

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с крупой	200	4,19	2,05	6,41	24,55	157,13	№7.22/2/4
Повидло	20	0,08	0,00	0,00	13,31	50,40	№7.185/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	430	9,10	4,01	9,84	66,57	372,08	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Борщ со сметаной	180	1,57	1,12	4,09	10,92	89,54	№7.2/2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Картофельное пюре	130	2,58	1,15	3,24	19,15	123,89	№7.н64-с-2
Кисель Витошка	180	0,01	0,00	0,00	0,27	1,20	№7.343/4
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	22,49	11,79	19,67	62,46	534,80	

Полдник

Суфле творожное	150	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.166-1
Мармелад	20	0,08	0,00	0,00	25,32	58,60	№7.120-1
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	330	25,42	23,26	30,68	48,74	563,46	
Итого:		57,91	39,06	60,37	195,95	1553,14	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,70	6,31	31,29	230,68	№8.11/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	416	12,18	5,39	15,38	68,90	484,48	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Уха рыбацкая	180	7,74	5,54	3,88	9,93	113,48	№7.30/2/3-2
Гуляш из отварного мяса	70	6,49	6,49	5,91	4,15	104,28	№7.256/1
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	17,66	25,12	162,88	№7.н076
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	23,45	14,04	28,20	84,56	582,42	

Полдник

Суфле из рыбы	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,42	№8.14/7
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	305	15,93	15,11	4,27	33,59	260,72	
Итого:		52,46	34,54	48,03	205,23	1410,42	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	5,07	3,05	6,66	25,53	197,20	№7.066/1
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	17	4,42	4,42	4,56	0,00	59,88	№8.5/13/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	427	11,84	7,47	12,12	53,16	376,81	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп фасолевый	200	0,94	0,00	3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Суфле из печени	70	16,02	14,96	5,87	2,12	137,18	№7.35/8/1
Картофель в молоке	130	2,75	1,39	9,93	30,33	116,33	№7.2/3/2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0,00	3,71	5,28	58,13	№7.20/1/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	695	25,27	16,35	23,90	92,53	592,27	

Полдник

Шанежка с картофелем	90	5,69	1,35	7,92	31,21	239,19	№7.148
Биойогурт	180	0,54	0,54	0,54	3,42	203,40	№7.270/1/8
	270	6,23	1,89	8,46	34,63	442,59	
Итого:		43,87	25,71	45,01	195,90	1471,07	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,95	2,13	6,43	24,20	188,76	№8.16/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	416	9,66	4,12	14,81	52,26	391,35	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	230	20,36	12,83	9,37	43,34	230,21	№7.350
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,44	0,00	5,02	0,54	79,84	№4.32/1
Кисель из кураги	200	0,99	0,00	0,01	31,42	130,05	№7.9/10
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
	715	26,71	13,95	15,00	100,00	554,30	

Полдник

Запеканка из творога	150	19,90	16,52	24,41	19,45	418,14	№7.9/5/2
Стушенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	355	20,66	17,28	24,50	25,36	451,93	
Итого:		57,93	35,35	54,49	195,80	1480,38	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологическо- карты
		всего	В т.ч. живот. присоединения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,10	2,53	6,32	25,22	193,93	№4.19/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Повидло	20	0,08	0,00	0,00	13,31	50,40	№7.185/4
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	430	7,49	2,53	7,22	65,15	359,17	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп гороховый со сметаной	180	3,59	0,01	2,59	14,21	99,57	№7.н086-8
Суфле из мяса говядины	70	17,25	16,93	15,25	2,12	239,29	№7.26/8/1
Рагу из овощей	130	2,04	0,05	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
Итого:	625	27,90	16,99	21,80	75,66	631,58	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Печенье	24	2,50	0,00	1,25	18,43	109,92	№8.106
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
	344	18,70	15,20	21,78	40,74	471,08	
Итого:		54,62	34,72	51,33	197,13	1521,53	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,13	7,84	28,61	208,61	№8.8/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.5/13
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№7.12/10/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	
	428	15,12	8,77	16,09	56,62	429,68	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,19	0,78	2,80	22,47	78,92	№7.н136-2
Запеканка картофельная с печенью	200	24,55	10,98	12,06	23,71	325,19	№7.82р/4
Икра кабачковая	45	0,09	0,00	4,04	4,22	54,81	№7.275/4
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	690	30,70	11,76	19,64	98,40	671,19	

Полдник

Суфле творожное в фруктовом соусе	170	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.19/5/4
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	380	20,35	18,23	24,93	22,70	439,49	
Итого:		67,07	38,76	60,84	195,90	1623,16	

День сельмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,13	6,31	32,31	230,68	№8.15/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	11,31	4,12	14,69	61,07	440,11	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	1,86	3,51	9,27	82,57	№7.27/2/2
Котлета из мяса (свинина)	70	12,88	9,52	11,68	3,07	186,62	№7.н163/1
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,56	0,16	3,53	31,56	186,59	№7.151/1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	24,73	11,54	19,44	89,26	657,56	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,50	14,02	12,65	13,69	263,91	№7.12/7/4
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Ряженка	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57	№7.363-1
	345	24,79	19,81	23,53	40,08	479,44	
Итого:		61,73	35,47	57,84	208,59	1659,91	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	3,02	6,32	22,19	178,60	№8.4/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№8.5/13
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	428	14,96	10,36	15,26	59,75	450,88	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне (свинина)	200	1,81	1,03	3,32	13,88	97,98	№7.165/1
Мясо, тушеное с овощами (свинина)	200	16,56	6,57	16,97	22,22	335,31	№7.3/8
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,86	0,00	3,04	5,79	50,04	№7.425/4/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	695	24,10	7,60	24,07	89,89	695,60	

Полдник

Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	240	7,68	5,07	6,36	45,79	294,69	
Итого:		47,64	23,03	45,87	213,61	1523,97	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
		Всего	В т.ч. животного происхождения		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,89	3,13	5,61	33,18
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64
	416	8,27	3,16	11,46	60,86

Второй завтрак

10,00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58
	150	0,53	0,00	0,53	15,58

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	1,59	0,16	2,76	10,96
Гуляш из мяса куры	70	14,33	9,62	2,79	2,01
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	17,66	25,12
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0,00	3,38	6,69
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03
	675	25,73	11,79	27,31	90,14

Полдник

Рагу из овощей	180	2,83	1,93	4,54	19,57
Манник	68	7,55	4,60	9,37	44,05
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37
	428	15,41	11,56	19,66	71,06
Итого:		49,94	26,51	58,96	237,61

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,88	2,95	6,42	24,44	183,95	№4.18/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	9,74	4,94	14,80	53,20	393,38	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Щи на мясном бульоне (свинина) со сметаной	200	1,68	0,26	2,76	8,13	64,92	№7.н145-1
Плов из мяса (свинина)	200	15,02	9,21	17,16	30,73	360,36	№7.4/8/1
Салат из помидоров	55	0,68	0,00	2,86	3,01	38,52	№7.288/2/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	700	22,40	9,47	23,47	87,07	660,39	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Вафли	25	0,80	0,00	0,75	26,38	87,50	№7.015/1
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	355	12,58	10,78	15,84	40,80	351,97	
Итого:		45,25	25,19	54,64	196,65	1465,14	

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ
детский сад № 472
Новикова А.Э.
2026 г. № 38-44
Приказ от «8» сентября

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**образовательного учреждения детского сада № 472
(1-3 года)**

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с крупой	150	2,61	1,26	3,41	9,75	86,62	№7.22/2/3
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	360	6,71	3,22	6,54	39,78	252,87	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Борщ со сметаной	150	1,33	0,48	3,42	9,29	75,37	№4.2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Картофельное пюре	110	2,16	0,98	2,74	16,05	104,01	№7.64с/3
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	525	19,49	8,56	14,97	69,03	505,58	

Полдник

Суфле творожное	135	16,21	15,43	24,98	18,39	405,81	№7.19/6/4
Мармелад	15	0,06	0,00	0,00	11,49	43,95	№7.222-1
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
	300	20,46	19,62	29,77	36,02	533,63	
Итого:		47,41	31,40	51,43	159,98	1361,08	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	4,83	2,03	13,22	23,46	173,61	№7.11/4/2
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	353	9,78	4,71	19,52	55,71	381,47	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Уха рыбацкая	150	5,13	2,44	1,74	8,27	82,61	№4.30/2
Гуляш из отварного мяса	50	4,63	4,23	4,22	2,95	74,49	№7.256/3
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,72	3,62	2,26	133,12	№7.н076/2
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	525	17,68	7,39	10,19	51,82	460,08	

Полдник

Суфле из рыбы	60	12,61	9,63	5,35	1,95	116,92	№7.61р/7
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	265	12,73	9,65	5,42	32,01	248,76	
Итого:		40,94	21,75	35,28	154,69	1159,31	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,83	2,02	3,76	19,18	135,51	№7.066/1
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	358	7,32	3,93	6,33	41,48	257,65	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп фасолевый	150	1,33	0,12	4,13	9,88	87,35	№7.32/2/4
Суфле из печени	50	11,44	11,44	4,19	1,52	97,98	№7.35/8/3
Картофель в молоке	110	2,33	1,76	13,38	19,19	98,31	№7.65с
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42	0,00	2,24	3,17	34,95	№7.20/1/3
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	545	22,20	13,32	24,58	77,17	510,26	

Полдник

Шанежка с картофелем	60	3,87	1,79	4,29	20,90	150,16	№7.148
Бийогурт	150	0,45	0,36	0,45	2,85	169,50	№7.270/1/5
	210	4,32	2,15	4,74	23,75	319,66	
Итого:		34,26	19,40	36,07	154,86	1135,09	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,70	2,56	4,83	18,15	142,33	№4.16/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.089-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	353	7,63	4,54	10,44	40,85	298,98	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	180	17,28	11,23	7,45	23,84	185,54	№7.350
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,86	0,00	3,01	3,25	47,90	№4.32/1
Кисель из кураги	150	0,89	0,00	0,01	28,28	117,04	№7.9/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
	590	22,62	12,35	11,01	77,98	455,63	

Полдник

Запеканка творожная	130	16,72	9,33	20,95	13,11	344,09	№7.н039-1
Сгущенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	315	17,48	10,09	21,04	19,02	377,88	
Итого:		48,48	26,98	42,64	153,00	1201,49	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	3,86	2,02	4,74	19,25	147,90	№4.19/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	360	5,44	2,02	5,34	47,19	264,44	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп гороховый со сметаной	150	3,07	1,32	0,27	11,93	89,13	№7.н086-4
Суфле из мяса говядины	50	12,32	11,44	10,89	1,52	170,21	№7.26/8/3
Рагу из овощей	110	2,03	0,87	2,95	10,18	78,59	№7.180-7
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.3/1/3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
Итого:	515	21,59	13,63	14,70	64,51	515,35	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Печенье	15	1,56	0,16	0,78	11,52	68,70	№7.005
Снежок	150	3,37	2,98	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
	295	16,58	14,79	19,26	28,47	384,47	
Итого:		44,03	30,44	39,72	152,63	1211,78	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. присоединения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	2,69	6,06	19,41	152,30	№4.8/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	358	10,14	6,56	11,16	42,09	312,42	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,10	0,04	3,33	14,53	61,85	№7.136
Запеканка картофельная с печенью	180	14,59	10,98	7,85	24,06	241,76	№7.82р/5
Икра кабачковая	35	0,07	0,00	3,14	3,28	42,62	№7.4/11,2
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	570	22,44	11,02	14,96	85,28	537,90	

Полдник

Суфле творожное в фруктовом соусе	135	15,12	12,45	22,34	11,53	345,09	№7.19/5/4
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	320	15,14	12,45	22,34	14,90	357,84	
Итого:		48,47	30,03	48,61	157,42	1277,16	

День сельмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животного происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	1,85	4,94	20,14	156,36	№4.15/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	353	8,49	3,83	10,55	43,54	319,85	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	150	0,18	0,18	2,93	7,71	68,80	№7.27/2/3
Котлета из мяса (свинина)	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,20	0,00	2,73	29,08	166,59	№7.151
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	535	17,95	7,28	14,44	75,41	539,78	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	16,99	13,87	11,21	9,57	225,91	№7.12/7/4
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Ряженка	150	4,49	2,08	8,99	6,14	125,79	№7.363
	295	21,60	15,97	20,27	35,14	439,20	
Итого:		48,79	27,08	45,41	169,27	1367,83	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,43	2,16	4,75	16,64	134,81	№4.4/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	358	10,27	6,73	10,54	48,87	316,14	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне (свинина)	150	1,35	0,27	2,26	10,32	70,78	№7.165/1
Мясо, тушеное с овощами (свинина)	180	14,91	5,76	15,29	19,98	301,77	№7.3/8/1
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,69	0,00	2,43	4,64	40,03	№7.425/4/2
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	575	23,63	6,03	20,62	78,35	604,25	

Полдник

Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	240	7,68	5,07	6,36	45,79	294,69	
Итого:		42,33	17,83	37,67	188,16	1284,08	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,67	2,35	4,50	17,69	136,38	№4.14/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	353	5,27	2,37	7,58	40,01	255,05	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,31	0,86	2,31	9,12	66,71	№4.20/2
Гуляш из мяса куры	60	7,23	5,51	7,73	2,39	119,61	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,72	3,62	2,26	133,12	№7.н076/2
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	0,00	2,03	4,01	32,84	№7.10/1/3
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	565	16,81	7,09	16,30	56,12	522,14	

Полдник

Рагу из овощей	130	2,04	0,00	3,27	14,13	96,12	№7.18/3/2
Манник	50	5,55	3,10	6,88	32,43	229,53	№7.103/5
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
	330	11,78	7,29	14,94	52,70	409,52	
Итого:		34,28	16,75	39,24	161,29	1234,23	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	3,65	2,27	4,82	18,33	137,96	№7.18/4/2
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	353	7,73	4,25	10,43	41,73	301,45	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Щи на мясном бульоне (свинина) со сметаной	150	1,30	0,86	2,29	6,15	51,28	№7.н145-1
Плов из мяса (свинина)	180	13,52	8,45	15,45	27,66	324,32	№7.4/8/2
Салат из помидоров	30	0,34	0,00	1,56	1,53	20,52	№7.288/3
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	565	19,33	9,31	19,89	76,22	573,54	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Вафли	15	0,48	0,00	0,42	12,14	52,50	№7.221/2
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	325	12,13	11,65	14,75	25,59	305,04	
Итого:		39,61	25,21	45,49	156,00	1227,55	