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 (ясли)**

**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 | 1,65 | 3,41 | 9,75 | 86,63 | №4.22/2 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 0,60 | 10,66 | 47,00 | №7.189-3 |
| Сыр | 8 | 1,91 | 1,91 | 1,97 |  | 25,91 | №7.435/1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,07 | 0,53 | 1,00 | 10,96 | 63,67 | №7.084/1 |
|  |  | **7,13** | **4,09** | **6,98** | **31,37** | **223,21** |  |

**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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,73 | 0,14 | 3,00 | 9,95 | 75,64 | №7.6/2/4 |
| Азу из говядины | 180 | 11,98 | 7,32 | 11,59 | 18,82 | 246,35 | №7.152 |
| Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 40 | 0,50 |  | 2,96 | 3,67 | 44,38 | №7.21/1/2 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 |  | 0,02 | 13,27 | 57,82 | №7.115/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **18,08** | **7,46** | **18,01** | **68,27** | **524,69** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пудинг из творога | 80 | 9,35 | 8,07 | 13,42 | 17,26 | 249,73 | №4.17/5 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0,76 | 0,76 | 0,90 | 5,91 | 33,79 | №7.262 |
| Печенье | 15 | 1,56 | 0,16 | 0,78 | 11,52 | 68,70 | №7.005 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **15,86** | **13,18** | **19,89** | **40,83** | **436,09** |  |
| **Итого:** |  | **41,82** | **24,73** | **45,13** | **155,62** | **1252,99** |  |

**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 | 150 | 3,70 | 1,92 | 4,83 | 18,15 | 142,34 | №4.16/4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 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 | 150 | 2,23 | 1,32 | 2,29 | 12,63 | 86,54 | №7.285 |
|  |  | **7,49** | **3,26** | **10,20** | **41,46** | **298,32** |  |

**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 | 150 | 1,31 | 0,02 | 3,43 | 10,53 | 80,00 | №4.5/2 |
| Суфле из мяса говядины | 50 | 12,32 | 11,88 | 10,89 | 1,52 | 170,21 | №7.26/8/3 |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 4,71 | 0,11 | 2,78 | 32,74 | 185,70 | №7.н151-2 |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой | 40 | 0,79 |  | 2,09 | 5,39 | 41,15 | №7.425/1 |
| Компот из кураги и изюма | 150 | 0,30 |  |  | 16,33 | 66,77 | №7.138 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
|  |  | **21,41** | **12,37** | **19,55** | **79,05** | **598,13** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тефтели рыбные в соусе | 110 | 9,32 | 7,94 | 5,47 | 9,55 | 152,53 | №8.11/7 |
| Картофельное пюре | 80 | 1,60 | 0,31 | 2,00 | 11,84 | 76,65 | №7.64-1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
| Вафли | 10 | 0,32 |  | 0,28 | 8,09 | 35,00 | №7.221 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **16,95** | **12,44** | **12,72** | **45,64** | **394,25** |  |
| **Итого:** |  | **46,60** | **28,07** | **42,62** | **181,30** | **1359,70** |  |

**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 | 150 | 3,86 | 2,02 | 4,74 | 19,25 | 147,90 | №4.19/4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 0,60 | 10,66 | 47,00 | №7.189-3 |
| Сыр | 8 | 1,91 | 1,91 | 1,97 |  | 25,91 | №7.435/1 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,03 |  |  | 11,08 | 46,80 | №7.022/2 |
|  |  | **7,34** | **3,93** | **7,31** | **40,99** | **267,61** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 120 | 0,42 |  | 0,42 | 12,46 | 47,52 | №7.н008 |
|  |  | **0,42** |  | **0,42** | **12,46** | **47,52** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп фасолевый | 150 | 1,33 | 0,12 | 4,13 | 9,88 | 87,35 | №7.32/2/4 |
| Котлета из мяса говядины | 60 | 9,32 | 8,01 | 8,17 | 2,80 | 134,53 | №7.н163 |
| Рагу из овощей | 100 | 1,58 |  | 2,54 | 10,88 | 73,95 | №7.18/3/3 |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 30 | 0,67 | 0,45 | 4,56 | 2,07 | 50,74 | №4.19/1 |
| Компот из кураги | 150 | 0,44 |  |  | 15,39 | 62,75 | №7.110/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **16,84** | **8,58** | **19,94** | **63,58** | **497,88** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога | 80 | 10,61 | 9,33 | 13,01 | 10,14 | 223,01 | №7.9/5/3 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0,76 | 0,76 | 0,90 | 5,91 | 33,79 | №7.262 |
| Пирожок с капустой | 60 | 4,00 | 2,22 | 5,22 | 19,47 | 152,32 | №7.206с/1 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **19,56** | **16,50** | **23,92** | **41,66** | **492,99** |  |
| **Итого:** |  | **44,16** | **29,01** | **51,59** | **158,69** | **1306,00** |  |

**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 | 150 | 4,47 | 3,02 | 5,50 | 18,30 | 145,76 | №7.н080 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,07 | 0,53 | 1,00 | 10,96 | 63,67 | №7.084/1 |
|  |  | **7,10** | **3,57** | **9,58** | **39,94** | **278,87** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 120 | 0,42 |  | 0,42 | 12,46 | 47,52 | №7.н008 |
|  |  | **0,42** |  | **0,42** | **12,46** | **47,52** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 1,31 | 0,20 | 2,31 | 9,12 | 66,71 | №4.20/2 |
| Суфле из мяса куры | 60 | 12,89 | 12,03 | 16,54 | 3,06 | 237,14 | №4.8/9 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,39 | 0,45 | 3,19 | 11,80 | 83,10 | №7.н76с/3 |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,42 |  | 2,24 | 3,17 | 34,96 | №7.20/1/3 |
| Компот из чернослива и изюма | 150 | 0,19 |  |  | 16,32 | 67,09 | №7.072 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **20,70** | **12,68** | **24,82** | **66,03** | **589,50** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морковь тушеная | 100 | 1,39 | 0,49 | 4,60 | 10,48 | 90,75 | №4.10/3 |
| Шанежка с картофелем | 60 | 3,87 | 1,79 | 4,29 | 20,90 | 150,16 | №7.148 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **9,45** | **6,47** | **13,68** | **37,52** | **324,78** |  |
| **Итого:** |  | **37,67** | **22,72** | **48,50** | **155,95** | **1240,67** |  |

**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 | 150 | 4,41 | 1,85 | 4,94 | 19,57 | 156,36 | №4.11/4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 0,60 | 10,66 | 47,00 | №7.189-3 |
| Повидло | 5 | 0,02 |  |  | 3,37 | 12,75 | №7.185/2 |
| Какао с молоком | 150 | 2,23 | 1,32 | 2,29 | 12,63 | 86,54 | №7.285 |
|  |  | **8,20** | **3,17** | **7,83** | **46,23** | **302,65** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 120 | 0,42 |  | 0,42 | 12,46 | 47,52 | №7.н008 |
|  |  | **0,42** |  | **0,42** | **12,46** | **47,52** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп-пюре гороховый | 150 | 3,93 | 0,99 | 1,45 | 11,73 | 79,29 | №4.29/2 |
| Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» | 60 | 8,62 | 7,12 | 7,99 | 4,15 | 134,42 | №7.104 |
| Гарнир овощной сборный | 100 | 2,57 | 0,65 | 0,92 | 12,18 | 70,23 | 7.36/3/3 |
| Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом | 30 | 0,52 |  | 1,03 | 2,76 | 19,66 | №7.055 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,29 |  |  | 15,81 | 65,37 | №7.063 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| **Итого:** |  | **17,91** | **8,76** | **11,75** | **59,17** | **423,27** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | 100 | 7,86 | 7,21 | 10,07 | 2,53 | 147,25 | №7.н 038/1 |
| Зефир | 15 | 0,12 | 0,12 |  | 11,78 | 45,60 | №7.007 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **13,69** | **11,52** | **15,04** | **30,47** | **322,92** |  |
| **Итого:** |  | **40,22** | **23,45** | **35,04** | **148,33** | **1096,36** |  |

**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 | 150 | 4,32 | 2,69 | 6,06 | 19,41 | 152,30 | №4.8/4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 0,60 | 10,66 | 47,00 | №7.189-3 |
| Сыр | 8 | 1,91 | 1,91 | 1,97 |  | 25,91 | №7.435/1 |
| Чай с молоком | 150 | 1,38 | 0,85 | 1,48 | 9,52 | 61,30 | №7.118/3 |
|  |  | **9,15** | **5,45** | **10,11** | **39,59** | **286,51** |  |

**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 | 150 | 1,60 | 0,75 | 2,63 | 12,36 | 84,34 | №7.060 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 50 | 14,51 | 10,15 | 14,95 | 3,23 | 228,35 | №7.12/8 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,50 | 0,31 | 2,75 | 20,31 | 119,96 | №7.45/3/3 |
| Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 40 | 0,54 |  | 0,92 | 3,74 | 23,99 | №7.32/1/3 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 |  | 0,02 | 13,27 | 57,82 | №7.115/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **23,02** | **12,21** | **18,19** | **68,87** | **424,96** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога с изюмом | 80 | 12,78 | 9,99 | 15,96 | 16,71 | 289,25 | №7.11/5 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0,76 | 0,76 | 0,90 | 5,91 | 33,79 | №7.262 |
| Печенье | 15 | 1,56 | 0,16 | 0,78 | 11,52 | 68,70 | №7.005 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **19,29** | **15,10** | **22,43** | **40,28** | **475,61** |  |
| **Итого:** |  | **52,21** | **31,76** | **50,88** | **141,24** | **1255,08** |  |

**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 | 150 | 4,41 | 1,85 | 4,94 | 20,14 | 156,36 | №4.15/4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 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 | 150 | 1,07 | 0,53 | 1,00 | 10,96 | 63,67 | №7.084/1 |
|  |  | **7,04** | **2,40** | **9,02** | **41,78** | **289,47** |  |

**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 | 150 | 5,13 | 2,44 | 1,74 | 8,27 | 82,61 | №4.30/2 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 150 | 11,50 | 5,30 | 10,77 | 23,49 | 256,78 | №4.36/8 |
| Соус сметанный | 20 | 0,23 | 0,19 | 1,62 | 0,80 | 21,04 | №4.6/11 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,60 |  | 2,70 | 2,82 | 36,54 | №7.275/2 |
| Компот из чернослива | 150 | 0,19 |  |  | 16,27 | 67,26 | №7.028 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **21,15** | **7,93** | **17,37** | **74,21** | **564,73** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суфле из рыбы | 80 | 12,94 | 12,54 | 3,82 | 2,89 | 130,08 | №7.14/7 |
| Соус молочный с овощами | 30 | 0,55 | 0,21 | 1,39 | 1,89 | 24,42 | №7.5/11/1 |
| Зефир  | 15 | 0,12 | 0,12 |  | 11,78 | 45,60 | №7.007 |
| Кефир | 150 | 4.19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **17,80** | **17,06** | **10,00** | **22,70** | **283,97** |  |
| **Итого:** |  | **46,74** | **27,39** | **36,54** | **153,84** | **1207,17** |  |

**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 |  | 0,60 | 10,66 | 47,00 | №7.189-3 |
| Сыр | 8 | 1,91 | 1,91 | 1,97 |  | 25,91 | №7.435/1 |
| Какао с молоком | 150 | 2,23 | 1,32 | 2,29 | 12,63 | 86,54 | №7.285 |
|  |  | **9,11** | **5,39** | **9,61** | **39,93** | **294,26** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 |  | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** |  | **0,15** | **9,00** | **36,00** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп из овощей вегетарианский со сметаной | 150 | 1,27 | 0,18 | 3,37 | 7,42 | 68,96 | №7.170 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины | 60 | 8,52 | 5,76 | 8,59 | 4,12 | 141,33 | №8.14/8/1 |
| Картофель отварной | 120 | 2,15 | 0,16 | 4,03 | 18,72 | 128,12 | №7.1/3/4 |
| Соус молочный с овощами | 30 | 0,55 | 0,21 | 1,39 | 1,89 | 24,42 | №.7.5/11/1 |
| Салат из капусты с луком и раст.маслом | 30 | 0,48 |  | 2,03 | 3,41 | 31,24 | №7.6/1/3 |
| Компот из изюма | 150 | 0,17 |  |  | 17,47 | 71,68 | №7.078 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **16,64** | **6,31** | **19,95** | **75,59** | **566,25** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лапшевник с творогом | 120 | 13,47 | 11,45 | 16,63 | 21,91 | 322,02 | №7.121 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0,76 | 0,76 | 0,90 | 5,91 | 33,79 | №7.262 |
| Вафли | 10 | 0,32 |  | 0,28 | 8,09 | 35,00 | №7.221 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
|  |  | **18,74** | **16,40** | **22,60** | **42,05** | **474,68** |  |
| **Итого:** |  | **45,24** | **28,10** | **52,31** | **172,72** | **1338,19** |  |

**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 |  | 0,60 | 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 | 150 | 0,03 |  |  | 11,08 | 46,80 | №7.022/2 |
|  |  | **5,26** | **2,37** | **7,58** | **39,45** | **252,62** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 120 | 0,42 |  | 0,42 | 12,46 | 47,52 | №7.н008 |
|  |  | **0,42** |  | **0,42** | **12,46** | **47,52** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ со сметаной | 150 | 1,33 | 0,48 | 3,42 | 9,29 | 75,37 | №4.2/2 |
| Гуляш из мяса куры | 60 | 7,23 | 5,51 | 7,73 | 2,39 | 119,61 | №7.190-1с/3 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 4,58 | 0,72 | 5,55 | 28,40 | 177,26 | №7.44/3/4 |
| Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0,39 |  | 1,03 | 3,39 | 21,46 | №7.057 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 150 | 0,30 |  |  | 14,52 | 59,70 | №7.7/10/2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **17,33** | **6,71** | **18,27** | **80,55** | **553,90** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рагу из овощей с соусом молочным | 120 | 2,99 | 0,87 | 4,78 | 17,34 | 130,47 | №7.19/3/4 |
| 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 |
|  |  | **12,73** | **8,16** | **16,45** | **55,91** | **443,87** |  |
| **Итого:** |  | **35,74** | **17,24** | **42,72** | **188,37** | **1297,91** |  |

**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 | 150 | 2,47 | 1,08 | 2,87 | 9,39 | 79,79 | №7.21/2/3 |
| Батон йодированный | 20 | 1,54 |  | 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 | 150 | 1,07 | 0,53 | 1,00 | 10,96 | 63,67 | №7.084/1 |
|  |  | **5,10** | **1,63** | **6,95** | **31,03** | **212,90** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты | 120 | 0,42 |  | 0,42 | 12,46 | 47,52 | 7.н008 |
|  |  | **0,42** |  | **0,42** | **12,46** | **47,52** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник с крупой и сметаной | 150 | 1,39 | 0,22 | 3,51 | 10,52 | 84,70 | №4.11/2 |
| Бигус с мясом говядины | 180 | 19,14 | 12,76 | 8,69 | 13,08 | 170,66 | №7.061/1 |
| Салат из отвар. картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом и растит. маслом | 30 | 0,43 |  | 2,69 | 3,29 | 41,95 | №7.29/1/3 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,29 |  |  | 15,81 | 65,37 | №7.063 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |  | 0,36 | 12,54 | 54,30 | №7.002/1 |
|  |  | **13,23** | **2,98** | **15,25** | **55,24** | **416,98** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйцо отварное | 20 | 2,40 | 2,40 | 2,03 | 0,14 | 31,40 | №4.1/6 |
| Ватрушка со сметаной | 50 | 4,96 | 3,49 | 7,15 | 26,18 | 207,72 | №7.6/12/6 |
| Кефир | 150 | 4,19 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,87 | №7.075 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №7.050 |
|  |  | **13,07** | **10,08** | **14,15** | **42,48** | **369,19** |  |
| **Итого:** |  | **41,82** | **24,69** | **36,77** | **141,21** | **1046,59** |  |