b>382,5</b>		<b>13,85</b>	<b>16,06</b>	<b>22,51</b>	<b>291,6</b>	<b>459</b>	<b>16,83</b>	<b>20,5</b>	<b>31,13</b>	<b>378,7</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40		0,30	2,43	0,95	26,91	60	0,45	3,65	1,42	40,38	8
	Суп картофельный с крупой	150		1,38				200	2,18	2,84	14,29	91,5	20
	Каша гречневая рассыпчатая	110		5,73	4,06	25,76	162	150	8,59	6,09	38,64	243	27
	Котлета	65		8,93	6,74	8,97	132	75	11,92	8,80	11,64	173	42
	Компот из сушеных плодов	150		0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	64
	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	<b>Итого</b>	<b>545</b>		<b>16,7</b>	<b>13,445</b>	<b>71,4</b>	<b>469,86</b>	<b>725</b>	<b>25,46</b>	<b>21,68</b>	<b>102,03</b>	<b>746,48</b>	
Полдник	Блины тонкие	150		11,3	17,65	62,8	428	150	11,3	17,65	62,8	428	66
	Молоко кипяченое	150		4,57	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	60
	Фрукт свежий (порц)	100		0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	<b>Итого</b>	<b>400</b>		<b>16,28</b>	<b>22,13</b>	<b>80,18</b>	<b>557</b>	<b>430</b>	<b>17,18</b>	<b>22,93</b>	<b>81,67</b>	<b>574</b>	
Итого за 7-ой день		1560		46,83	51,64	174,0	1318,46	1614	59,47	65,11	214,8	1699,18	
					5	9					3		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		Б	Ж	У	Б	Ж			У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 8													
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,86	9,95	26,8	221,38	200	4,39	7,46	20,11	166	85	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83	
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	60	
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>12,01</b>	<b>19,27</b>	<b>44,19</b>	<b>400,25</b>	<b>428</b>	<b>12,21</b>	<b>20,1</b>	<b>43,71</b>	<b>407,1</b>		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,5	46	100	-	-	11,50	46	78	
	<b>Итого</b>	<b>435</b>		<b>2,47</b>	<b>55,69</b>	<b>446,25</b>	<b>528</b>			<b>55,21</b>	<b>435,1</b>		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,8	47,46	1	
	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49	200	1,92	6,33	10,05	104,12	19	
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,45	140	150	3,64	5,37	36,67	210	28	
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	70	10,09	3,26	6,79	97	33	
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	200	0,15	0,013	24,43	96	97	
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82	
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>5,55</b>	<b>10,07</b>	<b>67,02</b>	<b>370,33</b>	<b>650</b>	<b>8,26</b>	<b>15,693</b>	<b>93,87</b>	<b>628,78</b>		
Полдник	Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	80	5,82	10,01	43,13	286	70	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58	
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,08</b>	<b>6,67</b>	<b>43,75</b>	<b>251</b>	<b>360</b>	<b>6,28</b>	<b>10,43</b>	<b>62,92</b>	<b>370</b>		
Итого за 8-ой день		1215	21,64	36,01	166,4	1067,58	1538	26,75	46,22	212	1451,88		
					6				3				

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологии чешской карты
		1-3 года	3	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 9													
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150		4,05	5,69	20,36	149	200	5,39	6,38	27,13	187	49
	Какао на молоке	150		3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	55
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7,5		4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	84
	<b>Итого</b>	<b>342,5</b>		<b>11,58</b>	<b>16,11</b>	<b>42,56</b>	<b>363,6</b>	<b>439</b>	<b>15,53</b>	<b>20,96</b>	<b>56,61</b>	<b>479,7</b>	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	150		4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	<b>Итого</b>	<b>492,5</b>		<b>15,93</b>	<b>19,86</b>	<b>48,56</b>	<b>438,6</b>	<b>619</b>	<b>20,75</b>	<b>25,45</b>	<b>63,81</b>	<b>569,7</b>	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	40		0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,8	47,76	1
	Суп рыбный	180		8,06	4,58	30,19	199,14	200	8,95	5,08	33,54	221,26	10
	Бефстроганов с соусом	50/30		19,72	18,11	2,85	210,69	70/50	21,72	25,11	3,85	325,69	44
	Макаронны отварные	110		3,67	3,01	17,63	112	150	5,50	4,57	26,44	168	26
	Напиток из плодов шиповника	150		0,51	0,21	14,23	61	180	0,61	0,25	18,67	19	62
	Хлеб р/ж	30		1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	<b>Итого</b>	<b>480</b>		<b>5,55</b>	<b>10,07</b>	<b>67,02</b>	<b>370,33</b>	<b>650</b>	<b>8,26</b>	<b>15,693</b>	<b>93,87</b>	<b>628,78</b>	
Полдник	Ленивые вареники	135		17,13	15,17	17,71	276	155	21,89	16,03	22,6	321	31
	Чай	150		0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	<b>Итого</b>	<b>385</b>		<b>17,57</b>	<b>15,58</b>	<b>34,5</b>	<b>348</b>	<b>435</b>	<b>22,35</b>	<b>16,45</b>	<b>42,39</b>	<b>405</b>	
Итого за 9-ый день		1207,5		39,54	41,34	131,7	1055,44	1484	51,76	54,4	174,03	1295,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	3	4	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
День 10														
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169	200	5,5	8,77	29,27	213	50		
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58		
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>5,71</b>	<b>12,1</b>	<b>40,19</b>	<b>290,87</b>	<b>428</b>	<b>7,9</b>	<b>16,55</b>	<b>53,79</b>	<b>392,1</b>			
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78		
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>6,46</b>		<b>55,34</b>	<b>354,87</b>	<b>608</b>	<b>8,8</b>		<b>71,97</b>	<b>467,1</b>			
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,44	3,5	2,1	41,5	60	0,44	3,5	2,1	41,5	8		
	Щи со свежей капустой с картофелем	150	0,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85	12		
	Запеканка картофельная с мясом	170	8,91	6,59	20,43	177	200	12,13	9,5	25,7	237	35		
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	63		
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82		
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,92</b>	<b>13,35</b>	<b>113,01</b>	<b>390,9</b>	<b>400</b>	<b>16,35</b>	<b>18,32</b>	<b>80,81</b>	<b>546,7</b>			
Полдник	Пирожки с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	80	4,6	1,87	44,4	212	69		
	Кисель плодово - ягодный	150	1,02	-	21,76	87,14	200	1,36	-	29,02	116,19	61		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77		
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>4,87</b>	<b>1,8</b>	<b>64,89</b>	<b>290,74</b>	<b>380</b>	<b>6,36</b>	<b>2,27</b>	<b>83,22</b>	<b>372,19</b>			
Итого за 10-ый день		1335	23,25	27,25	233,2	1036,5	1688	31,45	20,59	236,0	1385,99			