Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 472

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рахматова А.В.

 Приказ от «10» \_декабря\_ 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* |
| Суп молочный с крупой | 200 | 3,49 | 2,28 | 4,54 | 13,00 | 115,50 | №4.22/2 |
| 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **16,76** | **9,59** | **13,08** | **43,13** | **352,86** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 |  | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** |  | **0,15** | **15,15** | **82,00** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,64 | 0,14 | 2,76 | 8,45 | 65,71 | №4.6/2 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **22,69** | **13,68** | **24,56** | **76,18** | **662,79** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пудинг из творога | 100 | 11,67 | 10,70 | 16,78 | 21,56 | 312,16 | №4.17/5 |
| 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 |
|  |  | **21,83** | **16,93** | **25,27** | **65,98** | **561,80** |  |
| **Итого:** |  | **62,03** | **40,20** | **63,06** | **200,44** | **1646,45** |  |

**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 | 150 | 0,75 |  | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** |  | **0,15** | **15,15** | **69,00** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,76 | 0,13 | 4,58 | 14,04 | 106,66 | №4.5/2 |
| Суфле из мяса говядины | 60 | 24,65 | 19,00 | 21,79 | 3,03 | 340,40 | №4.26/8 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,33 | 0,03 | 4,69 | 38,24 | 209,27 | №8.43/3 |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой | 60 | 1,18 |  | 3,13 | 8,05 | 61,10 | №7.425/1 |
| 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 |
|  |  | **36,53** | **19,16** | **34,79** | **103,49** | **886,96** |  |

**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:** |  | **66,55** | **38,19** | **65,28** | **218,21** | **1768,51** |  |

**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**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп фасолевый | 200 | 0,94 |  | 3,65 | 6,80 | 68,36 | №7.32/2 |
| 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 Витошка | 200 | 0,02 |  |  | 0,36 | 1,60 | №7.343/3 |
| 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 |
|  |  | **21,82** | **9,39** | **26,98** | **68,91** | **557,03** |  |

**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:** |  | **59,16** | **40,14** | **67,50** | **166,60** | **1642,71** |  |

**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 | 150 | 0,53 |  | 0,53 | 15,58 | 59,40 | №7.131-2 |
|  |  | **0,53** |  | **0,53** | **15,58** | **59,40** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,76 | 0,16 | 3,06 | 12,17 | 88,95 | №4.20/2 |
| Суфле из мяса куры | 80 | 17,20 | 15,04 | 22,04 | 4,08 | 316,18 | №4.8/9 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,95 |  | 2,40 | 14,70 | 87,49 | №8.8/3 |
| Салат из отварной свеклы с растительным 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 |
|  |  | **27,89** | **15,20** | **32,73** | **95,01** | **795,63** |  |

**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:** |  | **55,55** | **27,57** | **68,79** | **228,20** | **1749,35** |  |

**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 | 1,01 | 38,25 | №7.185/1 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 2,63 | 3,59 | 23,96 | 152,80 | №8.14/10 |
|  |  | **12,59** | **4,76** | **10,80** | **72,25** | **492,23** |  |

**Второй завтрак 10.00**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-пюре гороховый | 200 | 6,54 | 0,01 | 2,42 | 19,56 | 132,15 | №4.29/2 |
| Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» | 80 | 11,43 | 10,07 | 10,59 | 5,94 | 179,91 | №7.104 |
| Гарнир овощной сборный | 150 | 3,85 | 1,72 | 1,40 | 18,26 | 104,95 | 7.36/3 |
| Салат из белокачанной капусты и моркови с раст.маслом | 50 | 0,85 |  | 2,05 | 4,57 | 35,72 | №7.055 |
| 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:** |  | **27,59** | **11,80** | **17,06** | **87,40** | **618,39** |  |

**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:** |  | **59,58** | **33,37** | **49,41** | **215,25** | **1599,88** |  |

**День шестой**

**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 |
| 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 |
|  |  | **14,16** | **8,13** | **14,97** | **55,82** | **409,37** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 |  | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** |  | **0,15** | **15,15** | **69,00** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне | 200 | 2,13 | 0,98 | 3,50 | 16,57 | 112,92 | №7.060 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 70 | 20,31 | 19,61 | 20,93 | 4,52 | 319,69 | №8.12/8 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,26 | 0,21 | 3,57 | 26,40 | 155,94 | №7.45/3/2 |
| Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 0,79 |  | 1,81 | 5,56 | 40,28 | №7.133 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
|  |  | **28,76** | **20,35** | **34,10** | **97,50** | **822,38** |  |

**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 |
|  |  | **21,81** | **19,52** | **26,21** | **53,57** | **575,33** |  |
| **Итого:** |  | **69,52** | **48,45** | **72,15** | **235,06** | **1922,28** |  |

**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 | 150 | 0,75 |  | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** |  | **0,15** | **15,15** | **69,00** |  |

**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 Витошка | 200 | 0,02 |  |  | 0,36 | 1,60 | №7.343/3 |
| 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 |
|  |  | **27,58** | **16,83** | **24,38** | **77,55** | **677,79** |  |

**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:** |  | **60,82** | **36,88** | **51,85** | **188,61** | **1553,39** |  |

**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 |
| Сыр | 18 | 4,68 | 4,68 | 4,82 |  | 63,36 | №8.5/13 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 2,63 | 3,59 | 23,96 | 152,80 | №8.14/10 |
|  |  | **15,34** | **10,33** | **15,63** | **62,14** | **465,26** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 |  | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** |  | **0,15** | **15,15** | **69,00** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп из овощей вегетарианский со сметаной | 200 | 1,64 | 0,14 | 4,13 | 9,81 | 87,80 | №7.170 |
| 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 капусты с луком и раст.маслом | 60 | 0,70 |  | 4,00 | 6,10 | 59,77 | №4.6/1 |
| 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 |
|  |  | **20,31** | **9,73** | **24,34** | **93,69** | **691,12** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лапшевник с творогом | 150 | 16,89 | 15,22 | 21,02 | 26,76 | 402,73 | №7.121 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,11 | 1,20 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | №7.004 |
| 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 |
|  |  | **23,54** | **21,45** | **28,53** | **55,67** | **656,95** |  |
| **Итого:** |  | **60,78** | **42,35** | **68,65** | **226,65** | **1882,332арной 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 | 150 | 0,53 |  | 0,53 | 15,58 | 59,40 | №7.131-2 |
|  |  | **0,53** |  | **0,53** | **15,58** | **59,40** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,77 | 0,12 | 4,55 | 12,40 | 100,50 | №4.2/2 |
| Гуляш из мяса куры | 80 | 9,05 | 7,03 | 9,88 | 2,90 | 151,50 | №7.190-1с/3 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 5,94 | 0,03 | 5,92 | 36,81 | 216,72 | №8.44/3 |
| Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,65 |  | 2,05 | 5,65 | 38,77 | №7.057 |
| 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 |
|  |  | **22,63** | **7,18** | **23,18** | **108,03** | **723,79** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рагу из овощей с соусом молочным | 180 | 3,74 | 0,97 | 7,10 | 20,67 | 169,01 | №8.19/3 |
| Манник | 50 | 5,55 | 3,10 | 6,88 | 32,43 | 229,53 | №7.103/5 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **14,32** | **9,10** | **19,73** | **60,47** | **489,11** |  |
| **Итого:** |  | **45,75** | **18,44** | **54,90** | **244,94** | **1657,99** |  |

**День десятый**

**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 | 1,13 | 3,82 | 12,52 |  105,59 | №7.21/2 |
| 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 |
|  |  | **8,43** | **3,79** | **12,49** | **42,70** | **324,62** |  |

**Второй завтрак 10.00**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,80 | 0,16 | 4,66 | 12,81 | 107,27 | №4.9/2 |
| 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** | **34,13** | **74,70** | **714,93** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйцо отварное | 40 | 4,79 | 4,79 | 4,05 | 0,27 | 62,80 | №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 |
|  |  | **16,30** | **10,79** | **17,13** | **43,84** | **407,32** |  |
| **Итого:** |  | **56,05** | **35,33** | **64,28** | **201,57** | **1506,27** |  |