**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 81  Молоко 26  Сыр 14  Масло 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 2  Сахар 9  Вода 200 | | 200 | | 1.9 | | 1.6 | | 9 | | **57** | |  | | 62 | |
| ***Пече нь е с м ас л ом***  Печенье 25  Масло сливочное 5 | | 25/  5 | | 1.88/  0.03 | | 2.95/  4.13 | | 18.73/  0.05 | | **104.25/**  **37.4** | |  | | 75  77 | |
| **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 70  Морковь 8  Лук репчатый 8  Паста томатная 2  Мука 2.5  Сметана 8  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Петрушка, чеснок  Бульон 180 | | 200/8 | | 2.58 | | 7.8 | | 9.12 | | **114, 35** | |  | | 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 | | **221.00** | |  | | 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 11  Сахар 9  Вода 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 38.9  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** | | | | | | | | | | | | **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 44  Молоко 200  Сахар 6  Масло сливочное 3 | 200 | 6.04 | 9.96 | 24.32 | **226.34** |  | 49 |
| ***Кака о на м ол оке***  Молоко цельное 200  Какао 2  Сахар 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** |  | 74  77 |
| **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 60  Морковь 16  Лук репчатый10  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Бульон 180  Филе рыбы 40  Пшено 4 | 200 | 12.74 | 0.6 | 9.22 | **105.4** |  | 24 |
| ***Биточки***  Мясо 59  Лук 6  Яйцо 2  Молоко или вода 19  Сухари 8  Масло растительное 2 | 75 | 14.41 | 10.04 | 12.85 | **195.8** |  | 29 |
|  | ***Капуста тушеная***  Капуста свежая 149  Морковь 10.4  Лук репчатый 5  Паста томатная 2  Мука пшеничная 1.3  Масло 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 24  Сахар 3  Крахмал 5  Вода 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% 150  Крупа манная 10  Сахар-песок 10  Яйцо 4  Масло сливочное 4  Сухари панировочные 5  Сметана 20% 5  Повидло 20 | 160/  20 | 25.8 | 18.34 | 43.03 | **440** |  | 51 |
| ***Чай с с ахаром***  Чай 0.8  Сахар-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** |  | 74  77 |
| **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 66  Капуста свежая 22  Морковь 10  Лук репчатый 10  Паста томатная 3.0  Масло сливочное 2  Масло растительное 4 | 200 | 2.01 | 5.35 | 11.36 | **103.6** |  | 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 45  Масло 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 11  Сахар 9  Вода 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 30  Молоко 200  Сахар 6  Масло сливочное 3 | 200 | 8.02 | 11.55 | 43.73 | **300** |  | 50 |
| ***Кака о на м ол оке***  Молоко цельное 200  Какао 2  Сахар 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** |  | 74  77 |
| **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 23  Морковь 10  Лук репчатый 5  Капуста свежая 25  Свекла 30.4  Паста томатная 2  Сахар 1  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Сметана 8  Для фрикаделек: Кура 17.4  Лук репчатый 1.5  Яйцо 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 105  Морковь 15  Молоко 20  Масло 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 11  Сахар 9  Вода 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 30  Молоко 200  Сахар 5  Масло сливочное | 200 | 7.06 | | 12.1 | 28.3 | **282.4** |  | 6 |
| ***Кофейный напиток***  Кофе злаковый 2  Сахар 9  Вода 200 | 200 | 1.29 | | 1.08 | 9 | **57.00** |  | 62 |
| ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***  Хлеб пшеничный 36  Сыр 10 | 36  10 | 2.84  2.3 | | 0.76  2.9 | 18.86  - | **93.6**  **36** |  | 74  76 |
| **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 15  Яйцо 4  Морковь 10  Лук репчатый 5  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Бульон 180 | 200 | 2.47 | 3.4 | | 12.74 | **88.00** |  | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Курица с овощами***  Куриное филе 84  Лук репчатый 12  Морковь 21  Картофель 96  Масло сливочное 3  ***Соус***  Мука пшеничная 2.5  Масло сливочное 4  Томатная паста 3  Морковь 4  Лук 1  Бульон 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 24  Сахар 3  Крахмал 5  Вода 191 | 200 | 0.01 | - | 24.19 | **90.18** | **38мг** | 60 |
| **Всего за обед** | | | | | | **585.27** |  | |
| Полдник | ***Чай с с ахаром***  Чай 0.8  Сахар-песок 9 | 200 | - | - | 8.33 | **34** |  | 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** | | | | | | **204.6** |  | |
| 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 45  Масло сливочное 4  ***Сыр*** | 120  10 | 4.16  2.53 | 1.9  3.19 | 31.62  - | **163.46**  **36** |  | 38  76 |
| ***Кофейный напиток***    Кофе злаковый 2  Сахар 9  Вода 200 | 200 | 1.9 | 1.6 | 9 | **57** |  | 62 |
| ***Пече нь е с м ас л ом***  Печенье 25  Масло сливочное 5 | 25/  5 | 1.88/  0.03 | 2.95/  4.13 | 18.73/  0.05 | **104.25/**  **37.4** |  | 75  77 |
| **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 113  Морковь 10  Лук репчатый 5  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Вода 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 3  Масло сливочное 1.7  Томатная паста 3  Бульон 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Рис пр ипу ще нн ый***  Рис 54  Масло 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 11  Сахар 9  Вода 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 20  Молоко 200  Сахар 5  Масло сливочное 3 | 200 | 5.9 | 7.7 | 30.3 | **174** |  | 48 |
| ***Кака о на м ол оке***  Молоко цельное 200  Какао 2  Сахар 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** |  | 74  77 |
| **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 70  Морковь 10  Лук репчатый 5  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Горох 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 56  Яйцо 6 Молоко или вода 10.5 Масло растительное 2  Лук репчатый 4.5  Морковь 9  Мука для панировки 7.5 | 75 | 11.9 | 10.4 | 6.7 | **170** |  | 28 |
|  | ***Рагу из ово ще й***  Картофель 74  Морковь 17 | 140 | 3.85 | 20.55 | 27.43 | **143.25** |  | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лук репчатый 9  Капуста свежая 33  Вода 14  Масло растительное 4  Для со уса: Масло сливочное 4  Лук репчатый 8  Мука пшеничная 3.5  Сахар 1  Паста 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 24  Сахар 3  Крахмал 5  Вода 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% 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 2  Сахар 9  Вода 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** |  | 74  77 |
| **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 28  Картофель 50  Морковь 8  Лук репчатый 4  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Сметана 8  Кура 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 10  Морковь 25  Яйцо 10  Молоко 10  Хлеб пшеничный 10  Масло сливочное 3  Соль 0,5 | 100 | 22.35 | 3.11 | 5.96 | **136.63** |  | 93 |
| ***Карт оф е л ь ное пюре***  Картофель 120  Молоко 20  Масло 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 11  Сахар 9  Вода 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 10  Крупа гречка 10 Крупа рис Молоко 200  Сахар 6  Масло сливочное 3 | 200 | 5.3 | 11.97 | 29.9 | **255.8** |  | 47 |
| ***Чай с с ахаром***  Чай 0.8  Сахар-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** |  | 74  77 |
| **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 55  Мука 12  Яйцо 5  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Морковь 10  Лук репчатый 5 Вода или бульон 180 | 200 | 3.71 | 2.57 | 23.67 | **128.50** |  | 21 |
| ***Кот л е ты из ку р***  Кура 45  Хлеб пшеничный 11  Молоко 15.6  Лук 6  Яйцо 3  Сухари 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 45  Картофель 68  Морковь 40.5  Масло сливочное 2  Масло растительное 2  Со ус м о ло чны й Молоко 33  Мука 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 11  Сахар 9  Вода 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 138  Морковь 9.6  Лук репчатый 4.5  Паста томатная 1.8  Мука пшеничная 1.2  Масло 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 2  Сахар 9  Вода 200 | 200 | 1.9 | 1.6 | 9 | **57.00** |  | 62 |
| ***Х л е б пше ни чн ый с сыром***  Хлеб пшеничный 36  Сыр 10 | 36  10 | 2.84  2.3 | 0.76  2.9 | 18.86  - | **93.6**  **36** |  | 74  76 |
| **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 35  Картофель 51  Морковь 8  Лук репчатый 8.9  Масло сливочное 2  Масло растительное 4  Сметана 10  Бульон 180 | 200/10 | 1.54 | 5.07 | 8.04 | **83.33** |  | 26 |

**ъ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Плов с мясом***  Мясо 90  Рис 50  Морковь 30  Лук 20  Масло растительное 8  Масло сливочное 4  Вода питьевая 100  Соль 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 11  Сахар 9  Вода 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 24  Сахар 3  Крахмал 5  Вода 191 | 200 | 0.01 | - | 24.18 | **90.18** |  | 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** | | | | | | **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** |  |  |  |  |  |  |