

Младшие 6-10 лет		ДЕНЬ 1					
прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г 7-11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	8,61	14,7	4,02	300,3	Тк28
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10.7
	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк№3
	Яблоко св.	100	0	0,74	18,13	63,25	Тк-62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>15,96</b>	<b>19,36</b>	<b>66,78</b>	<b>617,41</b>	
<b>обед</b>	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	Тк-67
	Суп картофельный с горохом	250	4,34	2,53	12,21	136	Тк-14
	Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63	Тк-10
	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	Тк-2
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	Тк-15
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	Тк-7
	Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	48 Тк332
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>30,40</b>	<b>33,45</b>	<b>137,39</b>	<b>1023,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>46,36</b>	<b>52,81</b>	<b>204,17</b>	<b>1641,13</b>	
		ДЕНЬ 2					
<b>завтрак</b>	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	Тк-25
	Курица отварная	100	16,98	13,6	0	206,25	Тк-29
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10.7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ГН - 2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,43</b>	<b>16,47</b>	<b>48,93</b>	<b>506,38</b>	
<b>обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,45	6,23	4,8	168,53-	Тк23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	Тк-55
	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	Тк-41
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10.7
	Компот их сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116	Тк-5
	Фрукт(банан)	100	2,75	0,93	38,85	158,6	Тк-66
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>30,11</b>	<b>25,60</b>	<b>103,49</b>	<b>819,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>52,54</b>	<b>42,07</b>	<b>152,42</b>	<b>1325,61</b>	

ДЕНЬ 3							
завтрак	Суп молочный с макаронами»	200	3,36	4,05	20,53	234,24	Тк-47
	Сыр твердых сортов в нарезке;	40	5,68	4,81	0	100,2	Тк-2
	Масло сливочное порциями	10	0,07	7,24	0,08	64,8	Тк-60
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк-58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,55</b>	<b>18,39</b>	<b>98,55</b>	<b>761,14</b>	
обед							
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	Тк-26
	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	Тк-20
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	Тк-34
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	№12,4,1,3. тк-10.7
	Фрукт (груша)	100	0	0,56	17,58	63,25	Тк-64
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>19,80</b>	<b>11,44</b>	<b>102,64</b>	<b>659,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>38,35</b>	<b>29,83</b>	<b>201,19</b>	<b>1420,87</b>	
ДЕНЬ 4							
завтрак							
	Жаркое подомашнему	230	7,99	5,04	0,42	334,95	Тк-31
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2Гн - 2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,19</b>	<b>5,84</b>	<b>55,82</b>	<b>596,35</b>	
обед							
	Салат с зеленым горошком и картофелем	100	2,73	7,06	9,55	112,7	Тк-18
	Щи с капустой и картофелем	250	2,23	4,82	0,83	126,38	Тк-7
	Плов из отварной говядины	200	11,5	4,25	37,18	240,56	Тк-12
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	48 Тк332
	Фрукт (апельсин)	100	0	0,37	14,99	44	Тк-65
<b>Итого за обед</b>		<b>1035</b>	<b>24,77</b>	<b>17,30</b>	<b>150,95</b>	<b>918,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>40,96</b>	<b>23,14</b>	<b>206,77</b>	<b>1514,99</b>	
ДЕНЬ 5							

завтрак	Каша вязкая молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	Тк-24
	Сыр твердых сортов в нарезке;	33	3,69	3,97	0	82,67	Тк-2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	тк-10.7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк-58
	Фрукт (яблоко)	100	0	0,74	18,13	63,25	Тк-62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>628</b>	<b>12,53</b>	<b>10,56</b>	<b>99,40</b>	<b>546,32</b>	
обед	Салат из свёклы отварной	100	2,14	7,64	0	127,28	Тк-75
	Суп из рыбной консервы	250	3,42	3,91	4,09	101,82	Тк-69
	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	Тк-25
	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	Тк-41
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>27,45</b>	<b>28,25</b>	<b>93,63</b>	<b>886,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1508</b>	<b>39,98</b>	<b>38,81</b>	<b>193,03</b>	<b>1433,25</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	Тк-55
	Тефтели из говядины	100	6,25	15,71	16,97	218,27	Тк-43
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	тк-10.7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2Гн - 2020
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	42/368
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,03</b>	<b>20,92</b>	<b>60,80</b>	<b>651,26</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,07	12,99	117	Тк-27
	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	Тк-20
	Рыба тушеная сметанном соусе	120	30,42	18,57	3,2	293,75	Тк-59
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Компот их сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116	Тк-5
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>42,42</b>	<b>27,85</b>	<b>94,10</b>	<b>868,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>60,45</b>	<b>48,77</b>	<b>154,90</b>	<b>1519,94</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>							
завтрак	Каша перловая	150	2,06	2,33	28,12	179,34	Тк-16
	Курица отварная	100	16,98	13,6	0	206,25	Тк-29
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389

<b>Итого за завтрак</b>		550	<b>28,04</b>	<b>16,73</b>	<b>97,32</b>	<b>705,39</b>	
<b>обед</b>	Салат картофельный с зеленым горшкомс	100	2,73	7,06	9,55	112,7	Тк-18
	Суп картофельный с фасолью	250	4,34	2,53	12,21	136	Тк-14
	Капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	Тк-26
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	Тк-2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	.тк-10.7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ГН - 2020
<b>Итого за обед</b>		800	<b>27,52</b>	<b>18,74</b>	<b>67,83</b>	<b>612,01</b>	
<b>Итого за день</b>		1350	<b>55,56</b>	<b>35,47</b>	<b>165,15</b>	<b>1317,4</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке»	160	3,4	3,96	27,83	161	Тк-24
	Сыр твердых сортов в нарезке;	40	5,68	4,81	0	100,2	Тк-2
	Масло сливочное порциями	10	0,07	7,24	0,08	64,8	Тк-60
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	тк-10.7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	Тк-7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк-58
<b>Итого за завтрак</b>		500	<b>17,19</b>	<b>18,38</b>	<b>82,40</b>	<b>637,80</b>	
<b>обед</b>	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	Тк-67
	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	Тк-30
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2	54-6г - 2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	Тк-34
	Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	48 Тк332
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	.тк-10.7
<b>Итого заобед</b>		830	<b>19,11</b>	<b>24,69</b>	<b>124,31</b>	<b>802,10</b>	
<b>Итого за день</b>		1340	<b>36,30</b>	<b>43,07</b>	<b>206,71</b>	<b>1 439,90</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	Тк-25
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	Тк 41
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	.тк-10.7

	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк№3
<b>Итого за завтрак</b>		500	<b>23,15</b>	<b>23,18</b>	<b>65,55</b>	<b>636,09</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	4,45	6,23	4,8	168,53-	тк23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	Тк-55
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	Тк-2
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	Тк-15
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	Тк-7
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116	Тк-5
<b>Итого за обед</b>		890	<b>34,64</b>	<b>25,51</b>	<b>85,17</b>	<b>832,32</b>	
<b>Итого за день</b>		1390	<b>57,79</b>	<b>48,69</b>	<b>150,72</b>	<b>1468,41</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>завтрак</b>	Тефтели	100	6,25	15,71	16,97	218,27	ТК-43
	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	Тк-20
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2Гн - 2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	Тк-7
<b>Итого за завтрак</b>		540	<b>14,08</b>	<b>20</b>	<b>49,63</b>	<b>536,5</b>	
<b>обед</b>	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	Тк-9,7
	Суп крестьянский с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	Тк-26
	Капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	Тк-26
	Беф-строганов	100	6,38	5,05	3,87	190,58	Тк-24
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк-10,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	Тк-7
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	42/368
<b>Итого за обед</b>		1040	<b>21,94</b>	<b>17,28</b>	<b>87,04</b>	<b>770,25</b>	
<b>Итого за день</b>		1580	<b>36,02</b>	<b>37,28</b>	<b>136,67</b>	<b>1306,75</b>	