

\

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Курица отварная | 90 | 21,67 | 13,33 | 0 | 206,67 | 6,8 | 20,00 | 143,33 | 2,00 | 0,01 | 0 | 20,00 | 0,2 |
| 304 | Гарнир рис отварной | 180 | 10,8 | 6,9 | 24,4 | 202,5 | 22,2 | 28,1 | 81,20 | 0,6 | 0 | 3,1 | 163 | 1,5 |
| 220 | Салат свекольный | 100 | 0,79 | 3,1 | 0,79 | 60 | 214,9 | 11,24 | 22,32 | 0,72 | 0,01 | 2,28 | 24 | 0 |
| 270 | Какао молочное | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 14,52 | 12,20 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0 |
| 268 | Хлеб пшеничный | 150 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
|  |  | **Итого** | **38,88** | **56,98** | **66,18** | **623,69** | **470,4** | **80,49** | **463,2** | **4,21** | **0,09** | **7,24** | **207,07** | **1,7** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 292 | Гуляш из говядины | 100 | 16,8 | 15,9 | 5,8 | 202,0 | 18,85 | 27,1 | 241,1 | 3,31 | 0,09 | 4,26 | 0,23 | 0,102 |
| 309 | Макароны | 180 | 5,5 | 3,8 | 33,0 | 188,0 | 5,83 | 7,6 | 44,6 | 1,33 | 0,07 | 0 | 25,2 | 79 |
| 13 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 131,1 | 7,98 | 27,01 | 0,34 | 0,02 | 5,70 | 0 | 0 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | 21,3 | 25,2 | 0 | 12,5 | 5,03 | 0,6 | 30,0 | 0,5 | 0 |
| 268 | Хлеб пшеничный | 150 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
|  |  | **Итого** | **24,96** | **24,35** | **60,63** | **591,68** | **395,28** | **49,83** | **451,56** | **10,34** | **0,81** | **40,52** | **25,99** | **79,102** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Плов из говядины | 250 | 10,08 | 6,32 | 3,888 | 242,8 | 52,11 | 30,9 | 172,56 | 0,96 | 0,08 | 1,35 | 0,01 | 0,03 |
| 312 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,93 | 5,32 | 5,27 | 73 | 23,65 | 9,09 | 16,46 | 0,31 | 0,01 | 23,13 | 60 | 0,02 |
| 376 | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | 21,3 | 25,2 | 0 | 12,5 | 5,03 | 0,6 | 30,0 | 0,05 | 0 |
| 268 | Хлеб пшеничный | 150 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
|  |  | **Итого** | **13,11** | **12,54** | **284,658** | **753** | **315,26** | **47,14** | **327,87** | **6,63** | **0,72** | **55,04** | **60,12** | **0,05** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1028 | Котлеты мясные | 100 | 6,87 | 15,96 | 36,02 | 280 | 219,47 | 5,66 | 261,44 | 0,44 | 0,18 | 0,2 | 0,24 | 0 |
| 345 | Гречка отварная | 180 | 8,9 | 4,28 | 37,32 | 234 | 234 | 6,06 | 276,4 | 0,91 | 0,15 | 0 | 55 | 0,05 |
| 232 | Винегрет | 100 | 0,86 | 5,35 | 4,49 | 69 | 14,24 | 9,47 | 22,84 | 0,4 | 0,02 | 2,3 | 0 | 0 |
| 257 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 34,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,8 | 0,01 | 0,00 | 0 |
| 268 | Хлеб пшеничный | 150 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
|  |  | **Итого** | **18,77** | **26,49** | **118,09** | **757,2** | **688,41** | **28,34** | **690,63** | **2,26** | **1,18** | **3,07** | **55,3** | **0,05** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Борщ на к/б | 250 | 1,83 | 4,9 | 0,05 | 123 | 38,97 | 16,51 | 38,31 | 0,8 | 0,02 | 5,97 | 25 | 0 |
| 7022 | Пельмени | 200 | 8,15 | 10,4 | 12,73 | 218,67 | 28,97 | 16,3 | 79,86 | 1,05 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,04 |
| 220 | Салат свекольный | 60 | 0,79 | 3,1 | 0,79 | 60 | 22,2 | 11,24 | 22,32 | 0,72 | 0,01 | 2,28 | 24 | 0 |
| 31 | Чай черный с сахаром с лимоном | 200 | 0,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 225,1 | 198,16 | 185,54 | 18,42 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 |
| 268 | Хлеб пшеничный | 100 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
|  |  | **Итого** | **12,89** | **21,58** | **44,49** | **683,33** | **529,54** | **249,36** | **452,38** | **21,32** | **0,19** | **12,49** | **49,08** | **0,07** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 292 | Гуляш из говядины | 100 | 16,8 | 15,9 | 5,8 | 202,0 | 18,85 | 27,1 | 241,1 | 3,31 | 0,09 | 4,26 | 0,23 | 0,102 |
| 345 | Гарнир гречка отварная | 180 | 5,5 | 3,8 | 33,0 | 188,0 | 5,83 | 7,6 | 44,6 | 1,33 | 0,07 | 0 | 25,2 | 79 |
| 270 | Какао молочное | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 14,52 | 12,20 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | - |
| 268 | Хлеб пшеничный | 150 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| 121 | Салат морковный | 100 | 1,2 | 4,9 | 4,2 | 41 | 32,4 | 12,0 | 27,01 | 0,72 | 0,03 | 0,03 | 5 | 0,05 |
|  |  | **Итого** | **29,12** | **29,22** | **83,99** | **631,52** | **283,58** | **67,85** | **529,06** | **6,25** | **0,26** | **6,15** | **30,5** | **79,152** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели | 100 | 7,3 | 6,27 | 8,0 | 152,0 | 41,18 | 17,41 | 118,32 | 1,328 | 0,056 | 2,08 | 0,016 | 0 |
| 329 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0,01 |
| 359 | Салат квашеная капуста | 100 | 0,93 | 5,32 | 5,27 | 73 | 25,65 | 9,09 | 16,46 | 0,31 | 0,01 | 29,19 | 60 | 0,02 |
| 268 | Хлеб пшеничный | 150 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 140 | 214,3 | 7,15 | 126,35 | 0,33 | 0,03 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | 21,3 | 25,2 | 0 | 12,5 | 5,03 | 0,6 | 30,0 | 0,5 | 0 |
|  | | **Итого** | **13,39** | **17,29** | **75,22** | **605,25** | **343,31** | **61,4** | **360,23** | **8,008** | **0,836** | **80** | **86,076** | **0,03** |
| **Итого за 5 дней** | | | **123,56** | **144,08** | **349,018** | **3382,25** | **2386,7** | **505,89** | **2433,27** | **42,19** | **1,84** | **122,77** | **522,93** | **81,372** |
| **Итого за 10 дней** | | | **210,84** | **251,2** | **955,466** | **6812,55** | **4546,8** | **959,98** | **4793,44** | **86,658** | **5,026** | **279,52** | **804,006** | **160,724** |

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под редакций М.П. Могильного и В.А. Тутельевна