**Основное**

**10-дневное меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет**

в МБДОУ детский сад №21 «Белочка»,

Вяжлинском филиале МБДОУ детский сад №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 81Молоко 26Сыр 14Масло сливочное 4 | 120 | 7.04 | 7.77 | 0.97 | **218.10** |  | 53 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 30 | 2.25 | 0.78 | 15.18 | **78.3** |  | 74 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 2Сахар 9Вода 200 | 200 | 1.9 | 1.6 | 9 | **57** |  | 62 |
|  ***Пече нь е с м ас л ом*** Печенье 25Масло сливочное 5 | 25/5 | 1.88/0.03 | 2.95/4.13 | 18.73/0.05 | **104.25/****37.4** |  | 7577 |
| **Всего за завтрак** | **497.05** |  |
| второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **44.3** |  | 67-69 |
| обед |  ***Помидоры свежие*** | 50 | 0.3 | 2.1 | 1.35 | **9** |  | 11 |
|  ***Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной*** Капуста 70Морковь 8Лук репчатый 8Паста томатная 2Мука 2.5Сметана 8Масло сливочное 2Масло растительное 4Петрушка, чеснокБульон 180 | 200/8 | 2.58 | 7.8 | 9.12 | **114, 35** |  | 20 |
|  ***Бефстроганов*** Мясо 79Лук репчатый 24Паста томатная 4Масло растительное 2Сметана 10Мука 4 | 50/50 | 23.5 | 21.1 | 4.2 | **221.00** |  | 31 |
|  | *Картофельное пюре*Картофель 120Молоко 20Масло сливочное 4 | 130 | 2.81 | 4.85 | 19.1 | 135.2 |  | 42 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **613.92** |  |
| полдник |  ***М ол око ки пя че ное***  | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | **116** |  | 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** | **418.3** |  |
| **Итого за первый день** |  |  |  |  |  | **1573.57** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 44Молоко 200Сахар 6Масло сливочное 3 | 200 | 6.04 | 9.96 | 24.32 | **226.34** |  | 49 |
|  ***Кака о на м ол оке*** Молоко цельное 200Какао 2Сахар 5 | 200 | 5.6 | 6.4 | 11 | **145** |  | 61 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 36/6 | 2.84/0.036 | 0.76/4.96 | 18.86/0.06 | **93.6/****44.88** |  | 7477 |
| **Итого за завтрак** | **529.82** |  |
| второй завтрак | ***Фрукты*** | 150 | 1.99 | - | 14.45 | **66.39** |  | 70-72 |
| обед | *Свёкла вареная* | 50 | 0.8 | 0.1 | 4.4 | **21.5** |  | 8 |
|  ***Суп рыбный***Картофель 60Морковь 16Лук репчатый10Масло сливочное 2Масло растительное 4Бульон 180Филе рыбы 40Пшено 4 | 200 | 12.74 | 0.6 | 9.22 | **105.4** |  | 24 |
|  ***Биточки***Мясо 59Лук 6Яйцо 2Молоко или вода 19Сухари 8Масло растительное 2 | 75 | 14.41 | 10.04 | 12.85 | **195.8** |  | 29 |
|  |  ***Капуста тушеная*** Капуста свежая 149Морковь 10.4Лук репчатый 5Паста томатная 2Мука пшеничная 1.3Масло сливочное 4.3 | 130 | 3.01 | 4.88 | 13.09 | **102.92** |  | 43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 24Сахар 3Крахмал 5Вода 191 | 200 | 0.01 | - | 24.18 | **86.18** | **38мг** | 60 |
| **Всего за обед** | **595.14** |  |
| полдник | ***Йогурт*** | 200 | 10.4 | 5.4 | 17.2 | **172** |  | 65 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый***  | 36 | 2.84 | 0.76 | 18.86 | **93.6** |  | 74 |
| **Всего за полдник** | **265.6** |  |
| **Итого за второй день** |  |  |  |  |  | **1448.95** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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% 150Крупа манная 10Сахар-песок 10Яйцо 4Масло сливочное 4Сухари панировочные 5Сметана 20% 5Повидло 20 | 160/20 | 25.8 | 18.34 | 43.03 | **440** |  | 51 |
|  ***Чай с с ахаром*** Чай 0.8Сахар-песок 9 | 200 | - | - | 8.33 | **34** |  | 63 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 36/6 | 2.84/0.036 | 0.76/4.96 | 18.86/0.06 | **93.6/****44.88** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **612.48** |  |
| Второй завтрак |  ***С ок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.3** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Горошек зеленый***  | 50 | 1.45 | 1.87 | 3.6 | **38.4** |  | 16 |
|  ***С у п из овоще й*** Картофель 66Капуста свежая 22Морковь 10Лук репчатый 10Паста томатная 3.0Масло сливочное 2Масло растительное 4 | 200 | 2.01 | 5.35 | 11.36 | **103.6** |  | 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 45Масло сливочное 4 | 130 | 4.16 | 1.9 | 31.62 | **163.46** |  | 38 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **624.34** |  |
| Полдник |  ***М ол око ки пя че ное***  | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | **116** |  | 64 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый***  | 36 | 2.84 | 0.76 | 18.86 | **93.6** |  | 79 |
|  |  ***Яйцо варе н ное*** Яйцо варенное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **261.6** |  |
| Итого за третий день |  |  |  |  |  | **1525.36** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 30Молоко 200Сахар 6Масло сливочное 3 | 200 | 8.02 | 11.55 | 43.73 | **300** |  | 50 |
|  ***Кака о на м ол оке*** Молоко цельное 200Какао 2Сахар 5 | 200 | 5.6 | 6.4 | 13 | **145** |  | 61 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 36/6 | 2.84/0.036 | 0.76/4.96 | 18.86/0.06 | **93.6/****44.88** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **583.48** |  |
| Второй завтрак |  ***Фрукты*** | 150 | 1.99 | - | 14.45 | **66.39** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Капу с т а кваше нная***  | 50 | 0.8 | 0.05 | 2.6 | **13.5** |  | 4 |
|  ***Борщ с***  ***ф рикад е л ь кам и с о***  ***с м е т аной*** Картофель 23Морковь 10Лук репчатый 5Капуста свежая 25Свекла 30.4Паста томатная 2Сахар 1Масло сливочное 2Масло растительное 4Сметана 8 Для фрикаделек: Кура 17.4Лук репчатый 1.5Яйцо 1.2 | 200/15/8 | 4.8 | 7.3 | 10.8 | **139.2** |  | 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Рыба тушеная с***  | 100/ | 10.31 | 5.7 | 5.33 | **113.81** |  | 30 |
| ***овощами в томате*** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба минтай 60 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь 25 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый 14 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное 2 |  |  |  |  |  |  |
| Паста томатная 5 |
| Вода 25 |
|  |
|  ***Пюре*** ***карт оф е л ь но-морковное***Картофель 105Морковь 15Молоко 20Масло сливочное 4.0 | 130 | 2.7 | 3.9 | 13.87 | **98.8** |  | 39 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | 520.68 |  |
| Полдник | ***Ряженка*** | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.4 | **101.34** |  | 66 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 36 | 2.84 | 0.76 | 18.86 | **93.6** |  | 74 |
| **Всего за полдник** | **194.94** |  |
| Итого за четверты й день |  |  |  |  |  | **1341.4** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 молочная жидкая***Крупа гречневая 30Молоко 200Сахар 5Масло сливочное | 200 | 7.06 | 12.1 | 28.3 | **282.4** |  | 6 |
|  ***Кофейный напиток***Кофе злаковый 2Сахар 9Вода 200 | 200 | 1.29 | 1.08 | 9 | **57.00** |  | 62 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***Хлеб пшеничный 36Сыр 10 | 3610 | 2.842.3 | 0.762.9 | 18.86- | **93.6****36** |  | 7476 |
| **Всего за завтрак** | **469.0** |  |
| Второй завтрак |  ***С ок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.8** |  | 67-69 |
| Обед | *Кукуруза консервированная* | 50 | 1.1 | 0.2 | 5.6 | **22** |  | 16 |
|  ***Суп лапша домашняя*** Мука 15Яйцо 4Морковь 10Лук репчатый 5Масло сливочное 2Масло растительное 4Бульон 180 | 200 | 2.47 | 3.4 | 12.74 | **88.00** |  | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Курица с овощами***Куриное филе 84Лук репчатый 12Морковь 21Картофель 96Масло сливочное 3***Соус***Мука пшеничная 2.5Масло сливочное 4Томатная паста 3Морковь 4Лук 1Бульон 50 | 200 | 25.68 | 15.41 | 25.55 | **340.9** |  | 91 |
| ***Хлеб ржаной*** | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 24Сахар 3Крахмал 5Вода 191 | 200 | 0.01 | - | 24.19 | **90.18** | **38мг** | 60 |
| **Всего за обед** | **585.27** |  |
| Полдник |  ***Чай с с ахаром*** Чай 0.8Сахар-песок 9 | 200 | - | - | 8.33 | **34** |  | 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** | **204.6** |  |
| Итого за пятый день |  |  |  |  |  | **1542.92** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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 45Масло сливочное 4***Сыр*** | 12010 | 4.162.53 | 1.93.19 | 31.62- | **163.46****36** |  | 3876 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 2Сахар 9Вода 200 | 200 | 1.9 | 1.6 | 9 | **57** |  | 62 |
|  ***Пече нь е с м ас л ом*** Печенье 25Масло сливочное 5 | 25/5 | 1.88/0.03 | 2.95/4.13 | 18.73/0.05 | **104.25/****37.4** |  | 7577 |
| **Всего за завтрак** | **362.11** |  |
| Второй завтрак |  ***Фру кты***  | 150 | 1.99 | - | 14.45 | **66.39** |  | 70-72 |
| Обед |  ***Конс е рв ирован ная***  ***ку ку ру з а***  | 50 | 1.1 | 0.2 | 5.6 | **22** |  | 16 |
|  ***С у п картофельный***Картофель 113Морковь 10Лук репчатый 5Масло сливочное 2Масло растительное 4Вода или бульон 180 | 200 | 2.37 | 2.6 | 21.2 | **111.0** |  | 17 |
|  ***Фри кад е л ь ки***  | 100 | 15.62 | 13.5 | 6.09 | **211.23** |  | 94 |
|  |
|  ***м яс ные***  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо 95 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный 15 |  |  |  |  |  |  |
| Лук 15 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное 3 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо 5 |  |  |  |  |  |  |
| 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 54Масло сливочное 5 | 140 | 3.47 | 4.1 | 34.96 | **190.62** |  | 45 |
| **Хлеб ржаной** | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **733.22** |  |
| Полдник |  ***М ол око ки пя че ное***  | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | **116** |  | 64 |
|  ***Хлеб пшеничный*** | 36 | 2.84 | 0.76 | 18.86 | **93.6** |  | 74 |
|  | *Яйцо вареное* | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **261.6** |  |
| Итого за шестой день |  |  |  |  |  | **1416.32** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 20Молоко 200Сахар 5Масло сливочное 3 | 200 | 5.9 | 7.7 | 30.3 | **174** |  | 48 |
|  ***Кака о на м ол оке*** Молоко цельное 200Какао 2Сахар 5 | 200 | 5.6 | 6.4 | 13 | **145** |  | 61 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 36/6 | 2.84/0.036 | 0.76/4.96 | 18.86/0.06 | **93.6/****44.88** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **457.48** |  |
| Второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.8** |  | 70-72 |
| Обед |  ***В аре ная с вё кл а***  | 50 | 0.80 | 0.1 | 4.4 | **21.5** |  | 5 |
|  ***С у п карт оф е л ь ный с***  ***бобовыми*** Картофель 70Морковь 10Лук репчатый 5Масло сливочное 2Масло растительное 4Горох лущеный 36 Вода или бульон 180 | 200 | 10.33 | 3.52 | 25.37 | **186.24** |  | 23 |
|  ***Кот л е т а «З д оровь е »*** Мясо 56Яйцо 6 Молоко или вода 10.5 Масло растительное 2Лук репчатый 4.5Морковь 9Мука для панировки 7.5 | 75 | 11.9 | 10.4 | 6.7 | **170** |  | 28 |
|  |  ***Рагу из ово ще й*** Картофель 74Морковь 17 | 140 | 3.85 | 20.55 | 27.43 | **143.25** |  | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лук репчатый 9Капуста свежая 33Вода 14Масло растительное 4 Для со уса: Масло сливочное 4Лук репчатый 8Мука пшеничная 3.5Сахар 1Паста томатная 1 Бульон или вода 35 Сметана 11 |  |  |  |  |  |  | 78 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 24Сахар 3Крахмал 5Вода 191 | 200 | 0.01 | - | 24.19 | **90.18** | **38мг** | 60 |
| **Всего за обед** | **688.91** |  |
| Полдник | ***Йогурт*** | 200 | 10.4 | 5.4 | 17.2 | **172** |  | 65 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый***  | 36 | 2.84 | 0.76 | 18.86 | **93.6** |  | 74 |
|  | ***Яйцо варенное*** | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **317.6** |  |  |
| Итого за седьмой день |  |  |  |  |  | **1506.79** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 2Сахар 9Вода 200 | 200 | 1.29 | 1.08 | 9 | **57.00** |  | 62 |
| ***Хлеб пшеничный с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 36/6 | 2.84/0.036 | 0.76/4.96 | 18.86/0.06 | **93.6/****44.88** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **573.78** |  |
| Второй завтрак |  ***Сок (нектар)***  | 100 | - | - | 10.7 | **42.3** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Кваше ная ка пу с т а***  | 50 | 0.8 | 0.05 | 2.6 | **13.5** |  | 4 |
|  ***Щи с о с м е т аной и***  ***ку рой*** Капуста 28Картофель 50Морковь 8Лук репчатый 4Масло сливочное 2Масло растительное 4Сметана 8Кура 32 | 200/8/25 | 11.97 | 4.74 | 11.46 | **140.80** |  | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вода или бульон 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  ***Рыб ная кот л е т а*** Рыба филе (минтай) 70 Лук репчатый 10Морковь 25Яйцо 10Молоко 10Хлеб пшеничный 10Масло сливочное 3Соль 0,5 | 100 | 22.35 | 3.11 | 5.96 | **136.63** |  | 93 |
|  ***Карт оф е л ь ное пюре*** Картофель 120Молоко 20Масло сливочное 4 | 130 | 2.81 | 4.85 | 19.1 | **135.2** |  | 42 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у ип я ктов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **560.50** |  |
| Полдник |  ***М ол око кип я че ное***  | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | **116** |  | 64 |
| ***Печенье*** | 25 | 1.88 | 2.95 | 18.73 | **104.25** |  | 75 |
|  | ***Фрукты*** | 100 | 1.33 | - | 9.63 | **44.3** |  | 70-72 |
| **Всего за полдник** | **264.55** |  |
| Итого за восьмой день |  |  |  |  |  | **1441.13** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 10Крупа гречка 10 Крупа рис Молоко 200Сахар 6Масло сливочное 3 | 200 | 5.3 | 11.97 | 29.9 | **255.8** |  | 47 |
|  ***Чай с с ахаром*** Чай 0.8Сахар-песок 9 | 200 | - | - | 7.33 | **34** |  | 63 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с маслом***Хлеб пшеничный Масло сливочное | 36/6 | 2.84/0.036 | 0.76/4.96 | 18.86/0.06 | **93.6/****44.88** |  | 7477 |
| **Всего за завтрак** | **428.28** |  |
| Второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.8** |  | 67-69 |
| Обед |  ***З е л ё ный горо ше к*** Горошек зеленый 40 | 40 | 1.16 | 1.5 | 2.9 | **30.7** |  | 16 |
|  ***С у п карт оф е л ь ны й с***  ***кл е цк ам и*** Картофель 55Мука 12Яйцо 5Масло сливочное 2Масло растительное 4Морковь 10Лук репчатый 5 Вода или бульон 180 | 200 | 3.71 | 2.57 | 23.67 | **128.50** |  | 21 |
|  ***Кот л е ты из ку р*** Кура 45Хлеб пшеничный 11Молоко 15.6Лук 6Яйцо 3Сухари панировочные 6 Масло сливочное для смазывания 2 | 60 | 10.68 | 14.52 | 8.04 | **201.6** |  | 36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Овощи в м ол оч ном***  ***с оу с е*** Капуста свежая 45Картофель 68Морковь 40.5Масло сливочное 2Масло растительное 2 Со ус м о ло чны й Молоко 33Мука пшеничная 3.3 | 150 | 3.1 | 2.83 | 13.25 | **90.9** |  | 89, 92 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **586.07** |  |
| Полдник | ***Ряженка*** | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.4 | **101.4** |  | 66 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 36 | 2.84 | 0.76 | 18.86 | **93.6** |  | 74 |
|  |  ***Яйцо варе н ое*** Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| **Всего за полдник** | **247.00** |  |
| Итого за девятый день |  |  |  |  |  | **1308.14** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 138Морковь 9.6Лук репчатый 4.5Паста томатная 1.8Мука пшеничная 1.2Масло сливочное 4 | 120 | 2.85 | 4.5 | 12.08 | **95** |  | 43 |
|  ***Яйцо варе ное*** Яйцо вареное | 34 | 4.2 | 3.9 | 0.2 | **52** |  | 54 |
| *Рыба отварная (филе)*Рыба минтай 100Морковь 3Лук репчатый 3Вода 50 | 70 | 16.03 | 0.59 | 0.3 | **70.49** |  | 34 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 30 | 2.25 | 0.78 | 15.18 | **78.3** |  | 74 |
|  ***Кофейный напиток*** Кофе злаковый 2Сахар 9Вода 200 | 200 | 1.9 | 1.6 | 9 | **57.00** |  | 62 |
|  ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***Хлеб пшеничный 36Сыр 10 | 3610 | 2.842.3 | 0.762.9 | 18.86- | **93.6****36** |  | 7476 |
| **Всего за завтрак** | **482.39** |  |
| Второй завтрак | ***Сок (нектар)*** | 100 | - | - | 10.7 | **42.3** |  | 67-69 |
| Обед |  ***Помидор ы, огу рцы***  ***с ве жие***  | 50 | 0.3 | 2.1 | 0.1 | **9.95** |  | 2-3 |
|  ***Све кол ь ни к с о***  ***с м е т аной*** Свекла 35Картофель 51Морковь 8Лук репчатый 8.9Масло сливочное 2Масло растительное 4Сметана 10Бульон 180 | 200/10 | 1.54 | 5.07 | 8.04 | **83.33** |  | 26 |

**ъ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  ***Плов с мясом*** Мясо 90Рис 50Морковь 30Лук 20Масло растительное 8Масло сливочное 4Вода питьевая 100Соль йодированная 1.2 | 200 | 14.8 | 16.3 | 36.8 | **348.02** |  | 87 |
|  ***Х л е б ржаной***  | 37.5 | 3.01 | 0.37 | 16.39 | **77.74** |  | 73 |
|  ***Ком пот из с м е с и***  ***с у хоф ру кт ов*** Смесь 11Сахар 9Вода 203 | 200 | 0.81 | - | 13.81 | **56.63** | **38мг** | 59 |
| **Всего за обед** | **575.67** |  |
| Полдник |  ***Кис е л ь из повид л а*** Повидло 24Сахар 3Крахмал 5Вода 191 | 200 | 0.01 | - | 24.18 | **90.18** |  | 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** | **382.1** |  |
| Итого за десятый день |  |  |  |  |  | **1482.68** |  |  |

**ИТОГО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за весь период** |  |  |  | **14348,46** |  |  |
| **Среднее значение за период** |  |  |  | **1434.85** |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  |  |  |  |