

Утверждаю
И.О. заведующего МАДОУ детский сад № 472
Кузнецова О.М.
Приказ от «04» июля 2022г. № 68/1

The stamp is circular and blue. The outer ring contains the text: "Российская Федерация г. Екатеринбург" at the top and "Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 472" at the bottom. The inner ring contains "ИНН 76-01-0000000" on the left and "ОГРН 1146603456403" on the right. In the center, there is a signature and the text "ДЕТСКИЙ САД № 472".

10-дневное меню
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 472
(3-7 лет)

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 |
| Жаркое по-домашнему | 230 | 17,53 | 12,34 | 18,58 | 21,45 | 351,93 | №7.070 |
| Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60 | 0,74 | | 5,32 | 5,49 | 75,60 | №7.21/1 |
| Кисель из кураги | 200 | 0,55 | | 0,01 | 22,77 | 56,85 | №7.024 |
| 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 |
| | | 23,76 | 12,48 | 27,27 | 79,06 | 724,75 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Пудинг из творога | 100 | 11,67 | 9,70 | 16,78 | 21,56 | 312,16 | №4.17/5 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,11 | 1,20 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | №7.004 |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 5,54 | 4,30 | 4,02 | 33,78 | 210,72 | №7.8/12 |
| Чай | 200 | | | | 9,08 | 37,90 | №8.10/10 |
| | | 18,32 | 15,20 | 22,11 | 73,02 | 609,93 | |
| Итого: | | 59,59 | 37,27 | 62,61 | 210,72 | 1769,54 | |

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 | 18,00 | 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 | 18,16 | 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 |
| Снежок | 170 | 4,42 | 4,42 | 5,44 | 18,52 | 141,03 | №7.286 |
| | | 17,97 | 13,06 | 14,34 | 64,70 | 488,87 | |
| Итого: | | 65,94 | 36,58 | 64,97 | 229,36 | 1818,97 | |

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 | 80 | 12,42 | 8,00 | 10,88 | 3,74 | 186,54 | №7.н163/5 |
| Рагу из овощей | 130 | 2,04 | 0,09 | 3,27 | 14,13 | 96,13 | №7.18/3/2 |
| Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,67 | | 5,05 | 2,65 | 61,75 | №7.7/1 |
| 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 |
| | | 21,42 | 8,09 | 23,66 | 76,23 | 592,67 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Запеканка из творога | 110 | 14,19 | 12,31 | 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 | 3,11 | 6,14 | 27,23 | 200,98 | №7.206с/2 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
| | | 25,78 | 21,65 | 30,80 | 57,12 | 642,58 | |
| Итого: | | 59,60 | 36,69 | 66,77 | 201,78 | 1668,19 | |

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 кури | 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 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,32 | 1,41 | 11,22 | 66,90 | №8.12/10 |
| | | 9,11 | 3,87 | 16,24 | 58,12 | 442,29 | |
| Итого: | | 51,84 | 23,86 | 64,45 | 232,05 | 1725,68 | |

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 пшеничная 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 картофельный с бобовыми | 200 | 4,25 | 0,03 | 3,99 | 17,61 | 130,32 | №7.17/2 |
| Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» | 80 | 11,43 | 8,07 | 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: | | 25,30 | 9,82 | 18,63 | 85,45 | 616,56 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Омлет натуральный | 150 | 11,78 | 10,78 | 15,09 | 3,79 | 220,13 | №7.н 038/5 |
| Пряник | 25 | 1,20 | 0,70 | 0,70 | 19,43 | 72,96 | №7.209 |
| Йогурт питьевой | 170 | 8,49 | 8,49 | 5,43 | 14,43 | 90,57 | №7.023-1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
| | | 22,99 | 19,97 | 21,40 | 47,67 | 498,10 | |
| Итого: | | 61,76 | 34,55 | 51,36 | 220,95 | 1764,29 | |

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 | 17,61 | 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 | 18,35 | 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 |
| Чай | 200 | | | | 9,08 | 37,90 | №8.10/10 |
| | | 16,78 | 14,49 | 20,46 | 55,28 | 522,66 | |
| Итого: | | 64,49 | 41,42 | 66,40 | 236,77 | 1869,61 | |

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 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,19 | | | 18,08 | 74,84 | №7.028 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | | 0,60 | 20,90 | 90,50 | №8.104 |
| | | 26,23 | 16,83 | 24,20 | 85,25 | 704,83 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Тефтели рыбные с рисом в соусе | 150 | 18,50 | 14,02 | 12,65 | 13,69 | 263,91 | №7.12/7/4 |
| Вафли | 16 | 0,51 | | 0,45 | 12,94 | 114,50 | №8.114 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
| Снежок | 170 | 4,42 | 4,42 | 5,44 | 18,52 | 141,03 | №7.286 |
| | | 24,95 | 18,44 | 18,72 | 55,17 | 565,64 | |
| Итого: | | 63,52 | 40,06 | 58,05 | 218,06 | 1789,03 | |

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 |
| Тефтели из мяса, паровые | 80 | 12,17 | 10,50 | 11,17 | 5,61 | 189,15 | №7.н191/3 |
| 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 |
| Кисель из брусники | 200 | 0,20 | | 0,01 | 24,16 | 105,05 | №7.8/10/4 |
| 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 |
| | | 22,56 | 11,03 | 25,51 | 100,26 | 744,96 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Суфле творожное | 120 | 18,01 | 17,22 | 27,26 | 20,43 | 450,89 | №4.19/5 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,11 | 1,20 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | №7.004 |
| Мармелад | 30 | 0,12 | | | 22,98 | 87,90 | №8.112 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,32 | 1,41 | 11,22 | 66,90 | №8.12/10 |
| | | 20,56 | 17,74 | 29,98 | 63,23 | 654,84 | |
| Итого: | | 60,05 | 39,94 | 78,47 | 240,78 | 1934,06 | |

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 | 200 | 24,52 | 20,43 | 23,49 | 16,24 | 358,10 | №7.061/3 |
| 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 |
| Плюшка с маком | 90 | 7,43 | 4,97 | 8,18 | 48,13 | 322,56 | №7.118р |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,32 | 1,41 | 11,22 | 66,90 | №8.12/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,18 | 10,02 | 46,20 | №8.103 |
| | | 15,06 | 11,08 | 13,82 | 69,64 | 498,46 | |
| Итого: | | 54,81 | 35,62 | 61,97 | 227,37 | 1597,41 | |

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 | 3,13 | 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 | 3,16 | 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 | 1,12 | 4,55 | 12,40 | 100,50 | №4.2/2 |
| Гуляш из мяса кури | 80 | 9,05 | 7,03 | 9,88 | 2,90 | 151,50 | №7.190-1с/3 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 5,94 | 2,03 | 5,92 | 36,81 | 216,72 | №8.44/3 |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 0,61 | | 0,61 | 2,75 | 66,59 | №7.15/1 |
| 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 |
| | | 22,59 | 10,18 | 21,74 | 105,13 | 751,61 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Рагу из овощей с соусом молочным | 180 | 3,74 | 2,47 | 7,10 | 20,67 | 169,01 | №8.19/3 |
| Манник | 50 | 5,55 | 4,60 | 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 | 12,10 | 19,73 | 60,47 | 489,11 | |
| Итого: | | 45,71 | 25,44 | 53,46 | 242,04 | 1685,81 | |