

Утверждено
МБДОУ детский сад № 21 «Белочка»
(приказ от _____ № ____)
Заведующий _____ О.М.Конькова

**Примерное
10-дневное меню для питания детей в
возрасте до 3 лет
для МБДОУ детского сада №21 «Белочка»,
Вяжлинского филиала
МБДОУ детского сада №21 «Белочка»**

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 1

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|---------------|--------------|-----------------|------------------------|--|----------|
| завтрак | <u>Омлет запеченный с сыром</u> Яйцо 70 Молоко 26 Сыр 14 Масло сливочное 4 | 100 | 6.71 | 7.4 | 0.93 | 207.7 | | 53 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 25 | 1.88 | 0.65 | 12.65 | 65.25 | | 74 |
| | <u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u> Кофе злаковый 1.8 Молоко сгущенное 17 Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17.55 | 79.1 | | 62 |
| | <u>Печенье с маслом</u> Печенье 20 Масло сливочное 4 | 20/ 4 | 1.5/ 0.002 | 2.36/ 3.3 | 14.98/ 0.004 | 83.4/ 29.92 | | 75 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 465.37 | | |
| второй завтрак | <u>Сок</u> | 120 | - | - | 12.84 | 51.36 | | 67-69 |
| обед | <u>Кукуруза консервированная</u> | 30 | 0.66 | 0.12 | 3.36 | 17.4 | | |
| | <u>Суп-лапша домашняя</u> Мука 14 Яйцо 3.6 Морковь 7.2 Лук репчатый 3.6 Масло сливочное 1.4 Масло растительное 3.0 Бульон 190 | 180 | 2.22 | 3.06 | 11.47 | 79.2 | | 18 |
| | <u>Курица с овощами</u> Куриное филе 70 Лук 9.6 Морковь 16.8 Картофель 77 Масло сливочное 2.4 | 160 | 20.54 | 12.33 | 20.44 | 272.8 | | 91 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|-------|------|-------|----------------|-------------|----|
| | <u>Соус</u> Бульон 40 Мука пшеничная 2 Масло сливочное 3.2 Томат 2.4 Морковь 3 Лук 1 Сахар 0.6 | | | | | | | 80 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.30 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 10 Сахар 9 Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | 54.57 | 34мг | 59 |
| Всего за обед | | | | | | 486.16 | | |
| полдник | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | 104.4 | | 67 |
| | <u>Ватрушка с повидлом</u> Мука 38.9 Масло растительное 3 Дрожжи 0.7 Сахар 5 Яйцо 1 Молоко 7.5 Повидло 15.15 | 36 | 11.49 | 6.35 | 37.66 | 257.90 | | 55 |
| Итого за полдник | | | | | | 362.3 | | |
| Итого за первый день | | | | | | 1365.19 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Вых од блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 2

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|----------------|--------------|----------------|------------------------|--|----------|
| завтрак | <u>Каша пшеничная</u> Крупа пшено 39.6 Молоко 180 Сахар 7.2 Масло сливочное 2.7 | 180 | 5.44 | 8.96 | 28.19 | 215.41 | | 49 |
| | <u>Какао на молоке</u> Молоко цельное 180 Какао 1.8 Сахар 9 | 180 | 5.04 | 5.76 | 16.2 | 110.7 | | 61 |
| | <u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/ 4 | 2.05/ 0.002 | 0.55/ 3.3 | 13.62/ 0.04 | 67.6/ 29.92 | | 74 77 |
| Итого за завтрак | | | | | | 423.63 | | |
| второй завтрак | <u>Фрукты</u> | 140 | 1.86 | - | 13.49 | 61.97 | | 70-72 |
| обед | <u>Свёкла вареная</u> | 40 | 0.64 | 1.5 | 2.4 | 38.0 | | 8 |
| | <u>Суп картофельный</u> Картофель 81.4 Морковь 7.2 Лук репчатый 7.2 Масло сливочное 1.4 Масло растительное 3 Вода или бульон 126 | 180 | 1.71 | 1.87 | 15.98 | 79.96 | | 17 |
| | <u>Биточки из мяса</u> Мясо 47.2 Хлеб пшеничный 11 Молоко или вода 15 Сухари 6 Масло растительное 1.6 | 60 | 11.53 | 8.03 | 10.28 | 156.64 | | 29 |
| | <u>Капуста тушеная</u> Капуста свежая 138 Морковь 9.6 Лук репчатый 4.5 Паста томатная 1.8 | 120 | 2.85 | 4.5 | 12.08 | 95 | | 43 |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|------|------|-------|----------------|-------------|----|
| | Мука пшеничная 1.2 Масло сливочное 4 | | | | | | | |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Кисель из повидла</u> Повидло 21 Сахар 4.5 Крахмал 4.5 Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 23.56 | 98.36 | 34мг | 60 |
| Всего за обед | | | | | | 530.39 | | |
| полдник | <u>Йогурт</u> | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | 154.8 | | 65 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | 67.6 | | 74 |
| Всего за полдник | | | | | | 220.40 | | |
| Итого за второй день | | | | | | 1238.39 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Выход од блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|----------------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|-----------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 3

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|----------------|--------------|----------------|------------------------|--|--------------|
| Завтрак | <u>Запеканка творожная с вареньем</u> Творог 9% 113 Крупа манная 8 Сахар-песок 8 Яйцо 3 Масло сливочное 3 Сухари панировочные 4 Сметана 20% 4 Повидло 15 | 130/ 15 | 22.0 | 15.64 | 36.7 | 375.29 | | 51 |
| | <u>Чай с сахаром</u> Чай 0.7 Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | 34.2 | | 63 |
| | <u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/ 4 | 2.05/ 0.002 | 0.55/ 3.3 | 13.62/ 0.04 | 67.6/ 29.92 | | 74 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 507.01 | | |
| Второй завтрак | <u>Сок</u> | 120 | - | - | 12.84 | 51.36 | | |
| Обед | <u>Огурцы свежие (соленые)</u> | 40 | 0.29 | 4.03 | 1.2 | 41.44 | | 9 |
| | <u>Суп из овощей</u> Картофель 47.7 Капуста свежая 19.8 Морковь 7.2 Лук репчатый 7.2 Паста томатная 2.7 Масло сливочное 1.5 Масло растительное 3.0 | 180 | 1.46 | 3.87 | 8.2 | 74.88 | | 19 |
| | <u>Гуляш из говяжьей печени</u> Печень говяжья 71 Мука 3 Масло растительное 2 <u>Соус</u> Сметана 11 Мука 3.5 | 50/ 50 | 16 | 10.52 | 6.64 | 184.51 | | 32 79 |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Вых од блюдо а | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карт |
|------------|---|-------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 4

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|----------------|--------------|-----------------|------------------------|--|----------|
| Завтрак | <u>Каша молочная рисовая жидкая с маслом</u> Крупа рисовая 18 Молоко 180 Сахар 4.5 Масло сливочное 2.7 | 180 | 7.13 | 10.4 | 39.36 | 270 | | 50 |
| | <u>Какао на молоке</u> Молоко цельное 180 Какао 1.8 Сахар 9 | 180 | 5.04 | 5.76 | 16.2 | 148.5 | | 61 |
| | <u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/ 4 | 2.05/ 0.002 | 0.55/ 3.3 | 13.62/ 0.004 | 67.6/ 29.92 | | 74 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 516.02 | | |
| Второй завтрак | <u>Фрукты</u> | 140 | 1.66 | - | 13.49 | 61.97 | | 70-72 |
| Обед | <u>Капуста квашенная</u> | 40 | 0.64 | 0.04 | 2.08 | 10.8 | | |
| | <u>Борщ с фрикадельками со сметаной</u> Картофель 16.6 Морковь 7 Лук репчатый 3 Капуста свежая 22.3 Свекла 27.5 Паста томатная 1.5 Сахар 1 Масло сливочное 1.6 Масло растительное 3 Сметана 7.2 <u>Для фрикаделек:</u> Кура 13.9 Лук репчатый 1 Яйцо 1 | 180/15/ 10 | 3.46 | 5.26 | 7.78 | 100.22 | | 25 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-----|------|-------|-------|----------------|-------------|----|
| | <u>Рыба отварная (филе)</u> Рыба минтай 73 Лук репчатый 2 Морковь 2 | 60/ | 11.4 | 0.43 | 0.22 | 51.6 | | 34 |
| | <u>Соус томатный:</u> Бульон с морковью и луком 20 Мука 1.5 Паста томатная 1 | 20 | 0.26 | 0.003 | 1.61 | 7.41 | | 78 |
| | <u>Пюре картофельное с морковью</u> Картофель 95 Морковь 15 Молоко 19 Масло сливочное 4 | 120 | 2.5 | 3.6 | 12.8 | 91.2 | | 39 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 10 Сахар 9 Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | 54.57 | 34мг | 59 |
| Всего за обед | | | | | | 377.99 | | |
| Полдник | <u>Йогурт</u> | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | 154.8 | | 65 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | 67.6 | | 74 |
| Всего за полдник | | | | | | 222.40 | | |
| Итого за четверты й день | | | | | | 1178.05 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 5

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|--------------|--------------|-------------|---------------------|--|----------|
| Завтрак | <u>Картофельное пюре</u> Картофель 85 Молоко 15 Масло сливочное 3 | 100 | 2.16 | 3.73 | 14.69 | 104 | | 42 |
| | <u>Сельдь солёная</u> Сельдь 50 | 50 | 6.28 | 6.09 | 1.01 | 84.14 | | 1 |
| | <u>Яйцо вареное</u> Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | 52 | | 54 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 25 | 1.88 | 0.65 | 12.65 | 65.25 | | 74 |
| | <u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u> Кофе злаковый 1.8 Молоко сгущенное 17 Вода 170 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17.55 | 79.1 | | 62 |
| | <u>Хлеб пшеничный с сыром</u> Хлеб пшеничный 26 Сыр 5 | 26/ 5 | 2.05 1.15 | 0.55 1.45 | 113.62 - | 67.60 18 | | 74 76 |
| Всего за завтрак | | | | | | 470.09 | | |
| Второй завтрак | <u>Сок</u> | 120 | - | - | 12.84 | 51.36 | | 67-69 |
| Обед | <u>Помидоры свежие</u> | 40 | 0.24 | 1.68 | 0.08 | 7.96 | | 11 |
| | <u>Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной</u> Капуста 51 Морковь 7.2 Лук репчатый 7.2 Паста томатная 1.5 Мука 2.0 Сметана 7 Масло сливочное 1.5 Масло растительное 3 Петрушка, чеснок | 180/7 | 2.32 | 7.04 | 8.2 | 102.92 | | 20 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|------------|------|-------|----------------|-------------|----|
| | Бульон 144 | | | | | | | |
| | <u>Бефстроганов</u> Говядина 79 Лук репчатый 24 Паста томатная 4 Масло растительное 2 Сметана 10 Мука 4 | 50\ 50 | 23.5 | 21.1 | 4.2 | 221 | | 31 |
| | <u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая 50 Масло сливочное 4 | 120 | 7.5 | 4.5 | 40 | 220 | | 41 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Кисель из повидла</u> Повидло 21 Сахар 4.5 Крахмал 4.5 Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 23.56 | 88.36 | 34мг | 60 |
| Всего за обед | | | | | | 720.73 | | |
| Полдник | <u>Чай с сахаром</u> Чай 0.7 Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | 34.2 | | 63 |
| | <u>Булочка молочная</u> Мука 40 Молоко 15 Яйцо 4 Масло растительное 3 Сахар 5 Дрожжи 2.5 | 50 | 4.78 | 3.34 | 32.74 | 170.6 | | 57 |
| Всего за полдник | | | | | | 204.8 | | |
| Итого за пятый день | | | | | | 1485.77 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Вых од блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|--------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 6

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|--------------|--------------|----------------|------------------------|--|----------|
| Завтрак | <u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия 33 Масло сливочное 3 | 100 | 3.46 | 1.58 | 26.35 | 125.74 | | 38 |
| | <u>Сыр</u> | 10 | 2.3 | 2.9 | - | 36 | | 76 |
| | <u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u> Кофе злаковый 1.8 Молоко сгущенное 17 Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 13 | 80.1 | | 62 |
| | <u>Печенье с маслом</u> Печенье 20 Масло сливочное 4 | 20/ 4 | 1.5/ 0.02 | 2.36/ 3.3 | 14.98/ 0.04 | 83.4/ 29.92 | | 75 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 355.16 | | |
| Второй завтрак | <u>Фрукты</u> | 140 | 1.66 | - | 13.49 | 61.97 | | 67-69 |
| Обед | <u>Консервированная кукуруза</u> | 40 | 0.88 | 0.16 | 4.48 | 23.2 | | |
| | <u>Суп рыбный «Лосось»</u> Сайра с добавлением масла 29 Пшено 7.2 Картофель 35.3 Морковь 3 Лук репчатый 6 Масло сливочное 1.5 Масло растительное 3 | 180 | 7.26 | 1.78 | 12.96 | 105.98 | | 24 |
| | <u>Фрикадельки мясные</u> Говядина 57 Хлеб пшеничный 9 Лук 9 Масло сливочное 2 Яйцо 3 Масло растительное 2 | 60 | 9.37 | 8.1 | 3.65 | 126.74 | | 93 |
| | <u>Соус томатный</u> | 30 | 0.41 | 1.0 | 3.26 | 23.74 | | 94 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|------|------|-------|----------------|-------------|----|
| | Мука 3 Масло сливочное 1.7 Томатная паста 3 Бульон 30 | | | | | | | |
| | <u>Рис припущенный</u> Рис 40 Масло сливочное 4 | 120 | 2.97 | 3.51 | 29.96 | 163.39 | | 45 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 10 Сахар 9 Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | 54.57 | 34мг | 59 |
| Всего за обед | | | | | | 565.61 | | |
| Полдник | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | 104.4 | | 64 |
| | <u>Блины</u> Мука 23 Сахар 2 Дрожжи 2 Масло растительное 5 Яйцо 5 Молоко 30 Соль 0.5 | 50 | 4.4 | 4.49 | 21.15 | 137.25 | | 95 |
| Всего за полдник | | | | | | 241.65 | | |
| Итого за шестой день | | | | | | 1224.39 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 7

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|---------------|--------------|----------------|------------------------|--|----------|
| завтрак | <u>Каша манная молочная, жидкая</u> Манка 18 Молоко 180 Сахар 4.5 Масло сливочное 2.7 | 180 | 5.31 | 6.93 | 27.27 | 156.60 | | 48 |
| | <u>Какао на молоке</u> Молоко цельное 180 Какао 1.8 Сахар 9 | 180 | 5.04 | 5.76 | 16.2 | 148.5 | | 61 |
| | <u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/ 4 | 2.05/ 0.02 | 0.55/ 3.3 | 13.62/ 0.04 | 67.6/ 29.92 | | 74 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 402.62 | | |
| Второй завтрак | <u>Сок</u> | 120 | - | - | 12.84 | 51.36 | | 70-72 |
| Обед | <u>Вареная свёкла</u> | 40 | 0.64 | 1.5 | 2.4 | 38.0 | | |
| | <u>Суп картофельный с бобовыми</u> Картофель 50 Морковь 7.2 Лук репчатый 3.6 Масло сливочное 2 Масло растительное 3 Горох лущеный 11.5 Вода или бульон 126 | 180 | 7.44 | 2.53 | 18.27 | 134.1 | | 23 |
| | <u>Котлета «Здоровье»</u> Мясо 45 Яйцо 5 Молоко или вода 8.4 Масло растительное 2 Лук репчатый 3.6 Морковь 7.2 Мука для панировки 6 | 60 | 9.51 | 8.32 | 5.36 | 136 | | 28 |
| | <u>Рагу из овощей</u> Картофель 41 Морковь 15.6 | 120 | 2.11 | 11.28 | 15.05 | 106.26 | | 40 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----|------|------|-------|----------------|-------------|----|
| | Лук репчатый 8.3 Капуста свежая 30.5 Вода 13 Масло растительное 3 Для соуса: Масло сливочное 3 Лук репчатый 7 Мука пшеничная 3.2 Сахар 1 Паста томатная 1 Бульон или вода 32 Сметана 9 | | | | | | | 79 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | 62.90 | | 73 |
| | <u>Кисель из повидла</u> Повидло 21 Сахар 4 Крахмал 4 Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 23.57 | 88.36 | 34мг | 60 |
| Всего за обед | | | | | | 564.91 | | |
| Полдник | <u>Йогурт</u> | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | 154.8 | | 65 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | 67.6 | | 74 |
| | <u>Яйцо варенное</u> | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | 52 | | 54 |
| Всего за полдник | | | | | | 274.40 | | |
| Итого за седьмой день | | | | | | 1293.29 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 8

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|---------------|--------------|----------------|------------------------|--|----------|
| Завтрак | <u>Сырники с морковью и сметанным соусом</u> Творог 9% 140 Мука 22 Крупа манная 5 Яйцо 7 Сахар 10 Масло сливочное 2 Морковь 46 Масло растительное 2 <u>Соус сметанный:</u> Сметана 8 Сахар 5 Мука 1.7 | 180/30 | 14.87 | 18.31 | 41.02 | 378.3 | | 52 |
| | <u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u> Кофе злаковый 1.8 Молоко сгущенное 17 Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 13.00 | 79.1 | | 62 |
| | <u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/ 4 | 2.05/ 0.02 | 0.55/ 3.3 | 13.62/ 0.04 | 67.6/ 29.92 | | 74 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 554.92 | | |
| Второй завтрак | <u>Фрукты</u> | 140 | 1.66 | - | 13.49 | 61.97 | | 70-72 |
| Обед | <u>Квашеная капуста</u> | 40 | 0.64 | 0.04 | 2.08 | 10.8 | | 8 |
| | <u>Щи со сметаной и курой</u> Капуста 25 Картофель 36 Морковь 7 Лук репчатый 3.2 Масло сливочное 2 Масло растительное 3 Сметана 7 Кура 23 | 180/7/ 16 | 8.62 | 3.41 | 8.25 | 101.38 | | 22 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|-------|------|-------|----------------|-------------|----|
| | Вода или бульон 126 | | | | | | | |
| | <u>Рыбная котлета</u> Рыба филе (минтай) 42 Лук репчатый 6 Морковь 15 Яйцо 6 Молоко 6 Хлеб пшеничный 6 Масло сливочное 2 Соль 0,5 | 60 | 13.41 | 1.89 | 3.58 | 81.98 | | 30 |
| | <u>Картофельное пюре</u> Картофель 100 Молоко 18 Масло сливочное 3 | 120 | 2.59 | 4.48 | 17.63 | 124.8 | | 42 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.1 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 10 Сахар 9 Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | 54.57 | 34мг | 59 |
| Всего за обед | | | | | | 435.72 | | |
| Полдник | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | 104.4 | | 64 |
| | <u>Печенье</u> | 20 | 1.5 | 2.36 | 14.98 | 83.4 | | 75 |
| Всего за полдник | | | | | | 187.80 | | |
| Итого за восьмой день | | | | | | 1240.41 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Вых од блюд а | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|---------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 9

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|---------------|--------------|----------------|------------------------|--|----------|
| Завтрак | <u>Каша сборная молочная</u> Крупа пшено 8 Крупа гречка 8 Крупа рис 8 Молоко 180 Сахар 6 Масло сливочное 2 | 180 | 4.77 | 10.77 | 28.71 | 237.42 | | 47 |
| | <u>Чай с сахаром</u> Чай 0.7 Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | 34.2 | | 63 |
| | <u>Хлеб пшеничный с маслом</u> Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/ 4 | 2.05/ 0.02 | 0.55/ 3.3 | 13.62/ 0.04 | 67.6/ 29.92 | | 74 77 |
| Всего за завтрак | | | | | | 369.14 | | |
| Второй завтрак | <u>Сок</u> | 120 | - | - | 12.84 | 51.36 | | 67-69 |
| Обед | <u>Зелёный горошек</u> Горошек зеленый 30 | 30 | 0.87 | 1.13 | 2.18 | 23.02 | | 9 |
| | <u>Суп картофельный с клецками</u> Картофель 40 Мука 11 Яйцо 4 Масло сливочное 1.6 Масло растительное 3 Морковь 17 Лук репчатый 3 Вода или бульон 126 | 180 | 2.67 | 1.85 | 17.04 | 92.52 | | 21 |
| | <u>Котлеты из кур</u> Кура 45 Хлеб пшеничный 11 Молоко 15.6 Мука для панировки 6 Масло слив. для смазки 2 | 60 | 10.68 | 14.52 | 8.04 | 201.6 | | 36 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|------|------|-------|----------------|-------------|--------|
| | <u>Овощи в молочном соусе</u> Капуста свежая 32.5 Картофель 36 Морковь 32.5 Горошек зеленый 18 Масло сливочное 1.6 Масло растительное 1.6 <u>Соус молочный</u> Молоко 26 Мука пшеничная 2.6 | 120 | 1.65 | 1.51 | 7.06 | 80.19 | | 89, 91 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 10 Сахар 9 Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | 54.57 | 34мг | 59 |
| Всего за обед | | | | | | 514.09 | | |
| Полдник | <u>Йогурт</u> | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | 154.8 | | 65 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | 67.6 | | 74 |
| | <u>Яйцо вареное</u> Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | 52 | | 54 |
| Всего за полдник | | | | | | 274.40 | | |
| Итого за девятый день | | | | | | 1208.99 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Выход од блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технолог карты |
|------------|---|----------------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|-----------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

ДЕНЬ 10

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------|--------------|--------------|------------|--------------------|--|----------|
| Завтрак | <u>Капуста тушеная</u> Капуста свежая 115 Морковь 8 Лук репчатый 3.8 Паста томатная 1.5 Мука пшеничная 1 Масло сливочное 3 | 100 | 2.38 | 3.75 | 10.06 | 79.17 | | 43 |
| | <u>Яйцо вареное</u> Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | 52 | | 54 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 20 | 1.5 | 0.52 | 10.12 | 52.20 | | 74 |
| | <u>Напиток кофейный на сгущенном молоком</u> Кофе злаковый 1.8 Молоко сгущенное 17 Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17.55 | 79.1 | | 62 |
| | <u>Хлеб пшеничный с сыром</u> Хлеб пшеничный 26 Сыр 5 | 26 5 | 2.05 1.15 | 0.55 1.45 | 13.62 - | 67.6 18 | | 74 76 |
| Всего за завтрак | | | | | | 348.07 | | |
| Второй завтрак | <u>Фрукты</u> | 140 | 1.66 | - | 13.49 | 61.97 | | 70-72 |
| Обед | <u>Помидоры, огурцы свежие</u> | 40 | 0.24 | 1.68 | 0.1 | 7.96 | | |
| | <u>Свекольник со сметаной</u> Свекла 31.5 Картофель 46 Морковь 7 Лук репчатый 8 Масло сливочное 1.6 Масло растительное 3 Сметана 7 Бульон 145 | 180/7 | 1.39 | 4.56 | 7.24 | 75.0 | | 26 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----|-------|-------|-------|---------------|-------------|----|
| | | | | | | | | |
| | <u>Плов из говядины</u> Говядина 81 Рис 40 Морковь 27 Лук 18 Масло растительное 7 Масло сливочное 3 Вода питьевая 90 Соль йодированная 1.0 | 180 | 13.32 | 14.67 | 33.12 | 313.22 | | 87 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2.4 | 0.30 | 13.11 | 62.19 | | 73 |
| | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь 10 Сахар 9 Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | 54.57 | 34мг | 59 |
| Всего за обед | | | | | | 504.76 | | |
| Полдник | <u>Кисель из повидла</u> Повидло 21 Сахар 4 Крахмал 4 Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 23.57 | 88.36 | | 60 |
| | <u>Булочка домашняя</u> Мука 33.7 Сахар 5 Дрожжи 1 Масло растительное 3 Масло сливочное 4 Яйцо 1 Молоко 15 | 50 | 3.47 | 6.11 | 56.37 | 157.44 | | 56 |
| Всего за полдник | | | | | | 245.80 | | |
| Итого за десятый день | | | | | | 1160.6 | | |

ИТОГО

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|-----------------|--|--|
| Итого за весь период | | | | | 12720.78 | | |
| Среднее значение за период | | | | | 1272.10 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | | | | | |