

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующий МАДОУ № 1

---

Проскуракова О.А.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для лагеря с дневным пребыванием детей (6,5 – 8 лет) при муниципальном автономном  
дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 1 «Василёк»  
с 02.06.2025 по 24.06.2025 года

| Сборник<br>рецептур | № технологической<br>карты | День № 1                              | 6,5 – 8 лет |      |      |       |               |
|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------|------|------|-------|---------------|
|                     |                            |                                       | Выход       | Б    | Ж    | У     | К/кал         |
|                     |                            | Наименование блюд                     |             |      |      |       |               |
|                     |                            | <b>Завтрак:</b>                       |             |      |      |       |               |
|                     | 197                        | Каша манная молочная                  | 200         | 5,5  | 5,7  | 28,0  | 180           |
|                     | 3                          | Сыр                                   | 10          | 2,6  | 2,6  | -     | 44,6          |
|                     | 200                        | Чай на молоке с сахаром               | 200         | 3,3  | 3,3  | 16,72 | 112           |
|                     | 11                         | Батон                                 | 40          | 1,52 | 0,6  | 10,28 | 52,4          |
|                     |                            | ИТОГО:                                |             |      |      |       | <b>389,0</b>  |
|                     |                            | <b>II завтрак</b>                     |             |      |      |       |               |
|                     | 442                        | 10.00 – сок                           | 200         | -    | -    | 22,0  | 92,0          |
|                     | 001                        | Творожок детский                      | 100         | 12,5 | 15,0 | 15,8  | 248,0         |
|                     |                            | Итого:                                |             |      |      |       | <b>340,0</b>  |
|                     |                            | <b>Обед:</b>                          |             |      |      |       |               |
|                     | 7                          | Салат из свежих огурцов (порц)        | 60          | 0,4  | 3,7  | 1,6   | 46,5          |
|                     | 51                         | Суп рыбный со сметаной                | 200\5       | 8,1  | 2,0  | 13,3  | 120,6         |
|                     | 168                        | Тефтели из говядины в сметанном соусе | 80/40       | 12,9 | 9,6  | 9,24  | 176           |
|                     | 109                        | Греча рассыпчатая                     | 150         | 6,49 | 4,4  | 32,4  | 195           |
|                     | 201                        | Компот из с/фруктов с сахаром         | 200         | 0,75 | -    | 26,82 | 110           |
|                     | 11                         | Хлеб пшеничный                        | 30          | 3,3  | 0,9  | 14,9  | 78,6          |
|                     | 11                         | Хлеб ржаной                           | 20          | 1,32 | 0,24 | 6,84  | 36,2          |
|                     |                            | ИТОГО:                                |             |      |      |       | <b>762,9</b>  |
|                     |                            | <b>Полдник:</b>                       |             |      |      |       |               |
|                     | 221                        | Булочка творожная                     | 60          | 7,2  | 2,6  | 31,3  | 148           |
|                     | 1031                       | Кисломолочный напиток                 | 200         | 5,4  | 5,0  | 5,0   | 158           |
|                     | 002                        | Яблоко                                | 200         | 0,8  | 0,4  | 22,8  | 102,1         |
|                     |                            | ИТОГО:                                |             |      |      |       | <b>408,1</b>  |
|                     |                            | Всего:                                |             |      |      |       | <b>1900,0</b> |

| Сборник<br>рецептур | № технологической<br>карты | День № 2                                 | 6,5 – 8 лет |             |             |               |                |              |
|---------------------|----------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|
|                     |                            |                                          | Выход       | Б           | Ж           | У             | К/кал          |              |
|                     |                            | Наименование блюд                        |             |             |             |               |                |              |
|                     |                            | <b>Завтрак:</b>                          |             |             |             |               |                |              |
|                     | 140                        | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 80<br>20    | 11,2<br>1,5 | 5,76<br>1,6 | 10,96<br>1,74 | 140<br>44,0    |              |
|                     | 3                          | масло сливочное                          | 5           | 0,035       | 3,9         | 0,005         | 35,45          |              |
|                     | 197                        | Чай на молоке с сахаром                  | 200         | 3,3         | 3,3         | 16,72         | 112,0          |              |
|                     | 11                         | Батон                                    | 40          | 1,52        | 0,6         | 10,28         | 52,4           |              |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |             |             |             |               | <b>383,85</b>  |              |
|                     |                            | <b>II завтрак</b>                        |             |             |             |               |                |              |
|                     | 442                        | 10.00 – сок                              | 200         | -           | -           | 22,0          | 95,0           |              |
|                     | 924                        | Печенье Сормовское                       | 50          | 3,8         | 4,8         | 37,5          | 208,3          |              |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |             |             |             |               | <b>303,0</b>   |              |
|                     |                            | <b>Обед:</b>                             |             |             |             |               |                |              |
|                     | 23                         | Салат из отварной свеклы с р/маслом      | 60          | -           | 2,7         | 4,9           | 40,0           |              |
|                     | 67                         | Щи из св. капусты на м/б со сметаной     | 200/5       | 2,2         | 2,4         | 6,9           | 60,0           |              |
|                     | 546                        | Суфле рыбное с отварным рисом            | 80<br>150   | 10,0<br>3,9 | 3,8<br>10,3 | 3,56<br>41,1  | 89,6<br>277,0  |              |
|                     | 201                        | Компот из с/фруктов с сахаром            | 200         | 0,75        | -           | 26,82         | 110,0          |              |
|                     | 11                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 3,3         | 0,9         | 14,9          | 78,6           |              |
|                     | 11                         | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32        | 0,24        | 6,84          | 36,2           |              |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |             |             |             |               | <b>691,4</b>   |              |
|                     |                            | <b>Полдник:</b>                          |             |             |             |               |                |              |
|                     | 224                        | Ватрушка со сметаной                     | 50          | 3,16        | 1,55        | 25,0          | 124,94         |              |
|                     | 1031                       | Молоко                                   | 200         | 4,2         | 4,2         | 22,2          | 149,7          |              |
|                     | 001                        | Творожок детский                         | 100         | 12,5        | 15,0        | 15,8          | 248,0          |              |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |             |             |             |               | <b>522,64</b>  |              |
|                     |                            | ВСЕГО:                                   |             |             |             |               | <b>1900,89</b> |              |
| Сборник<br>рецептур | № технологической<br>карты | День № 3                                 | 6,5 – 8 лет |             |             |               |                |              |
|                     |                            |                                          | Выход       | Б           | Ж           | У             | К/кал          |              |
|                     |                            | Наименование блюд                        |             |             |             |               |                |              |
|                     |                            | <b>Завтрак:</b>                          |             |             |             |               |                |              |
|                     | 123                        | Каша геркулесовая молочная               | 200         |             | 6,4         | 7,8           | 22,3           | 202,0        |
|                     | 3                          | Масло сливочное                          | 5           |             | 0,035       | 3,9           |                | 34,5         |
|                     | 199                        | Кофейный н - к с молоком и сахаром       | 200         |             | 3,9         | 4,5           | 21,6           | 138,0        |
|                     | 11                         | Батон                                    | 30          |             | 4,4         | 1,2           | 15,42          | 78,8         |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |             |             |             |               |                | <b>453,3</b> |
|                     |                            | <b>II завтрак</b>                        |             |             |             |               |                |              |
|                     | 442                        | 10.00 – сок                              | 200         |             | -           | -             | 22,0           | 95,0         |
|                     |                            | Печенье                                  | 50          |             | 3,8         | 4,8           | 37,5           | 208,3        |

|                  |                         |                                                           |              |       |      |       |        |
|------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------|
|                  |                         | Сормовское                                                |              |       |      |       |        |
|                  |                         | ИТОГО:                                                    |              |       |      |       | 303,0  |
|                  |                         | <b>Обед:</b>                                              |              |       |      |       |        |
|                  | 18                      | Салат из моркови                                          | 50           | 0,65  | 1,8  | 6,9   | 30,0   |
|                  | 51                      | Суп пюре из разных овощей на м/б со сметаной и сухариками | 200/5        | 3,0   | 4,0  | 9,1   | 86,6   |
|                  | 183                     | Кура отварная                                             | 80           | 18,6  | 13,9 | 0,7   | 135,4  |
|                  | 128                     | Макаронные изделия отварные                               | 150          | 6,1   | 4,99 | 30,6  | 190,8  |
|                  | 201                     | Компот из с/фруктов с сахаром                             | 200          | 0,75  |      | 20,82 | 110,0  |
|                  | 11                      | Хлеб пшеничный                                            | 30           | 3,3   | 0,9  | 14,9  | 78,6   |
|                  | 11                      | Хлеб ржаной                                               | 20           | 1,32  | 0,24 | 6,84  | 36,2   |
|                  |                         | ИТОГО:                                                    |              |       |      |       | 667,0  |
|                  |                         | <b>Полдник:</b>                                           |              |       |      |       |        |
|                  | 472                     | Булочка                                                   | 50           | 13,66 | 9,04 | 9,9   | 187,3  |
|                  | 197                     | Чай на молоке с сахаром                                   | 200          | 5,3   | 5,3  | 16,7  | 112,0  |
|                  | 002                     | Апельсин                                                  | 100          | 0,62  | 0,42 | 9,4   | 37,4   |
|                  |                         | Йогурт сливочный жир..4,7                                 | 110          | 2,1   | 8    | 16,0  | 140,0  |
|                  |                         | ИТОГО:                                                    |              |       |      |       | 476,7  |
|                  |                         | Всего:                                                    |              |       |      |       | 1900,0 |
| Сборник рецептур | № технологической карты | День № 4                                                  | 6,5 – 8 лет  |       |      |       |        |
|                  |                         |                                                           | <b>Выход</b> | Б     | Ж    | У     | К/кал  |
|                  |                         | Наименование блюд                                         |              |       |      |       |        |
|                  |                         | <b>Завтрак:</b>                                           |              |       |      |       |        |
|                  | 112                     | Каша пшеничная молочная                                   | 200          | 5,9   | 6,3  | 27,0  | 200,0  |
|                  | 3                       | Масло сливочное                                           | 5            | 0,035 | 3,3  |       | 34,5   |
|                  | 200                     | Какао на молоке с сахаром                                 | 200          | 3,95  | 4,02 | 5,97  | 156,0  |
|                  | 11                      | Батон                                                     | 40           | 4,4   | 1,2  | 20,56 | 104,8  |
|                  |                         | ИТОГО:                                                    |              |       |      |       | 495,3  |
|                  |                         | <b>II завтрак</b>                                         |              |       |      |       |        |
|                  | 004                     | 10.00 – Йогурт сливочный жир.4,7                          | 110          | 2,1   | 8    | 16,0  | 140,0  |
|                  | 5                       | Вафли                                                     | 50           | 1,2   | 1,5  | 31,2  | 177,0  |
|                  |                         | ИТОГО:                                                    |              |       |      |       | 317,0  |
|                  |                         | <b>Обед:</b>                                              |              |       |      |       |        |
|                  | 7                       | Салат из огурцов свежих                                   | 40           | 0,2   | 1,7  | 1,1   | 31,0   |
|                  | 39                      | Борщ на к\б со сметаной                                   | 200\ 5       | 7,7   | 4,6  | 12,5  | 92,0   |
|                  |                         | Рыба жареная в сметане                                    | 80           | 22,5  | 15,4 | 4,1   | 203,0  |
|                  | 66                      | Картофельное пюре                                         | 150          | 2,99  | 3,07 | 20,06 | 120,0  |
|                  | 201                     | Компот из сухофруктов с сахаром                           | 200          | 0,75  | -    | 20,82 | 110,0  |
|                  | 11                      | Хлеб ржаной                                               | 20           | 1,32  | 0,24 | 6,84  | 36,2   |
|                  | 11                      | Хлеб пшеничный                                            | 30           | 1,72  | 0,9  | 14,85 | 78,6   |

|                     |                                      |                                                                              |              |      |      |       |               |  |  |
|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|---------------|--|--|
|                     |                                      | ИТОГО                                                                        |              |      |      |       | <b>670,8</b>  |  |  |
|                     |                                      | <b>Полдник:</b>                                                              |              |      |      |       |               |  |  |
|                     | 131                                  | Омлет запеченный                                                             | 100          | 8,1  | 8,3  | 2,3   | 120,0         |  |  |
|                     | 196                                  | Чай с сахаром                                                                | 200          | 12   | 3    | 13    | 49,2          |  |  |
|                     | 005                                  | Банан                                                                        | 200          | 3,0  | 0,1  | 42,0  | 192,0         |  |  |
|                     |                                      | Батон                                                                        | 20           | 1,52 | 0,6  | 10,28 | 21,1          |  |  |
|                     |                                      | Сыр                                                                          | 10           | 2,6  | 2,6  | -     | 34,6          |  |  |
|                     |                                      | ИТОГО:                                                                       |              |      |      |       | <b>416,9</b>  |  |  |
|                     |                                      | Всего:                                                                       |              |      |      |       | <b>1900,0</b> |  |  |
| Сборник<br>рецептур | № техно-<br>логиче-<br>ской<br>карты | День № 5                                                                     | 6,5 – 8 лет  |      |      |       |               |  |  |
|                     |                                      |                                                                              | <b>Выход</b> | Б    | Ж    | У     | К/кал         |  |  |
|                     |                                      | Наименование блюд                                                            |              |      |      |       |               |  |  |
|                     |                                      | <b>Завтрак:</b>                                                              |              |      |      |       |               |  |  |
|                     | 120                                  | Каша пшеничная молочная                                                      | 200          | 6,9  | 6,8  | 34,1  | 224,0         |  |  |
|                     | 1                                    | Сыр                                                                          | 10           | 2,6  | 2,6  | -     | 34,6          |  |  |
|                     | 199                                  | Кофейный напиток с<br>молоком и сахар                                        | 200          | 3,9  | 4,5  | 21,6  | 138,0         |  |  |
|                     | 11                                   | Батон                                                                        | 30           | 4,4  | 1,2  | 15,42 | 78,8          |  |  |
|                     |                                      | ИТОГО:                                                                       |              |      |      |       | <b>475,4</b>  |  |  |
|                     |                                      | <b>II завтрак</b>                                                            |              |      |      |       |               |  |  |
|                     | 004                                  | 10.00 – Йогурт<br>сливочный ир.4,7                                           | 110          | 2,1  | 8    | 16,0  | 140,0         |  |  |
|                     | 002                                  | 10.00 -Яблоко                                                                | 200          | 0,33 | -    | 0,82  | 96,6          |  |  |
|                     |                                      | ИТОГО:                                                                       |              |      |      |       | <b>236,6</b>  |  |  |
|                     |                                      | <b>Обед:</b>                                                                 |              |      |      |       |               |  |  |
|                     | 7                                    | Салат из огурцов<br>(порционно)                                              | 50           | 0,2  | 1,7  | 1,1   | 31,0          |  |  |
|                     | 47                                   | Суп лапша на м/б со<br>смет.                                                 | 200/5        | 2,7  | 0,49 | 12,3  | 72,0          |  |  |
|                     | 58                                   | Запеканка капустная,<br>фаршированная<br>отварным мясом с<br>молочным соусом | 80/150       | 21,0 | 5,8  | 17,2  | 303,7         |  |  |
|                     | 201                                  | Компот из с/фруктов с<br>сахаром                                             | 200          | 0,7  | -    | 20,82 | 110,0         |  |  |
|                     | 11                                   | Хлеб пшеничный                                                               | 30           | 1,72 | 0,9  | 14,8  | 78,6          |  |  |
|                     | 11                                   | Хлеб ржаной                                                                  | 20           | 1,32 | 0,24 | 6,84  | 36,2          |  |  |
|                     |                                      | ИТОГО:                                                                       |              |      |      |       | <b>631,5</b>  |  |  |
|                     |                                      | <b>Полдник:</b>                                                              |              |      |      |       |               |  |  |
|                     | 006                                  | Печенье сормовское                                                           | 50           | 3,8  | 4,8  | 37,5  | 196,5         |  |  |
|                     | 001                                  | Творожок детский                                                             | 100          | 12,5 | 15,0 | 15,8  | 248,0         |  |  |
|                     | 196                                  | Чай с сахаром                                                                | 200          | 5,3  | 5,3  | 16,7  | 112,0         |  |  |
|                     |                                      | ИТОГО:                                                                       |              |      |      |       | <b>556,5</b>  |  |  |
|                     |                                      | Всего:                                                                       |              |      |      |       | <b>1900,0</b> |  |  |
| Сборник<br>рецептур | № техно-<br>логиче-<br>ской<br>карты | День № 6                                                                     | 6,5 – 8 лет  |      |      |       |               |  |  |
|                     |                                      |                                                                              | <b>Выход</b> | Б    | Ж    | У     | К/кал         |  |  |

|                     |                                      |                                     |              |       |      |       |               |
|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-------|------|-------|---------------|
|                     |                                      | Наименование блюд                   |              |       |      |       |               |
|                     |                                      | <b>Завтрак:</b>                     |              |       |      |       |               |
|                     | 123                                  | Каша пшеничная<br>молочная          | 200          | 5,9   | 6,3  | 27,0  | 200           |
|                     | 3                                    | Масло сливочное                     | 5            | 0,035 | 3,9  | -     | 34,5          |
|                     | 200                                  | Чай с сахаром                       | 200          | 12    | 3    | 13    | 49,2          |
|                     | 11                                   | Батон                               | 40           | 4,4   | 1,2  | 20,56 | 104,8         |
|                     |                                      | ИТОГО:                              |              |       |      |       | <b>388,5</b>  |
|                     |                                      | <b>II завтрак</b>                   |              |       |      |       |               |
|                     | 442                                  | 10.00 – сок                         | 200          | 0,1   | 0,2  | 19,8  | 86,0          |
|                     | 006                                  | Печенье сормовское                  | 50           | 3,8   | 4,8  | 37,5  | 208,3         |
|                     | 004                                  | Йогурт сливочный<br>жир.4,7         | 110          | 2,1   | 8    | 16,0  | 140,0         |
|                     |                                      | ИТОГО:                              |              |       |      |       | <b>434,3</b>  |
|                     |                                      | <b>Обед:</b>                        |              |       |      |       |               |
|                     | 008                                  | Салат из свежих огурцов             | 100          | 3,1   | 3,8  | 7,3   | 77,0          |
|                     | 43                                   | Суп овощной на<br>м/бульоне         | 200          | 1,6   | 3,4  | 2,3   | 44,4          |
|                     | 160                                  | Плов из отварного мяса              | 80/150       | 21,8  | 16,8 | 39,0  | 357,0         |
|                     | 201                                  | Компот из сухофруктов<br>с сахаром  | 200          | 0,75  | -    | 20,82 | 110,0         |
|                     | 11                                   | Хлеб пшеничный                      | 30           | 1,72  | 0,9  | 14,85 | 78,6          |
|                     | 11                                   | Хлеб ржаной                         | 20           | 1,32  | 0,24 | 6,84  | 36,2          |
|                     |                                      | ИТОГО:                              |              |       |      |       | <b>703,2</b>  |
|                     |                                      | <b>Полдник:</b>                     |              |       |      |       |               |
|                     | 221                                  | Ватрушка с творогом                 | 50           | 5,65  | 1,45 | 26,0  | 130,2         |
|                     | 1031                                 | Кисломолочный напиток               | 200          | 5,3   | 5,3  | 17,3  | 118,0         |
|                     | 009                                  | Яблоко                              | 200          | 0,8   | 0,4  | 23,8  | 126,0         |
|                     |                                      | ИТОГО:                              |              |       |      |       | <b>374,2</b>  |
|                     |                                      | Всего:                              |              |       |      |       | <b>1900,2</b> |
| Сборник<br>рецептур | № техно-<br>логиче-<br>ской<br>карты | День № 7                            | 6,5 – 8 лет  |       |      |       |               |
|                     |                                      |                                     | <b>Выход</b> | Б     | Ж    | У     | К/кал         |
|                     |                                      | Наименование блюд                   |              |       |      |       |               |
|                     |                                      | <b>Завтрак:</b>                     |              |       |      |       |               |
|                     | 197                                  | Каша манная молочная                | 200          | 5,5   | 5,7  | 28,0  | 180           |
|                     | 3                                    | Масло сливочное                     | 5            | 0,035 | 3,9  | -     | 60,0          |
|                     | 200                                  | Какао с молоком и<br>сахаром        | 200          | 3,95  | 4,02 | 5,97  | 156,0         |
|                     | 11                                   | Батон                               | 40           | 3,04  | 1,2  | 20,56 | 104,8         |
|                     |                                      | ИТОГО:                              |              |       |      |       | <b>500,8</b>  |
|                     |                                      | <b>II завтрак</b>                   |              |       |      |       |               |
|                     | 004                                  | 10.00 – Йогурт<br>сливочный жир.4,7 | 110          | 2,9   | 2,2  | 14,2  | 110,0         |
|                     | 006                                  | 10.00 –Печенье<br>Сормовское        | 50           | 3,8   | 4,8  | 37,5  | 208,3         |
|                     |                                      | ИТОГО:                              |              |       |      |       | <b>293,0</b>  |
|                     |                                      | <b>Обед:</b>                        |              |       |      |       |               |
|                     | 23                                   | Салат из свеклы вар. с              | 50           | -     | 2,7  | 4,9   | 30,0          |

|                         |                                |                                               |                    |          |          |          |               |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----------|----------|----------|---------------|
|                         |                                | р/м                                           |                    |          |          |          |               |
|                         | 52                             | Суп картофельный с бобовыми на м/б с сметаной | 200/10             | 3,6      | 3,2      | 17,73    | 114,4         |
|                         | 1488                           | Котлета рыбная                                | 80                 | 10,7     | 1,15     | 6,0      | 77,6          |
|                         | 66                             | Пюре картофельное с морковью                  | 150                | 2,99     | 3,07     | 20,06    | 120,0         |
|                         | 201                            | Компот из с/фруктов с сахаром                 | 200                | 0,75     |          | 20,82    | 110,0         |
|                         | 11                             | Хлеб пшеничный                                | 30                 | 1,72     | 0,9      | 14,85    | 78,6          |
|                         | 11                             | Хлеб ржаной                                   | 20                 | 1,32     | 0,24     | 6,84     | 36,2          |
|                         |                                | ИТОГО:                                        |                    |          |          |          | <b>566,8</b>  |
|                         |                                | <b>Полдник:</b>                               |                    |          |          |          |               |
|                         | 131                            | Булочка                                       | 50                 | 13,66    | 9,04     | 9,9      | 187,3         |
|                         | 11                             | Хлеб пшеничный                                | 20                 | 1,52     | 0,6      | 9,9      | 52,4          |
|                         | 1031                           | Молоко                                        | 200                | 4,2      | 4,2      | 22,2     | 149,7         |
|                         | 009                            | Яблоко                                        | 220                | 0,8      | 0,4      | 23,8     | 150,3         |
|                         |                                | ИТОГО:                                        |                    |          |          |          | <b>539,7</b>  |
|                         |                                | Всего :                                       |                    |          |          |          | <b>1900,0</b> |
| <b>Сборник рецептур</b> | <b>№ технологической карты</b> | <b>День № 8</b>                               | <b>6,5 – 8 лет</b> |          |          |          |               |
|                         |                                |                                               | <b>Выход</b>       | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>К/кал</b>  |
|                         |                                | Наименование блюд                             |                    |          |          |          |               |
|                         |                                | <b>Завтрак:</b>                               |                    |          |          |          |               |
|                         | 127                            | Каша рисовая молочная                         | 200                | 6,2      | 5,6      | 39,0     | 261,0         |
|                         | 3                              | Масло сливочное                               | 5                  | 2,6      | 2,6      | -        | 60,0          |
|                         | 196                            | Чай с сахаром                                 | 200                | 0,05     | 0,01     | 15,0     | 60,0          |
|                         | 11                             | Батон                                         | 40                 | 4,4      | 1,2      | 20,56    | 104,8         |
|                         |                                | ИТОГО:                                        |                    |          |          |          | <b>460,4</b>  |
|                         |                                | <b>II завтрак</b>                             |                    |          |          |          |               |
|                         | 009                            | 10.00 – Яблоко                                | 200                | 0,8      | 0,4      | 23,8     | 126,0         |
|                         | 001                            | Творожок детский                              | 100                | 12,5     | 15,0     | 15,8     | 248,0         |
|                         |                                | ИТОГО:                                        |                    |          |          |          | <b>374,0</b>  |
|                         |                                | <b>Обед:</b>                                  |                    |          |          |          |               |
|                         | 5                              | Салат из помидор (порц)                       | 40                 | 0,2      | 1,7      | 1,1      | 31,0          |
|                         | 162                            | Рассольник на м/б со сметаной                 | 200\5              | 1,72     | 3,0      | 13,6     | 104,6         |
|                         | 90                             | Овощи под мол.соусом                          | 150                | 3,6      | 3,6      | 19,2     | 100,0         |
|                         | 183                            | Курица отв (порц)                             | 80                 | 18,6     | 13,9     | 0,7      | 135,4         |
|                         | 201                            | Компот из с/фруктов с сахаром                 | 200                | 0,75     | -        | 20,82    | 110,0         |
|                         | 11                             | Хлеб пшеничный                                | 30                 | 1,72     | 0,9      | 14,85    | 78,6          |
|                         | 11                             | Хлеб ржаной                                   | 20                 | 1,32     | 0,24     | 6,84     | 36,2          |
|                         |                                | ИТОГО:                                        |                    |          |          |          | <b>595,8</b>  |
|                         |                                | <b>Полдник:</b>                               |                    |          |          |          |               |
|                         | 131                            | Омлет                                         | 100                | 8,1      | 8,3      | 2,3      | 120,0         |
|                         | 11                             | Хлеб                                          | 420                | 1,52     | 0,6      | 9,9      | 106,7         |
|                         | 3                              | Масло сливочное                               | 5                  | 0,035    | 3,9      | -        | 34,5          |
|                         | 197                            | Чай на молоке                                 | 200                | 5,3      | 5,3      | 16,7     | 112,0         |

|                     |                            |                                          |              |       |      |       |               |
|---------------------|----------------------------|------------------------------------------|--------------|-------|------|-------|---------------|
|                     | 002                        | Яблоко                                   | 200          | 0,33  | 0,82 | -     | 96,6          |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |              |       |      |       | <b>469,8</b>  |
|                     |                            | ВСЕГО:                                   |              |       |      |       | <b>1900,0</b> |
| Сборник<br>рецептур | № технологической<br>карты | День № 9                                 | 6,5 – 8 лет  |       |      |       |               |
|                     |                            |                                          | <b>Выход</b> |       |      |       |               |
|                     |                            | Наименование блюд                        |              |       |      |       |               |
|                     |                            | <b>Завтрак:</b>                          |              |       |      |       |               |
|                     | 120                        | Запеканка творожная со сгущ.мол.         | 100\20       | 13,66 | 9,04 | 9,92  | 181,3         |
|                     | 3                          | Масло сливочное                          | 5            | 0,035 | 3,9  | -     | 34,5          |
|                     | 199                        | Кофейный напиток с молоком и сахар       | 200          | 3,9   | 4,5  | 21,6  | 138,0         |
|                     | 11                         | Батон                                    | 40           | 3,04  | 1,2  | 20,56 | 104,8         |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |              |       |      |       | <b>458,6</b>  |
|                     |                            | <b>II завтрак</b>                        |              |       |      |       |               |
|                     | 002                        | 10.00 – Яблоко                           | 200          | 0,66  | -    | 1,64  | 96,6          |
|                     | 006                        | Печенье Сормовское                       | 50           | 4,0   | 5,5  | 32,7  | 196,5         |
|                     | 442                        | 10.00 -Сок                               | 200          | 1,0   | 0,2  | 19,8  | 86,0          |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |              |       |      |       | <b>379,1</b>  |
|                     |                            | <b>Обед:</b>                             |              |       |      |       |               |
|                     | 13                         | Салат из свежей капусты                  | 50           | 0,75  | 4,57 | 2,7   | 55,0          |
|                     | 44                         | Суп из сборных овощей на м/б со сметаной | 200/5        | 2,1   | 3,0  | 5,6   | 58,6          |
|                     | 546                        | Котлета рыбная                           | 80           | 10,0  | 3,8  | 3,56  | 89,6          |
|                     | 15                         | Рис отварной                             | 150          | 3,64  | 5,37 | 36,99 | 209,7         |
|                     | 201                        | Компот из с/фруктов с сахаром            | 200          | 0,75  | -    | 20,82 | 110,0         |
|                     | 11                         | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52  | 0,6  | 9,9   | 52,4          |
|                     | 11                         | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,32  | 0,24 | 6,84  | 36,2          |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |              |       |      |       | <b>611,5</b>  |
|                     |                            | <b>Полдник:</b>                          |              |       |      |       |               |
|                     | 470                        | Булочка                                  | 50           | 5,3   | 1,9  | 23,4  | 125,0         |
|                     | 197                        | Чай на молоке с сахаром                  | 200          | 5,3   | 5,3  | 16,7  | 112,0         |
|                     | 001                        | Творожок детский                         | 100          | 12,5  | 15,0 | 15,8  | 248,0         |
|                     |                            | ИТОГО:                                   |              |       |      |       | <b>483,0</b>  |
|                     |                            | ВСЕГО:                                   |              |       |      |       | <b>1932,2</b> |
| Сборник<br>рецептур | № технологической<br>карты | День № 10                                | 6,5 – 8 лет  |       |      |       |               |
|                     |                            |                                          | <b>Выход</b> | Б     | Ж    | У     | К/кал         |
|                     |                            | Наименование блюд                        |              |       |      |       |               |
|                     |                            | <b>Завтрак:</b>                          |              |       |      |       |               |
|                     | 56                         | Вермишель в молоке                       | 200          | 7,2   | 12,0 | 32,3  | 242,0         |
|                     | 3                          | Масло сливочное                          | 5            | 0,035 | 3,9  | -     | 34,5          |
|                     | 199                        | Какао с молоком и сахаром                | 200          | 3,9   | 4,5  | 21,6  | 138,0         |
|                     | 11                         | Батон                                    | 40           | 3,04  | 1,2  | 20,56 | 104,8         |

|  |     |                                             |       |      |      |       |               |
|--|-----|---------------------------------------------|-------|------|------|-------|---------------|
|  |     | ИТОГО:                                      |       |      |      |       | <b>458,6</b>  |
|  |     | <b>II завтрак</b>                           |       |      |      |       |               |
|  | 002 | 10.00 – Яблоко                              | 200   | 0,66 | -    | 1,64  | 96,6          |
|  | 442 | 10.00 -Сок                                  | 200   | 1,0  | 0,2  | 19,8  | 86,0          |
|  | 001 | Творожок детский                            | 100   | 12,5 | 15,0 | 15,8  | 248,0         |
|  |     | ИТОГО:                                      |       |      |      |       | <b>430,6</b>  |
|  |     | <b>Обед:</b>                                |       |      |      |       |               |
|  | 13  | Салат из свёклы с р/м                       | 60    | -    | 2,7  | 4,9   | 36,0          |
|  | 44  | Суп рисовый с овощами<br>на м/б со сметаной | 200/5 | 2,65 | 3,37 | 15,8  | 101,0         |
|  | 546 | Котлета мясная                              | 80    | 12,3 | 5,5  | 5,3   | 120,8         |
|  | 15  | Рагу из овощей                              | 150   | 2,88 | 4,88 | 15,1  | 111,0         |
|  | 201 | Компот из с/фруктов с<br>сахаром            | 200   | 0,75 | -    | 20,82 | 110,0         |
|  | 11  | Хлеб пшеничный                              | 20    | 1,52 | 0,6  | 9,9   | 52,4          |
|  | 11  | Хлеб ржаной                                 | 20    | 1,32 | 0,24 | 6,84  | 36,2          |
|  |     | ИТОГО:                                      |       |      |      |       | <b>567,4</b>  |
|  |     | <b>Полдник:</b>                             |       |      |      |       |               |
|  | 5   | Вафли                                       | 50    | 1,2  | 1,5  | 31,2  | 177,0         |
|  | 197 | Чай на молоке с сахаром                     | 200   | 5,3  | 5,3  | 16,7  | 112,0         |
|  | 004 | Йогурт сливочный<br>жир.4.7                 | 110   | 2,9  | 2,2  | 14,2  | 84,7          |
|  | 009 | Груша                                       | 200   | 0,8  | 0,4  | 23,8  | 126           |
|  |     | ИТОГО:                                      |       |      |      |       | <b>499,1</b>  |
|  |     | ВСЕГО:                                      |       |      |      |       | <b>1955,7</b> |