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 70  Молоко 26  Сыр 14  Масло 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 1.8  Сахар 9  Вода 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 51  Мука 2  Морковь 7.2  Лук репчатый 7.2  Масло сливочное 1.5  Масло растительное 3.0  Сметана 7  Бульон 160  Петрушка, чеснок | 180/7 | 2.32 | 7.04 | 8.2 | **102.92** |  | 20 |
| ***Бефстроганов***  Мясо 79  Лук репчатый 24  Паста томатная 4  Масло растительное 2  Сметана 10  Мука 4 | 50/50 | 23.5 | 21.1 | 4.2 | **221** |  | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Картофельное пюре***  Картофель 100  Молоко 18  Масло 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 10  Сахар 9  Вода 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 38.9  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 |
|  | ***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 39.6  Молоко 180  Сахар 6  Масло сливочное 2.7 | 180 | 5.44 | 8.96 | 27.00 | **211.41** |  | 49 |
| ***Кака о на м ол оке***  Молоко цельное 180  Какао 1.8  Сахар 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** |  | 74  77 |
| **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 36  Картофель 54  Морковь 22.5  Лук репчатый 12  Пшено 4  Масло сливочное 1.4  Масло растительное 3 Вода или бульон 160 | 180 | 11.47 | 0.54 | 8.3 | **94.86** |  | 24 |
| ***Бит очк и из м яс а***  Мясо 47.2  Хлеб пшеничный 11 Молоко или вода 15 Сухари 6  Масло растительное 1.6 | 60 | 11.53 | 8.03 | 10.28 | **156.64** |  | 29 |
|  | ***Капу с т а т у ше ная***  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 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | 30 | 2.4 | 0.3 | 13.11 | **62.19** |  | 73 |
| ***Кис е л ь из повид л а***  Повидло 21  Сахар 3  Крахмал 4.5  Вода 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% 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 |
| ***Чай с с ахаром***  Чай 0.7  Сахар-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** |  | 74  77 |
| **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 47.7  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 |
| ***Гу л яш мясной***  Мясо 71  Мука 3  Масло растительное 2  Со ус Сметана 11  Мука 3.5 | 50/  50 | 16 | 10.52 | 6.64 | **184.51** |  | 32  79 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лук репчатый 8  Паста томатная 1  Масло сливочное 2  Бульон 35 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***М акарон ные из д е л ия***  ***от варные***  Макаронные изделия 33.5  Масло 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 11  Сахар 10  Вода 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 18  Молоко 180  Сахар 4.5  Масло сливочное 2.7 | 180 | 7.13 | 10.4 | 39.36 | **270** |  | 50 |
| ***Кака о на м ол оке***  Молоко цельное 180  Какао 1.8  Сахар 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** |  | 74  77 |
| **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 16.6  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  Для фрикаделек: Кура 13.9  Лук репчатый 1  Яйцо 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 95  Морковь 15  Молоко 19  Масло 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 10  Сахар 9  Вода 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 180  Крупа гречневая 25  Сахар 4.5  Масло сливочное 3 | 180 | 6.84 | 10.89 | 25.47 | **254.16** |  | 6 |
| ***Кофейный напиток***    Кофе злаковый 1.8  Сахар 9  Вода 170 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17 | **57** |  | 62 |
| ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***  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** | | | | | | **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 14  Яйцо 3.6  Лук репчатый 3.6  Морковь 7.2  Масло сливочное 1.5  Масло растительное 3 Петрушка, чеснок  Бульон 160 | 180 | 2.22 | 3.06 | 11.47 | **79.2** |  | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Курица с овощами***  Куриное филе 70  Лук репчатый 9.6  Морковь 16.8  Картофель 77  Масло сливочное 2.4  ***Соус***  Бульон 40  Мука пшеничная 2  Масло сливочное 3.2  Томатная паста 2.4  Морковь 3  Лук 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 21  Сахар 3  Крахмал 4.5  Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 22.06 | **82.36** | **34мг** | 60 |
| **Всего за обед** | | | | | | **513.95** |  | |
| Полдник | ***Чай с с ахаром***  Чай 0.7  Сахар-песок 9 | 180 | - | - | 6.6 | **34.2** |  | 63 |
| ***Бу л очка м ол о чная***  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 |  |  |  |  |  | **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 33  Масло сливочное 3  ***Сыр*** | 100  10 | 3.46  2.3 | 1.58  2.9 | 26.35  - | **125.74**  **36** |  | 38  76 |
| ***Кофейный напиток***    Кофе злаковый 1.8  Сахар 9  Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17 | **57** |  | 62 |
| ***Пече нь е с м ас л ом***  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** | | | | | | **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 81.4  Морковь 7.2  Лук репчатый 7.2  Масло сливочное 1.4  Масло 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 3  Масло сливочное 1.7  Томатная паста 3  Бульон 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Рис пр ипу ще нн ый***  Рис 40  Масло 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 10  Сахар 9  Вода 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 18  Молоко 180  Сахар 4.5  Масло сливочное 2.7 | 180 | 5.31 | 6.93 | 27.27 | **156.60** |  | 48 |
| ***Кака о на м ол оке***  Молоко цельное 180  Какао 1.8  Сахар 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** |  | 74  77 |
| **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 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 |
| ***Кот л е т а «З д оровь е »***  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 |
|  | ***Рагу из ово ще й***  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 со уса: Масло сливочное 3  Лук репчатый 7  Мука пшеничная 3.2  Сахар 1  Паста 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 21  Сахар 3  Крахмал 4  Вода 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% 140  Мука 22  Крупа манная 5  Яйцо 7  Сахар 10  Масло сливочное 2  Морковь 46  Масло растительное 2  **Соус смет ан ный:**  Сметана 8  Сахар 5  Мука 1.7 | 180/30 | 14.87 | 18.31 | 41.02 | **378.3** |  | 52  80 |
| ***Кофейный напиток***  Кофе злаковый 1.8  Сахар 9  Вода 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** |  | 74  77 |
| **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 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Рыб ная кот л е т а*** 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** |  | 93 |
| ***Карт оф е л ь ное пюре***  Картофель 100  Молоко 18  Масло 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 10  Сахар 9  Вода 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 8  Крупа гречка 8  Крупа рис 8  Молоко 180  Сахар 6  Масло сливочное 2 | 180 | 4.77 | 10.77 | 28.71 | **237.42** |  | 47 |
| ***Чай с с ахаром***  Чай 0.7  Сахар-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** |  | 74  77 |
| **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 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 |
| ***Ко т л е ты из ку р***  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Овощи в м ол оч ном***  ***с оу с е***  Капуста свежая 32.5  Картофель 36  Морковь 32.5  Горошек зеленый 18  Масло сливочное 1.6  Масло растительное 1.6  Со ус м о ло чны й Молоко 26  Мука 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 10  Сахар 9  Вода 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 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 |
| ***Яйцо варе ное***  Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| ***Рыба отварная***  Рыба минтай 80  Морковь 3  Лук репчатый3  Вода 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 1.8  Сахар 9  Вода 179 | 180 | 1.71 | 1.44 | 17.00 | **57** |  | 62 |
| ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***  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** | | | | | | **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 31.5  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Плов с мясом***  Мясо 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 |
| ***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 10  Сахар 9  Вода 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 21  Сахар 4  Крахмал 4  Вода 172 | 180 | 0.01 | - | 23.57 | **88.36** |  | 60 |
| ***Бу л очка д ом а шняя***  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 |
|  | ***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** |  |  |  |  |  |  |