Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 472

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

Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 202 г. № \_\_\_\_

**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* |
| Пудинг из творога | 100 | 11,67 | 9,70 | 16,78 | 21,56 | 312,16 | №4.17/5 |
| Повидло | 15 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,01 | 38,25 | №7.185/1 |
| Батон йодированный | 30 | 2,31 | 0,00 | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,81 | 49,27 | №7.354 |
|  |  | **14,04** | **9,70** | **17,68** | **50,37** | **470,18** |  |

**Второй завтрак 10.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Биойогурт | 170 | 0,51 | 0,51 | 0,51 | 3,23 | 192,10 | №7.270/1/7 |
|  |  | **0,51** | **0,51** | **0,51** | **3,23** | **192,10** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп из овощей вегетарианский со сметаной | 200 | 1,64 | 0,14 | 4,13 | 9,81 | 87,80 | №7.170 |
| Котлета из мяса | 80 | 12,42 | 8,00 | 10,88 | 3,74 | 186,54 | №7.н163/5 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,06 | 1,03 | 3,03 | 14,21 | 99,01 | №7.173 |
| Салат из помидоров и огурцов с зеленью | 55 | 0,58 | 0,00 | 1,46 | 2,64 | 23,72 | №7.333/3 |
| Кисель Витошка | 200 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 1,6 | №7.343/3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **20,98** | **9,17** | **20,13** | **58,33** | **522,27** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп молочный с крупой | 200 | 3,49 | 2,28 | 4,54 | 13,00 | 115,50 | №4.22/2 |
| Булочка с корицей | 80 | 5,87 | 2,31 | 5,42 | 41,93 | 260,98 | №7.118р/2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **12,16** | **7,22** | **12,78** | **69,07** | **479,98** |  |
| **Итого:** |  | **47,69** | **26,60** | **51,10** | **181,00** | **1664,53** |  |

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,76 | 0,13 | 4,58 | 14,04 | 106,66 | №4.5/2 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 70 | 20,31 | 17,61 | 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 |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой | 60 | 1,18 | 0,00 | 3,13 | 8,05 | 61,10 | №7.425/1 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 19,25 | 79,03 | №8.4/10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
|  |  | **30,87** | **17,77** | **33,69** | **96,64** | **830,05** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суфле рыбное | 100 | 21,02 | 15,68 | 8,78 | 3,26 | 193,49 | №7.61р/5 |
| Соус молочный с овощами | 30 | 0,57 | 0,37 | 1,82 | 2,21 | 30,06 | №8.4/11/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
| Вафли | 16 | 0,51 | 0,00 | 0,45 | 12,94 | 56,00 | №8.114 |
| Снежок | 170 | 4,42 | 4,42 | 5,44 | 18,52 | 141,03 | №7.286 |
|  |  | **28,80** | **20,47** | **16,76** | **51,96** | **489,88** |  |
| **Итого:** |  | **71,48** | **43,60** | **66,47** | **227,95** | **1845,87** |  |

**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 | 0,00 | 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 |
|  |  | **11,87** | **6,95** | **11,78** | **52,85** | **373,54** |  |

**Второй завтрак 10.00**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп фасолевый | 200 | 0,94 | 0,00 | 3,65 | 6,80 | 68,36 | №7.32/2 |
| Суфле из мяса говядины | 60 | 24,65 | 18,00 | 21,79 | 3,03 | 340,40 | №4,26/8 |
| Рагу из овощей | 130 | 2,04 | 0,09 | 3,27 | 14,13 | 96,13 | №7.18/3/2 |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 0,00 | 4,45 | 6,34 | 69,73 | №8.20/1 |
| Компот из замороженных ягод | 200 | 0,38 | 0,00 | 0,07 | 24,46 | 106,16 | №7.493 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **33,10** | **18,09** | **33,86** | **82,33** | **804,38** |  |

**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 |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 5,31 | 3,11 | 3,83 | 33,77 | 207,48 | №4.8/12 |
| Кефир | 180 | 5,03 | 5,03 | 5,75 | 7,37 | 90,57 | №7.075-3 |
|  |  | **25,64** | **21,65** | **28,49** | **63,66** | **649,08** |  |
| **Итого:** |  | **71,36** | **46,69** | **74,28** | **213,99** | **1896,00** |  |

**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 манная вязкая молочная со сливочным маслом | 200 | 5,07 | 3,05 | 6,66 | 25,53 | 197,2 | №7.066/1 |
| 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 | 200 | 1,32 | 1,32 | 1,41 | 11,22 | 66,90 | №8.12/10 |
|  |  | **8,73** | **4,40** | **13,92** | **52,79** | **379,48** |  |

**Второй завтрак 10.00**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,77 | 1,12 | 4,55 | 12,40 | 100,50 | №4.2/2 |
| Котлета из мяса куры | 80 | 11,15 | 9,80 | 11.73 | 4,95 | 188.21 | 7.114 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,95 | 0,00 | 2,40 | 14,70 | 87,49 | №8.8/3 |
| 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 | 180 | 0,55 | 0,00 | 0,01 | 22,77 | 94,81 | №7.024 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **22,12** | **10,92** | **24,34** | **82,93** | **674,45** |  |

**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 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **10,59** | **5,18** | **17,65** | **61,04** | **478,89** |  |
| **Итого:** |  | **41,97** | **20,50** | **56,44** | **212,34** | **1592,22** |  |

**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 | 0,00 | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Повидло | 15 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,01 | 38,25 | №7.185/1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,81 | 49,27 | №7.354 |
|  |  | **8,82** | **2,13** | **7,21** | **60,10** | **388,70** |  |

**Второй завтрак 10.00**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп гороховый со сметаной | 200 | 0,04 | 0,01 | 2,88 | 15,79 | 110,64 | №7.н086-7 |
| Тефтели из мяса паровые | 80 | 12,17 | 10,50 | 11,17 | 5,61 | 189,15 | №7.н191/3 |
| Гарнир овощной сборный | 150 | 3,85 | 1,72 | 1,40 | 18,26 | 104,95 | 7.36/3 |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 50 | 0,56 | 0,00 | 3,37 | 2,21 | 38,55 | 7.7/1/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 18,17 | 75,16 | №7.063 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| **Итого:** |  | **18,92** | **12,23** | **19,18** | **72,58** | **572,75** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | 150 | 11,78 | 10,78 | 15,09 | 3,79 | 220,13 | №7.н 038/5 |
| Зефир | 24 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 18,84 | 72,96 | №8.111 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 2,63 | 3,59 | 23,96 | 152,80 | №8.14/10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **18,02** | **13,41** | **18,95** | **61,62** | **515,19** |  |
| **Итого:** |  | **46,29** | **27,77** | **45,87** | **209,88** | **1536,04** |  |

**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 | 0,00 | 0,90 | 15,99 | 70,50 | №8.101 |
| Сыр | 18 | 4,68 | 4,68 | 4,82 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** | **0,00** | **0,15** | **15,15** | **69,00** |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,83 | 1,03 | 4,58 | 11,74 | 100,29 | 7.31/2/ |
| Бигус с мясом | 200 | 24,52 | 20,43 | 23,49 | 16,24 | 358,10 | №7.061/3 |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 45 | 0,65 | 0,00 | 1,36 | 4,84 | 32,5 | 7.143/1 |
| Компот из замороженных ягод | 200 | 0,38 | 0,00 | 0,07 | 24,46 | 106,16 | №7.493 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **31,64** | **21,46** | **30,13** | **84,85** | **720,65** |  |

**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 | 0,00 | 1,25 | 18,43 | 109,92 | №8.106 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,81 | 49,27 | №7.354 |
|  |  | **17,78** | **14,49** | **20,46** | **58,01** | **534,03** |  |
| **Итого:** |  | **64,33** | **44,08** | **65,71** | **213,83** | **1733,05** |  |

**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 | 0,00 | 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 | 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 | 0,00 | 0,15 | 15,15 | 69,00 | №7.031-4 |
|  |  | **0,75** | 0,00 | **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 | 0,00 | 3,59 | 3,75 | 48,73 | №7.275 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 74,84 | №7.028 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
|  |  | **24,91** | **16,83** | **23,96** | **76,89** | **668,63** |  |

**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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
| Снежок | 170 | 4,42 | 4,42 | 5,44 | 18,52 | 141,03 | №7.286 |
|  |  | **26,40** | **19,14** | **19,06** | **66,67** | **547,20** |  |
| **Итого:** |  | **63,65** | **40,76** | **58,15** | **221,20** | **1734,39** |  |

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

**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 капусты с луком и раст.маслом | 60 | 0,70 | 0,00 | 4,00 | 6,10 | 59,77 | №4.6/1 |
| Компот из замороженных ягод | 200 | 0,38 | 0,00 | 0,07 | 24,46 | 106,16 | №7.493 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **24,51** | **12,48** | **26,04** | **88,03** | **707,17** |  |

**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 | 0,00 | 0,00 | 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** | **19,74** | **29,98** | **63,23** | **654,84** |  |
| **Итого:** |  | **61,16** | **42,55** | **71,80** | **228,55** | **1896,27** |  |

**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 | 0,00 | 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 лимоном | 180 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,53 | 15,58 | 59,40 | №7.131-2 |
|  |  | **0,53** | 0,00 | **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 |
| Гуляш из мяса куры | 80 | 9,05 | 7,03 | 9,88 | 2,90 | 151,50 | №7.190-1с/3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 4,09 | 2,01 | 5,49 | 25,12 | 162,88 | №7.076 |
| Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,65 | 0,00 | 2,05 | 5,65 | 38,77 | №7.057 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,00 | 0,03 | 17,99 | 56,85 | №8.6/10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **20,30** | **9,20** | **21,14** | **91,40** | **622,55** |  |

**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:** |  | **43,42** | **24,46** | **52,86** | **228,31** | **1556,75** |  |

**День десятый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***№ технологической карты*** |
| *всего* | *В т.ч. живот. происхождения* |
| Омлет натуральный | 150 | 11,78 | 10,78 | 15,09 | 3,79 | 220,13 | №7.н 038/5 |
| 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 | 200 | 2,80 | 2,63 | 2,82 | 14,14 | 103,50 | №8.13/10 |
|  |  | **16,92** | **13,44** | **23,76** | **33,97** | **439,01** |  |

**Второй завтрак 10.00**

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

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 2,02 | 0,99 | 3,52 | 1,41 | 101,89 | №7.165-1/2 |
| Плов из мяса говядины | 250 | 18,79 | 15,46 | 21,45 | 38,41 | 450,45 | №7.4/8 |
| Салат из помидоров | 55 | 0,68 | 0,00 | 2,86 | 3,01 | 38,52 | №7.288/2/2 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 18,17 | 75,16 | №7.063 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 12,54 | 54,3 | №7.002/1 |
|  |  | **23,79** | **16,45** | **28,19** | **73,54** | **720,32** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп молочный с лапшой | 200 | 3,29 | 1,13 | 3,82 | 12,52 | 105,59 | №7.21/2 |
| Плюшка с маком | 90 | 7,43 | 4,97 | 8,18 | 48,13 | 322,56 | №7.118р |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,81 | 49,27 | №7.354 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,00 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | №7.052 |
|  |  | **13,00** | **6,10** | **12,27** | **87,79** | **546,72** |  |
| **Итого:** |  | **54,24** | **35,99** | **64,75** | **210,88** | **1765,45** |  |