Утверждено

МБДОУ детский сад № 21 «Белочка»

(приказ от 31.08.2022 № 65-од)

Заведующий \_\_\_\_\_\_О.М. Конькова

**Основное**

**10-дневное меню для питания детей в возрасте до 3 лет**

в МБДОУ детский сад №21 «Белочка»,

Вяжлинском филиале МБДОУ детского сада №21 «Белочка»

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

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| завтрак |  ***Ом л е т з апе че нный с***  ***с ыром*** Яйцо 70Молоко 26Сыр 14Масло сливочное 4 | 100 | 6.71 | 7.4 | 0.93 | **207.7** |  | 53 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 1.88 | 0.65 | 12.65 | **65.25** |  | 74 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 1.8Сахар 9Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 11 | **57.00** |  | 62 |
|  ***Пече нь е с м ас л ом***  | 20/ | 1.5/ | 2.36/ | 14.98/ | **83.4/** |  | 75 |
| Печенье 20 |
| Масло сливочное 4 | 4 | 0.002 | 3.3 | 0.004 | **29.92** | 77 |
| **Всего за завтрак** | **443.27** |  |
| второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 120 | - | - | 12.84 | **51.36** |  | 67-69 |
| обед |  ***Помидоры свежие*** | 40 | 0.24 | 1.68 | 0.08 | **7.96** |  | 11 |
|  ***Щи*** Капуста 51Мука 2Морковь 7.2Лук репчатый 7.2Масло сливочное 1.5Масло растительное 3.0Сметана 7Бульон 160Петрушка, чеснок | 180/7 | 2.32 | 7.04 | 8.2 | **102.92** |  | 20 |
|  ***Бефстроганов***Мясо 79Лук репчатый 24Паста томатная 4Масло растительное 2Сметана 10Мука 4 | 50/50 | 23.5 | 21.1 | 4.2 | **221** |  | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Картофельное пюре***Картофель 100Молоко 18Масло 3 | 120 | 2.59 | 4.48 | 17.63 | **124.8** |  | 42 |
| ***Хлеб ржаной*** | 30 | 2.4 | 0.30 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 10Сахар 9Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **573.44** |  |
| полдник | ***Молоко кипяченое*** | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | **104.4** |  | 67 |
|  ***В ат ру шка с повид л ом*** Мука 38.9Масло растительное 3Дрожжи 0.7Сахар 5Яйцо 1Молоко 7.5Повидло 15.15 | 36 | 11.49 | 6.35 | 37.66 | **257.90** |  | 55 |
|  | ***Фрукты*** | 100 | 1.33 | - | 9.63 | **44.3** |  | 70-72 |
| **Итого за полдник** | **406.6** |  |
| **Итого за первый день** |  |  |  |  |  | **1474.67** |  |  |

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

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| завтрак |  ***Каша п ше н ная*** Крупа пшено 39.6Молоко 180Сахар 6Масло сливочное 2.7 | 180 | 5.44 | 8.96 | 27.00 | **211.41** |  | 49 |
|  ***Кака о на м ол оке*** Молоко цельное 180Какао 1.8Сахар 5 | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.13 | **148.5** |  | 61 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/4 | 2.05/0.002 | 0.55/3.3 | 13.62/0.04 | **67.6/****29.92** |  | 7477 |
| **Итого за завтрак** | **403.63** |  |
| второй завтрак | ***Фрукты*** | 140 | 1.86 | - | 13.49 | **61.97** |  | 70-72 |
| обед |  ***С вё кл а варе ная***  | 40 | 0.64 | 1.5 | 2.4 | **38.0** |  | 5 |
|  ***С у п рыбный***Филе рыбы 36Картофель 54Морковь 22.5Лук репчатый 12Пшено 4Масло сливочное 1.4Масло растительное 3 Вода или бульон 160 | 180 | 11.47 | 0.54 | 8.3 | **94.86** |  | 24 |
|  ***Бит очк и из м яс а*** Мясо 47.2Хлеб пшеничный 11 Молоко или вода 15 Сухари 6Масло растительное 1.6 | 60 | 11.53 | 8.03 | 10.28 | **156.64** |  | 29 |
|  |  ***Капу с т а т у ше ная*** Капуста свежая 138Морковь 9.6Лук репчатый 4.5Паста томатная 1.8 | 120 | 2.85 | 4.5 | 12.08 | **95** |  | 43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мука пшеничная 1.2Масло сливочное 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 21Сахар 3Крахмал 4.5Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 22.06 | **92.36** | **34мг** | 60 |
| **Всего за обед** | **539.05** |  |
| полдник | ***Йогурт*** | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | **154.8** |  | 65 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый***  | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | **67.6** |  | 74 |
| **Всего за полдник** | **220.40** |  |
| **Итого за второй день** |  |  |  |  |  | **1225.05** |  |  |

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

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  ***З апе кан ка***  ***т ворожная с***  ***варе нь е м*** Творог 9% 113Крупа манная 8Сахар-песок 8Яйцо 3Масло сливочное 3Сухари панировочные 4Сметана 20% 4Повидло 15 | 130/15 | 22.0 | 15.64 | 36.7 | **375.29** |  | 51 |
|  ***Чай с с ахаром*** Чай 0.7Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | **34.2** |  | 63 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/4 | 2.05/0.002 | 0.55/3.3 | 13.62/0.04 | **67.6/****29.92** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **507.01** |  |
| Второй завтрак |  ***С ок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.07 | **42.3** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Горошек зеленый***  | 40 | 0.29 | 4.03 | 1.2 | **41.44** |  | 16 |
|  ***С у п из овоще й*** Картофель 47.7Капуста свежая 19.8Морковь 7.2Лук репчатый 7.2Паста томатная 2.7Масло сливочное 1.5Масло растительное 3.0 | 180 | 1.46 | 3.87 | 8.2 | **74.88** |  | 19 |
|  ***Гу л яш мясной*** Мясо 71Мука 3Масло растительное 2 Со ус Сметана 11Мука 3.5 | 50/50 | 16 | 10.52 | 6.64 | **184.51** |  | 3279 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лук репчатый 8Паста томатная 1Масло сливочное 2Бульон 35 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  ***М акарон ные из д е л ия***  ***от варные*** Макаронные изделия 33.5Масло сливочное 3.2 | 100 | 3.47 | 1.58 | 26.35 | **125.74** |  | 38 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 30 | 2.4 | 0.03 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 10Вода 203 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **534.27** |  |
| Полдник | ***Молоко кипяченое*** | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | **104.4** |  | 64 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый***  | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | **67.6** |  | 79 |
|  |  ***Яйцо варе н ное*** Яйцо варенное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **224.0** |  |
| Итого за третий день |  |  |  |  |  | **1316.64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто | Вых од блюд а | Пищевые вещества (г) | Энергетичес кая ценность (ккал) | Витам ин С | № технолог карт |
| Б | Ж | У |  |  |  |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  ***Каша м ол о чная***  ***рис овая жид кая с***  ***м ас л ом*** Крупа рисовая 18Молоко 180Сахар 4.5Масло сливочное 2.7 | 180 | 7.13 | 10.4 | 39.36 | **270** |  | 50 |
|  ***Кака о на м ол оке*** Молоко цельное 180Какао 1.8Сахар 5 | 180 | 5.04 | 5.76 | 11.2 | **94.7** |  | 61 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/4 | 2.05/0.002 | 0.55/3.3 | 13.62/0.004 | **67.6/****29.92** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **462.22** |  |
| Второй завтрак |  ***Фру кт ы***  | 140 | 1.66 | - | 13.49 | **61.97** |  | 70-72 |
| Обед |  ***Капу с т а кваше нная***  | 40 | 0.64 | 0.04 | 2.08 | **10.8** |  | 4 |
|  ***Борщ с***  ***ф рикад е л ь кам и с о***  ***с м е т аной*** Картофель 16.6Морковь 7Лук репчатый 3Капуста свежая 22.3Свекла 27.5Паста томатная 1.5Сахар 1Масло сливочное 1.6Масло растительное 3Сметана 7.2 Для фрикаделек: Кура 13.9Лук репчатый 1Яйцо 1 | 180/15/10 | 3.46 | 5.26 | 7.78 | **100.22** |  | 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Рыба тушеная*** | 60 | 8.25 | 4.56 | 4.26 | **91.05** |  | 30 |
| ***с овощами*** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба минтай 55 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь 20 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное 2 |  |  |  |  |  |  |
|  Паста томатная 5 |
| Вода 20 |
|  |
|  ***Пюре карт оф е л ь но-морковное***Картофель 95Морковь 15Молоко 19Масло сливочное 4 | 120 | 2.5 | 3.6 | 12.8 | **91.2** |  | 39 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 10Сахар 9Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **410.03** |  |
| Полдник | ***Ряженка*** | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | **154.8** |  | 65 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | **67.6** |  | 74 |
| **Всего за полдник** | **222.40** |  |
| Итого за четверты й день |  |  |  |  |  | **1156.62** |  |  |

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

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | ***Каша гречневая***Молоко 180Крупа гречневая 25Сахар 4.5Масло сливочное 3 | 180 | 6.84 | 10.89 | 25.47 | **254.16** |  | 6 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 1.8Сахар 9Вода 170 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17 | **57** |  | 62 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***Хлеб пшеничный 26Сыр 5 | 26/5 | 2.051.15 | 0.551.45 | 113.62- | **67.60****18** |  | 7476 |
| **Всего за завтрак** | **374.66** |  |
| Второй завтрак |  ***С ок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.8** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Кукуруза консервированная***  | 30 | 0.66 | 0.12 | 3.36 | **17.4** |  | 16 |
|  ***Лапша домашняя*** Мука 14Яйцо 3.6Лук репчатый 3.6Морковь 7.2Масло сливочное 1.5Масло растительное 3 Петрушка, чеснокБульон 160 | 180 | 2.22 | 3.06 | 11.47 | **79.2** |  | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Курица с овощами*** Куриное филе 70Лук репчатый 9.6Морковь 16.8Картофель 77Масло сливочное 2.4 ***Соус***Бульон 40Мука пшеничная 2Масло сливочное 3.2Томатная паста 2.4Морковь 3Лук 1 | 160 | 20.54 | 12.33 | 20.44 | **272.8** |  | 91 |
| ***Хлеб ржаной*** | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 21Сахар 3Крахмал 4.5Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 22.06 | **82.36** | **34мг** | 60 |
| **Всего за обед** | **513.95** |  |
| Полдник |  ***Чай с с ахаром*** Чай 0.7Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | **34.2** |  | 63 |
|  ***Бу л очка м ол о чная*** Мука 40Молоко 15Яйцо 4Масло растительное 3Сахар 5Дрожжи 2.5 | 50 | 4.78 | 3.34 | 32.74 | **170.6** |  | 57 |
| **Всего за полдник** | **204.8** |  |
| Итого за пятый день |  |  |  |  |  | **1334.21** |  |  |

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

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  ***М акарон ные из д е л ия***  ***от варные*** Макаронные изделия 33Масло сливочное 3***Сыр*** | 10010 | 3.462.3 | 1.582.9 | 26.35- | **125.74****36** |  | 3876 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 1.8Сахар 9Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17 | **57** |  | 62 |
|  ***Пече нь е с м ас л ом*** Печенье 20Масло сливочное 4 | 20/4 | 1.5/0.02 | 2.36/3.3 | 14.98/0.04 | **83.4/****29.92** |  | 7577 |
| **Всего за завтрак** | **332.06** |  |
| Второй завтрак |  ***Фру кт ы***  | 140 | 1.66 | - | 13.49 | **61.97** |  | 70-72 |
| Обед |  ***Конс е рв ирован ная***  ***ку ку ру з а***  | 40 | 0.88 | 0.16 | 4.48 | **17.4** |  | 16 |
|  ***С у п картофельный***Картофель 81.4Морковь 7.2Лук репчатый 7.2Масло сливочное 1.4Масло растительное 3 | 180 | 1.71 | 1.87 | 15.98 | **79.96** |  | 17 |
|  ***Фри кад е л ь ки***  | 60 | 9.37 | 8.1 | 3.65 | **126.74** |  | 94 |
|  |
|  ***м яс ные***  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо 57 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный 9 |  |  |  |  |  |  |
| Лук 9 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное 2 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное 2 |  |  |  |  |  |  |
|  Со ус то м атны й | 30 | 0.41 | 1.0 | 3.26 | **23.74** | 78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мука 3Масло сливочное 1.7Томатная паста 3Бульон 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  ***Рис пр ипу ще нн ый*** Рис 40Масло сливочное 4 | 120 | 2.97 | 3.51 | 29.96 | **163.39** |  | 45 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 10Сахар 9Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **527.99** |  |
| Полдник | ***Молоко кипяченое*** | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | **104.4** |  | 64 |
|  ***Хлеб пшеничный*** | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | **67.6** |  | 74 |
|  | ***Яйцо вареное*** | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **224.00** |  |
| Итого за шестой день |  |  |  |  |  | **1146.02** |  |  |

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

**ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| завтрак |  ***Каша м а нная***  ***м ол очная, ж ид кая*** Манка 18Молоко 180Сахар 4.5Масло сливочное 2.7 | 180 | 5.31 | 6.93 | 27.27 | **156.60** |  | 48 |
|  ***Кака о на м ол оке*** Молоко цельное 180Какао 1.8Сахар 5 | 180 | 5.04 | 5.76 | 11.2 | **148.5** |  | 61 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/4 | 2.05/0.02 | 0.55/3.3 | 13.62/0.04 | **67.6/****29.92** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **402.62** |  |
| Второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.8** |  | 70-72 |
| Обед |  ***В аре ная с вё кл а***  | 40 | 0.64 | 0.1 | 3.5 | **17.2** |  | 8 |
|  ***С у п карт оф е л ь ный с***  ***бобовым и*** Картофель 50Морковь 7.2Лук репчатый 3.6Масло сливочное 2Масло растительное 3Горох лущеный 11.5 Вода или бульон 126 | 180 | 7.44 | 2.53 | 18.27 | **134.1** |  | 23 |
|  ***Кот л е т а «З д оровь е »*** Мясо 45Яйцо 5 Молоко или вода 8.4 Масло растительное 2Лук репчатый 3.6Морковь 7.2 Мука для панировки 6 | 60 | 9.51 | 8.32 | 5.36 | **136** |  | 28 |
|  |  ***Рагу из ово ще й*** Картофель 41Морковь 15.6 | 120 | 2.11 | 11.28 | 15.05 | **106.26** |  | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лук репчатый 8.3Капуста свежая 30.5Вода 13Масло растительное 3 Для со уса: Масло сливочное 3Лук репчатый 7Мука пшеничная 3.2Сахар 1Паста томатная 1 Бульон или вода 32 Сметана 9 |  |  |  |  |  |  | 78 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.90** |  | 73 |
|  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 21Сахар 3Крахмал 4Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 22.06 | **84.36** | **34мг** | 60 |
| **Всего за обед** | **544.11** |  |
| Полдник | ***Йогурт*** | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | **154.8** |  | 65 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый***  | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | **67.6** |  | 74 |
|  | ***Яйцо варенное*** | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **274.40** |  |  |
| Итого за седьмой день |  |  |  |  |  | **1254.93** |  |  |

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

**ДЕНЬ 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  ***С ырни ки с м орковь ю***  ***и с м е т анным с оу с ом*** Творог 9% 140Мука 22Крупа манная 5Яйцо 7Сахар 10Масло сливочное 2Морковь 46Масло растительное 2 **Соус смет ан ный:**Сметана 8Сахар 5Мука 1.7 | 180/30 | 14.87 | 18.31 | 41.02 | **378.3** |  | 5280 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 1.8Сахар 9Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17.00 | **57** |  | 62 |
| ***Хлеб пшеничный с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/4 | 2.05/0.02 | 0.55/3.3 | 13.62/0.04 | **67.6/****29.92** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **554.92** |  |
| Второй завтрак |  ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.3** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Кваше ная ка пу с т а***  | 40 | 0.64 | 0.04 | 2.08 | **10.8** |  | 4 |
|  ***Щи с о с м е т аной и***  ***ку рой*** Капуста 25Картофель 36Морковь 7Лук репчатый 3.2Масло сливочное 2Масло растительное 3Сметана 7Кура 23 | 180/7/16 | 8.62 | 3.41 | 8.25 | **101.38** |  | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вода или бульон 126 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  ***Рыб ная кот л е т а*** Рыба филе (минтай) 42 Лук репчатый 6Морковь 15Яйцо 6Молоко 6Хлеб пшеничный 6Масло сливочное 2Соль 0,5 | 60 | 13.41 | 1.89 | 3.58 | **81.98** |  | 93 |
|  ***Карт оф е л ь ное пюре*** Картофель 100Молоко 18Масло сливочное 3 | 120 | 2.59 | 4.48 | 17.63 | **124.8** |  | 42 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.1 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 10Сахар 9Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **435.72** |  |
| Полдник | ***Молоко кипяченое*** | 180 | 5.04 | 5.76 | 8.46 | **104.4** |  | 64 |
| ***Печенье*** | 20 | 1.5 | 2.36 | 14.98 | **83.4** |  | 75 |
|  | ***Фрукты*** | 100 | 1.33 | - | 9.63 | **44.63** |  | 70-72 |
| **Всего за полдник** | **232.1** |  |
| Итого за восьмой день |  |  |  |  |  | **1243.00** |  |  |

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

**ДЕНЬ 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  ***Каша с бор ная***  ***м ол очная*** Крупа пшено 8Крупа гречка 8Крупа рис 8Молоко 180Сахар 6Масло сливочное 2 | 180 | 4.77 | 10.77 | 28.71 | **237.42** |  | 47 |
|  ***Чай с с ахаром*** Чай 0.7Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | **34.2** |  | 63 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 26/4 | 2.05/0.02 | 0.55/3.3 | 13.62/0.04 | **67.6/****29.92** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **369.14** |  |
| Второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.07 | **42.8** |  | 67-69 |
| Обед |  ***З е л ё ный горо ше к*** Горошек зеленый 30 | 30 | 0.87 | 1.13 | 2.18 | **23.02** |  | 16 |
|  ***С у п карт оф е л ь ный с***  ***кл е цк ам и*** Картофель 40Мука 11Яйцо 4Масло сливочное 1.6Масло растительное 3Морковь 17Лук репчатый 3 Вода или бульон 126 | 180 | 2.67 | 1.85 | 17.04 | **92.52** |  | 21 |
|  ***Ко т л е ты из ку р*** Кура 45Хлеб пшеничный 11Молоко 15.6 Мука для панировки 6Масло слив. для смазки 2 | 60 | 10.68 | 14.52 | 8.04 | **201.6** |  | 36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Овощи в м ол оч ном***  ***с оу с е*** Капуста свежая 32.5Картофель 36Морковь 32.5Горошек зеленый 18Масло сливочное 1.6Масло растительное 1.6 Со ус м о ло чны й Молоко 26Мука пшеничная 2.6 | 120 | 1.65 | 1.51 | 7.06 | **80.19** |  | 89, 92 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 10Сахар 9Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **514.09** |  |
| Полдник | ***Ряженка*** | 180 | 9.36 | 4.9 | 15.55 | **154.8** |  | 66 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 26 | 2.05 | 0.55 | 13.62 | **67.6** |  | 74 |
|  |  ***Яйцо варе н ое*** Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **274.40** |  |
| Итого за девятый день |  |  |  |  |  | **1200.43** |  |  |

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

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  ***Капу с т а т у ше ная*** Капуста свежая 115Морковь 8Лук репчатый 3.8Паста томатная 1.5Мука пшеничная 1Масло сливочное 3 | 100 | 2.38 | 3.75 | 10.06 | **79.17** |  | 43 |
|  ***Яйцо варе ное*** Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| ***Рыба отварная***Рыба минтай 80Морковь 3Лук репчатый3Вода 40 | 60 | 13.74 | 0.5 | 0.26 | **60.42** |  | 34 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1.5 | 0.52 | 10.12 | **52.20** |  | 74 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 1.8Сахар 9Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17.00 | **57** |  | 62 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***Хлеб пшеничный 26Сыр 5 | 265 | 2.051.15 | 0.551.45 | 13.62- | **67.6****18** |  | 7476 |
| **Всего за завтрак** | **386.39** |  |
| Второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.3** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Помидор ы, огу рцы***  ***с ве жие***  | 40 | 0.24 | 1.68 | 0.1 | **7.96** |  | 2-3 |
|  ***С ве кол ь ни к с о***  ***с м е т аной*** Свекла 31.5Картофель 46Морковь 7Лук репчатый 8Масло сливочное 1.6Масло растительное 3Сметана 7Бульон 145 | 180/7 | 1.39 | 4.56 | 7.24 | **75.0** |  | 26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Плов с мясом*** Мясо 81Рис 40Морковь 27Лук 18Масло растительное 7Масло сливочное 3Вода питьевая 90Соль йодированная 1.0 | 180 | 13.32 | 14.67 | 33.12 | **313.22** |  | 87 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 30 | 2.4 | 0.30 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 10Сахар 9Вода 183 | 180 | 0.73 | - | 13.33 | **54.57** | **34мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **504.76** |  |
| Полдник |  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 21Сахар 4Крахмал 4Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 23.57 | **88.36** |  | 60 |
|  ***Бу л очка д ом а шняя*** Мука 33.7Сахар 5Дрожжи 1Масло растительное 3Масло сливочное 4Яйцо 1Молоко 15 | 50 | 3.47 | 6.11 | 56.37 | **157.44** |  | 56 |
|  | ***Фрукты*** | 100 | 1.33 | - | 9.63 | **44.3** |  | 70-72 |
| **Всего за полдник** | **290.10** |  |
| Итого за десятый день |  |  |  |  |  | **1223.55** |  |  |

**ИТОГО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за весь период** |  |  |  | **12575.12** |  |  |
| **Среднее значение за период** |  |  |  | **1257.51** |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  |  |  |  |