Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 472

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бондаренко А.В.

 Приказ от «01» \_апреля\_ 2021г. №

**10-дневное меню**

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 472**

**День первый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***№ технологической карты*** |
| *всего* | *В т.ч. живот. происхождения* |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,23 | 2,13 | 5,43 | 28,42 | 196,44 | №8.5/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Сыр | 18 | 4,68 | 4,68 | 4,82 |  | 63,36 | №8.5/13 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **15,02** | **9,44** | **13,97** | **58,55** | **433,80** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 |  | 0,18 | 18,18 | 82,80 | №7.031-2 |
|  |  | **0,90** |  | **0,18** | **18,18** | **82,80** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,87 | 0,16 | 3,46 | 9,44 | 77,33 | №8.6/2 |
| Азу из говядины | 230 | 16,52 | 13,54 | 15,85 | 23,35 | 327,93 | №7.152 |
| Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60 | 0,74 |  | 5,32 | 5,49 | 75,60 | №7.21/1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 |  | 0,03 | 17,99 | 56,85 | №8.6/10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
|  |  | **22,92** | **13,70** | **25,26** | **77,17** | **628,21** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка творожная с рисом | 120 | 14,26 | 13,00 | 21,09 | 17,50 | 284,10 | №7.14/5/3 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,11 | 1,20 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | №7.004 |
| Печенье | 24 | 2,5 |  | 1,25 | 18,43 | 109,92 | №8.106 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **24,42** | **19,23** | **29,58** | **61,92** | **579,94** |  |
| **Итого:** |  | **63,26** | **42,37** | **68,99** | **215,82** | **1724,75** |  |

**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 молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,95 | 2,70 | 6,43 | 24,20 | 188,76 | №8.16/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 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 | 200 | 3,77 | 2,63 | 3,59 | 23,96 | 152,80 | №8.14/10 |
|  |  | **11,06** | **5,36** | **15,87** | **64,20** | **456,94** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 |  | 0,18 | 18,18 | 82,80 | №7.031-2 |
|  |  | **0,90** |  | **0,18** | **18,18** | **82,80** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекольник со сметаной | 250 | 2,18 | 0,16 | 5,72 | 17,55 | 133,40 | №8.5/2 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 70 | 20,31 | 19,61 | 20,93 | 4,52 | 319,69 | №8.12/8 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,33 | 0,03 | 4,69 | 38,24 | 209,27 | №8.43/3 |
| Горошек зеленый | 50 | 1,47 |  | 1,91 | 2,98 | 38,70 | №7.1/1/1 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0,31 |  |  | 19,25 | 79,03 | №8.4/10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
|  |  | **32,90** | **11,80** | **33,85** | **103,44** | **870,59** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тефтели рыбные в соусе | 110 | 9,32 | 7,94 | 5,47 | 9,55 | 152,40 | №8.11/7 |
| Картофельное пюре | 90 | 1,83 | 0,33 | 2,80 | 13,67 | 93,24 | №8.3/3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
| Вафли | 16 | 0,51 |  | 0,45 | 12,94 | 56,00 | №8.114 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **18,58** | **13,67** | **14,65** | **53,55** | **438,41** |  |
| **Итого:** |  | **63,07** | **38,46** | **64,55** | **239,37** | **1848,74** |  |

**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 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 |  | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Сыр | 17 | 4,42 | 4,42 | 4,56 |  | 59,88 | №8.5/13/1 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,04 |  |  | 11,64 | 49,23 | №7.022-4 |
|  |  | **11,87** | **6,95** | **11,78** | **52,85** | **373,54** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фруктовое пюре | 125 | 0,45 |  | 0,34 | 11,59 | 52,87 | №3/041 |
|  |  | **0,45** |  | **0,34** | **11,59** | **52,87** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты с крупой и сметаной | 250 | 2,06 | 0,16 | 5,74 | 10,60 | 105,30 | №8.7/2 |
| Котлета из мяса говядины | 70 | 12,88 | 9,00 | 11,68 | 13,24 | 186,54 | №7.н163/1 |
| Рагу из овощей | 130 | 2,04 | 0,09 | 3,27 | 14,13 | 96,13 | №7.18/3/2 |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 50 | 1,12 | 0,30 | 7,60 | 3,46 | 84,57 | №4.19/1 |
| Кисель из кураги | 180 | 0,89 |  | 0,01 | 28,28 | 117,04 | №7.9/10/1 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **23,81** | **9,55** | **29,08** | **100,63** | **726,28** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога | 110 | 14,19 | 13,31 | 17,60 | 13,92 | 301,88 | №8.9/5 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,11 | 1,20 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | №7.004 |
| Пирожок с капустой | 70 | 5,45 | 4,11 | 6,14 | 27,23 | 200,98 | №7.206с/2 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,86 | №7.075 |
|  |  | **24,94** | **22,81** | **29,84** | **55,89** | **635,87** |  |
| **Итого:** |  | **61,07** | **40,30** | **69,41** | **193,33** | **1788,56** |  |

**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 гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,19 | 2,13 | 6,28 | 32,16 |  209,48 | №8.2/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 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 | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **11,33** | **4,79** | **14,95** | **62,34** | **428,36** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 190 | 0,71 |  | 0,67 | 20,40 | 85,50 | №8.109 |
|  |  | **0,71** |  | **0,67** | **20,40** | **85,50** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,76 | 0,16 | 3,06 | 12,17 | 88,95 | №4.20/2 |
| Мясо кур отварное в соусе | 80 | 20,63 | 17,43 | 21,04 | 2,46 | 313,34 | №4.2/9 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,50 |  | 2,75 | 20,31 | 119,95 | №4.45/3 |
| Салат из отварной свеклы с раст. маслом | 60 | 0,83 |  | 4,45 | 6,34 | 69,73 | №8.20/1 |
| Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,33 |  |  | 23,46 | 96,58 | №8.5/10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **30,87** | **17,59** | **32,08** | **99,00** | **825,25** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морковь тушеная | 150 | 2,10 | 1,20 | 6,91 | 15,69 | 136,20 | №4.10/3 |
| Шанежка с картофелем | 90 | 5,69 | 1,35 | 7,92 | 31,21 | 239,19 | №7.148 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **12,82** | **7,58** | **20,58** | **54,27** | **465,96** |  |
| **Итого:** |  | **58,71** | **29,96** | **68,28** | **236,01** | **1805,07** |  |

**День пятый**

**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 | 2,13 | 6,31 | 31,29 |  230,68 | №8.11/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Повидло | 15 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 33,75 | №8.113 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 2,63 | 3,59 | 23,96 | 152,80 | №8.14/10 |
|  |  | **12,59** | **4,76** | **10,80** | **72,23** | **487,73** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 190 | 0,71 |  | 0,67 | 20,40 | 85,50 | №8.109 |
|  |  | **0,71** |  | **0,67** | **20,40** | **85,50** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-пюре гороховый | 200 | 6,54 | 0,01 | 2,42 | 19,56 | 132,15 | №8.29/2 |
| Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,08 | 10,47 | 12,80 | 6,37 | 208,84 | №4.22/8 |
| Гарнир овощной сборный | 150 | 3,85 | 1,72 | 1,40 | 18,26 | 104,95 | 7.36/3 |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,40 |  | 2,60 | 11,15 | 58,56 | №7.375/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,32 |  |  | 18,17 | 75,16 | №7.063 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **27,49** | **12,20** | **19,82** | **94,41** | **670,16** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | 150 | 11,78 | 11,78 | 15,09 | 3,79 | 220,13 | №7.н 038/5 |
| Зефир | 24 | 0,19 |  |  | 18,84 | 72,96 | №8.111 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **18,52** | **16,81** | **21,02** | **40,02** | **429,86** |  |
| **Итого:** |  | **59,31** | **33,77** | **52,31** | **227,06** | **1673,25** |  |

**День шестой**

**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 лапшой | 200 | 3,29 | 2,15 | 3,82 | 12,52 |  105,59 | №7.21/2 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Сыр | 18 | 4,68 | 4,68 | 4,82 |  | 63,36 | №8.5/13 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,32 | 1,41 | 11,22 | 66,90 | №8.12/10 |
|  |  | **11,60** | **8,15** | **10,95** | **39,73** | **306,35** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 |  | 0,18 | 18,18 | 82,80 | №7.031-2 |
|  |  | **0,90** |  | **0,18** | **18,18** | **82,80** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-пюре из картофеля | 250 | 3,02 | 1,33 | 3,52 | 16,13 | 115,38 | №8.25/2 |
| Суфле из мяса говядины | 60 | 24,65 | 19,0 | 21,79 | 3,03 | 340,40 | №4.26/8 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,95 |  | 2,40 | 14,70 | 87,49 | №8.8/3 |
| Салат из отвар. картофеля с луком, сол. огурцом и раст. маслом | 60 | 0,88 |  | 3,65 | 6,81 | 69,04 | №7.31/1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 |  | 0,03 | 17,99 | 56,85 | №8.6/10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
|  |  | **35,29** | **20,33** | **31,99** | **79,56** | **759,66** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога с изюмом | 115 | 14,17 | 13,29 | 17,90 | 19,17 | 325,69 | №8.11/5 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,11 | 1,20 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | №7.004 |
| Печенье | 24 | 2,50 |  | 1,25 | 18,43 | 109,92 | №8.106 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **24,33** | **19,52** | **26,39** | **63,59** | **621,53** |  |
| **Итого:** |  | **73,64** | **48,00** | **69,69** | **211,08** | **1816,54** |  |

**День седьмой**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, 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 |  | 0,90 | 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 | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **11,59** | **4,79** | **14,98** | **62,49** | **449,56** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 |  | 0,18 | 18,18 | 82,80 | №7.031-2 |
|  |  | **0,90** |  | **0,18** | **18,18** | **82,80** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уха рыбацкая | 200 | 6,83 | 5,54 | 2,32 | 10,04 | 110,10 | №8.30/2 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 195 | 14,52 | 10,95 | 13,64 | 30,51 | 327,93 | №8.36/8 |
| Соус сметанный | 50 | 0,59 | 0,34 | 4,05 | 1,97 | 52,73 | №8.6/11 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,8 |  | 3,59 | 3,75 | 48,73 | №7.275 |
| Кисель из клюквы | 200 | 0,2 |  | 0,01 | 24,34 | 106,85 | №7.8/10/3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,2 | №8.103 |
|  |  | **27,76** | **16,83** | **24,39** | **101,53** | **783,04** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суфле из рыбы | 100 | 14,73 | 14,41 | 3,57 | 3,53 | 143,42 | №8.14/7 |
| Соус молочный с овощами | 50 | 0,95 | 0,61 | 3,02 | 3,68 | 50,09 | №8.4/11 |
| Зефир  | 24 | 0,19 |  |  | 18,84 | 72,96 | №8.111 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **20,90** | **20,05** | **12,34** | **33,42** | **357,04** |  |
| **Итого:** |  | **61,15** | **36,88** | **51,89** | **215,62** | **1672,44** |  |

**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 | 200 | 4,58 | 3,02 | 6,32 | 22,19 | 178,60 | №8.4/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Масло сливочное | 6 | 0,03 | 0,03 | 4,95 | 0,05 | 44,88 | №8.102 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 2,63 | 3,59 | 23,96 | 152,80 | №8.14/10 |
|  |  | **10,69** | **5,68** | **15,76** | **62,19** | **446,78** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фруктовое пюре | 125 | 0,45 |  | 0,34 | 11,59 | 52,87 | №3/041 |
|  |  | **0,45** |  | **0,34** | **11,59** | **52,87** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп фасолевый | 200 | 0,94 |  | 3,65 | 6,80 | 68,36 | №7.32/2 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины | 70 | 9,95 | 9,20 | 10,01 | 4,82 | 164,89 | №8.14/8/1 |
| Картофель отварной | 130 | 2,46 | 0,02 | 3,60 | 21,45 | 136,43 | №8.1/3/2 |
| Соус молочный с овощами | 30 | 0,57 | 0,37 | 1,82 | 2,21 | 30,06 | №8.4/11/1 |
| Салат из отварной свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,79 |  | 1,81 | 5,56 | 40,28 | №7.133 |
| Компот из изюма | 200 | 0,17 |  |  | 18,38 | 75,47 | №7.078 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **19,70** | **9,59** | **21,67** | **90,14** | **652,19** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 4,66 | 1,63 | 4,05 | 21,75 | 137,56 | №7.43-2/3/3 |
| Вафли | 16 | 0,51 |  | 0,45 | 12,94 | 114,50 | №8.114 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **10,20** | **6,66** | **10,25** | **42,06** | **342,63** |  |
| **Итого:** |  | **41,88** | **22,77** | **48,02** | **205,98** | **1494,472арной свеклы с соленым огурцомлом р.м.** |  |

**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 | 200 | 5,89 | 2,13 | 5,61 | 33,18 |  221,08 | №8.14/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 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 лимоном | 180 | 0,04 |  |  | 11,64 | 49,23 | №7.022-4 |
|  |  | **8,27** | **2,16** | **11,46** | **60,86** | **385,69** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 190 | 0,71 |  | 0,67 | 20,40 | 85,50 | №8.109 |
|  |  | **0,71** |  | **0,67** | **20,40** | **85,50** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ со сметаной | 250 | 2,15 | 0,16 | 5,70 | 14,18 | 120,70 | №8.2/2 |
| Гуляш из мяса куры | 80 | 15,24 | 12,08 | 3,96 | 4,20 | 122,98 | №7.190-1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 5,94 | 0,03 | 5,92 | 36,81 | 216,72 | №8.44/3 |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 6,80 |  | 4,09 | 7,74 | 64,70 | №4.13/1 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 0,40 |  |  | 19,35 | 79,60 | №8.7/10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **35,35** | **12,27** | **20,45** | **113,20** | **741,40** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рагу из овощей с соусом молочным | 180 | 3,74 | 0,97 | 7,10 | 20,67 | 169,01 | №8.19/3 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 7,60 | 5,00 | 9,33 | 24,91 | 235,34 | №4.5/12 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **16,37** | **11,00** | **22,18** | **52,95** | **494,92** |  |
| **Итого:** |  | **60,70** | **25,43** | **54,76** | **247,41** | **1707,51** |  |

**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 геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,85 | 2,13 | 7,84 | 28,61 | 208,61 | №8.8/4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 |  | 0,90 | 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 | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **10,99** | **4,79** | **16,51** | **58,79** | **427,64** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 190 | 0,71 |  | 0,67 | 20,40 | 85,50 | №8.109 |
|  |  | **0,71** |  | **0,67** | **20,40** | **85,50** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник со сметаной | 250 | 1,80 | 0,16 | 3,55 | 13,20 | 97,73 | №8.9/2 |
| Бигус с мясом говядины | 180 | 24,52 | 20,43 | 23,49 | 16,24 | 358,10 | №7.061/1 |
| Салат из отвар. картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом и растит. маслом | 60 | 0,85 |  | 5,38 | 6,58 | 83,90 | №4.29/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,32 |  |  | 18,17 | 75,16 | №7.063 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 |  | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
|  |  | **30,79** | **20,59** | **33,02** | **75,09** | **705,39** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйцо отварное | 40 | 6,61 | 6,61 | 5,69 | 4,28 | 94,38 | №4.1/6 |
| Ватрушка со сметаной | 50 | 4,96 | 0,97 | 7,15 | 26,18 | 207,75 | №7.6/12/6 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **18,12** | **12,61** | **18,77** | **47,85** | **438,90** |  |
| **Итого:** |  | **60,61** | **38,15** | **68,97** | **226,88** | **1657,43** |  |