Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Приказ № 49 от 30.08.2024г. 

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ ПЕРИОД С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ОЛЬХА» С.ПОДОЛЬХИ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **173** | Каша овсяная молочная | 200 | 1,6 | 0,8 | 9,7 | 51,7 | 1,03 |  | 10,13 |
| **11** | Чай | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 46,29 | 2,11 | **150** | 1,53 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 4 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,1 |
| **Итого:** |  |  | **407** | **7,361** | **12,865** | **44,6** | **315,248** | **3,14** |  | **18,76** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **66** | Салат свекольный | 50 | 0,474 | 3,478 | 3,088 | 44,778 | 4 | **16** | 1,23 |
| **102** | Суп картофельный с рыбой консервированной | 200 | 3,628 | 1,608 | 8,414 | 60,544 | 11,792 | **38** | 8,81 |
| **78** | Куры отварные | 65 | 13,4 | 14,87 | 0,37 | 188,9 | 2,067 | **59** | 12,66 |
| **88** | Овощное рагу | 135 | 2,331 | 2,885 | 18,063 | 103,02 | 49,44 | **124** | 4,98 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,322 | 0,092 | 25,643 | 98,29 | 1,44 | **162** | 2,32 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **23,743** | **23,821** | **99,507** | **595,96** | **68,739** |  | **32,61** |
| **Полдник** | **50** | Сырники творожные запеченные | 120 | 17,854 | 15,054 | 19,54 | 280,173 | 0,558 | **133** | 25,33 |
| **128** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **25** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
| **Итого:** |  |  | **330** | **25,214** | **17,084** | **30,1** | **405,47** | **2,058** |  | **38,43** |
| **Всего:** |  |  | **1535 г** | **56,818** | **53,87** | **184,307** | **1363,678** | **75,937** |  | **99,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **163** | Суп молочный пшённый | 200 | 5,728 | 6,577 | 24,50 | 174,02 | 2,5 | **68** | 10,4 |
| **15** | Чай с лимоном | 180 | 0,133 | 0,005 | 12,190 | 46,292 | 2,340 | **154** | 5.3 |
| **52** | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 3,222 | 6,325 | 15,460 | 127,791 |  | **1** | 10,63 |
| **Итого:** |  |  | **432** | **9,083** | **12,907** | **52,15** | **348,103** | **4,84** |  | **26,33** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Сок | **180** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4.6** |
| **Обед** | **68** | Салат из капусты и моркови | 50 | 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,496 | 9,2 | **23** | 1,24 |
| **98** | Свекольник со сметаной | 200 | 1,872 | 2,593 | 15,938 | 90,594 | 27,072 | **52** | 2,46 |
| **48** | Рыба тушеная с овощами | 70 | 12,340 | 12,702 | 5,048 | 182,608 | 0,004 | **73** | 15,48 |
| **177** | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 4,491 | 6,115 | 36,72 | 212,71 | 0,017 | **104** | 5,88 |
| **23** | Кисель | 180 | 0,109 | 0,013 | 19,631 | 74,179 | 6,815 | **166** | 3,15 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **22,721** | **24,05** | **98,661** | **682,015** | **43,108** |  | **30,82** |
| **Полдник** | **5** | Омлет | 85 | 5,916 | 8,16 | 3,614 | 110,652 | 4,08 | **101** | 9,47 |
| **154** | Икра кабачковая | 40 | 0,288 | 1,132 | 1,852 | 18,72 | 2,30 | **53** | 4,4 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 7,71 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **335** | **10,689** | **12,719** | **31,552** | **277,69** | **8,14** |  | **23,06** |
| **Всего:** |  |  | **1565 г** | **42,993** | **49,776** | **192,463** | **1354,808** | **58,088** |  | **93,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **90** | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 7,93 | 2,07 | 13,935 | 261,6 | - | **85** | 6,75 |
| **11** | Кофейный напиток | 180 | 2,356 | 2,125 | 16,820 | 91,622 | 1,36 | **153** | 1.23 |
| **162** | Вафли | 25 | 0,66 | 0,83 | 19,33 | 88,5 | - |  | 4,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **355** | **10,946** | **5,025** | **50,085** | **441,722** | **1,36** |  | **11,75** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **169** | Салат из свеклы | 50 | 0,87 | 1,87 | 4,1 | 38,55 | 4 |  | 3,23 |
| **108** | Рассольник со сметаной | 200 | 1,501 | 3,780 | 11,443 | 82,930 | 20,152 | **46** | 5,16 |
| **126** | Котлета из мяса птицы | 70 | 14,396 | 14,819 | 35,889 | 213,04 | 0,004 | **75** | 16,15 |
| **82** | Картофельное пюре | 130 | 2,132 | 4,099 | 17,230 | 110,69 | 19,56 | **109** | 4,87 |
| **38** | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 84,6 | 3,6 | **3** | 8,1 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **23,387** | **25,636** | **106,95** | **630,238** | **47,316** |  | **40,12** |
| **Полдник** | **129** | Рыба по- польски | 70 | 12,44 | 6,178 | 8,928 | 140,5 | 0,495 | **61** | 20,29 |
| **160** | Горошек зелёный | 35 | 0,68 | 1,28 | 0,37 | 8,44 | 2,2 | **275** | 4,2 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
|  | **21** | Чай с лимоном | 180 | - | - | 14,97 | 56,1 | 0,1 | **218** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **315** | **14,2** | **7,89** | **31,684** | **242,768** | **2,795** |  | **27,2** |
| **Всего:** |  |  | **1468 г** | **49,033** | **38,651** | **198,819** | **1361,728** | **53,471** |  | **85,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **3** | Вареники ленивые | 150 | 5,728 | 6,577 | 24,513 | 174,035 | 2,502 | **55** | 24,04 |
| **128** | Сметанный соус | 30 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 2,11 | **150** | 8,94 |
| **25** | Молоко кипяченое | 180 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 63,42 | - |  | 9,01 |
|  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |
| **Итого:** |  |  | **360** | **11,069** | **16,714** | **51,849** | **417,583** | **4,612** |  | **37,14** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **158/159** | Соленый огурец или помидор | 50 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **263/268** | 1,68 |
| **112** | Суп рисовый | 200 | 1,814 | 4,304 | 8,785 | 78,941 | 10,19 | **36** | 3,55 |
| **124** | Суфле из отварного мяса птицы запеченное | 70 | 9,499 | 6,626 | 4,342 | 113,92 | 17,29 | **64** | 21,93 |
| **149** | Макароны отварные | 130 | 7,41 | 6,266 | 35,685 | 234,442 | - | **85** | 5,46 |
| **19** | Компот из лимонов | 180 | 0,185 | 0,085 | 27,756 | 105,601 | 93,60 | **167** | 4,55 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **22,496** | **18,169** | **97,456** | **636,432** | **121,08** |  | **39,78** |
| **Полдник** | **66** | Салат свекольный | 50 | 0,585 | 3,480 | 7,394 | 44,778 | 5 | **16** | 1,23 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 1.23 |
| **Итого:** |  |  | **300** | **10,15** | **11,507** | **33,76** | **256,096** | **6,76** |  | **9,64** |
| **Всего:** |  |  | **1515 г** | **44,215** | **46,49** | **193,165** | **1357,111** | **134,452** |  | **86,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **114** | Суп молочный с вермишелью | 200 | 17,347 | 12,367 | 27,510 | 283,853 | 0,535 | **134** | 24,04 |
| **36** | Печенье | 20 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **7** | Какао | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
| **Итого:** |  |  | **400** | **24,767** | **15,597** | **47,67** | **456,193** | **3,795** |  | **37,14** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **158** | Соленый огурец | 50 | 0,468 | 3,05 | 4,697 | 46,940 | 2,325 | **2** | 1,33 |
| **100** | Борщ со сметаной | 200 | 1,401 | 3,712 | 8,911 | 72,435 | 25,47 | **37** | 3,73 |
| **86** | Капуста тушеная | 150 | 13,385 | 19,109 | 36,1 | 360,597 | 1 | **4/8** | 22,63 |
| **177** | Суфле из печени говядины | 100 | 17 | 8 | 9 | 182 | 0.85 | **177** |  |
| **38** | Чай с сахаром | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 4 | **3** | 9 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **19,842** | **26,959** | **90,016** | **674,4** | **32,795** |  | **39,3** |
| **Полдник** | **27** | Кефир | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **182** | 9,9 |
| **157** | Плюшка | 50 | 2,95 | 1,9 | 24,5 | 97 | 1,4 | **460** | 8,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **230** | **8,95** | **2** | **32,5** | **177** | **2,8** |  | **18,73** |
| **Всего:** |  |  | **1468 г** | **54,059** | **44,656** | **180,286** | **1354,593** | **41,39** |  | **101,17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **33** | Суп молочный овсяной | 200 | 4,852 | 8,144 | 22,99 | 178,938 | 0,87 | **54** | 9,98 |
| **11** | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | - | 12,636 | 47,947 | 0,06 | **152** | 0,75 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **407** | **6,522** | **16,274** | **50,666** | **363,625** | **0,93** |  | **16,83** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **158/159** | Соленый огурец или помидор | 50 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **263/268** | 1,68 |
| **106** | Суп гороховый | 200 | 5,688 | 1,88 | 23,406 | 127,448 | 4,041 | **44** | 2,44 |
| **82** | Картофельное пюре | 130 | 2,132 | 4,099 | 17,230 | 110,69 | 19,56 | **109** | 4,87 |
| **122** | Гуляш из отварного мяса говядины в томатном соусе | 70 | 13,486 | 12,783 | 4,419 | 185,564 | 1,842 | **71** | 34,03 |
| **19** | Компот из лимонов | 180 | 0,109 | 0,013 | 19,631 | 74,179 | 6,815 | **166** | 3,15 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **25,003** | **19,663** | **85,574** | **601,409** | **32,258** |  | **48,78** |
| **Полдник** | **1** | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 12,511 | 9,767 | 18,050 | 205,631 | 1,099 | **131** | 25,05 |
| **128** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 1,23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **330** | **17,276** | **14,692** | **39,28** | **361,521** | **2,959** |  | **30,28** |
| **Всего:** |  |  | **1535 г** | **49,301** | **50,729** | **185,62** | **1373,555** | **38,147** |  | **101,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **92** | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,728 | 6,577 | 24,51 | 174,035 | 2,5 | **76** | 10,79 |
| **11** | Чай с молоком | 180 | 2,356 | 2,125 | 16,820 | 91,622 | 1,36 | **153** | 0,75 |
| **36-35** | Батон с маслом | 20/7 | 3,222 | 6,325 | 15,46 | 127,791 | 0,066 | **1** | 10,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **430** | **11,306** | **15,027** | **56,79** | **393,448** | **3,926** |  | **22,17** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4,50** |
| **Обед** | **58** | Морковь, протертая с сахаром | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 | 2,4 | **5** | 1,23 |
| **100** | Борщ со сметаной | 200 | 1,814 | 4,304 | 8,785 | 78,941 | 10,19 | **36** | 9,77 |
| **90** | Каша гречневая | 130 | 2,36 | 5,186 | 11,453 | 99,07 | 77,545 | **116** | 3,73 |
| **46** | Биточки рыбные | 70 | 14,396 | 14,819 | 35,889 | 213,04 | 0,004 | **75** | 16,15 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,322 | 0,092 | 25,643 | 98,29 | 1,44 | **162** | 2,32 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **22,967** | **25,33** | **109,182** | **619,477** | **91,579** |  | **35,81** |
| **Полдник** | **148** | Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом | 80 | 6,34 | 7,6 | 35,3 | 222,6 | - | **382** | 7,4 |
| **25** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **280** | **12,34** | **7,7** | **43,3** | **302,6** | **1,4** |  | **16,5** |
| **Всего:** |  |  | **1508 г** | **47,113** | **48,157** | **219,372** | **1362,525** | **98,905** |  | **105,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **8-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **94** | Каша манная молочная | 155 | 6,03 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | **-** | 10,18 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 7,71 |
| **52** | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 3.222 | 6.325 | 15.46 | 127.791 | 0.066 | **1** | 10.63 |
| **Итого:** |  |  | **355** | **9,495** | **11,105** | **51,3** | **342,63** | **3,85** |  | **27,89** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **72** | Салат из секлы и соленых огурцов | 50 | 0,474 | 3,478 | 3,088 | 44,878 | 4 | **30** | 1,49 |
| **104** | Суп гречневый | 200 | 7,739 | 7,998 | 9,825 | 139,989 | 11,84 | **50** | 1,88 |
| **132** | Голубцы ленивые с мясом птицы | 200 | 14,62 | 14,64 | 18,68 | 267,42 | 46,28 | **264** | 16,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** | Сок | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 4 | **3** | 9 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,928 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **718** | **27,421** | **27,204** | **71,901** | **646,915** | **66,12** |  | **31,71** |
| **Полдник** | **5** | Омлет | 85 | 9,10 | 15,80 | 1,4 | 184,1 | 0,17 | **104** | 9,47 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **23** | Кисель | 180 | 2,356 | 2,125 | 16,820 | 91,627 | 1,36 | **153** | 0,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **295** | **12,536** | **18,357** | **25,636** | **313,455** | **1,53** |  | **11,70** |
| **Всего:** |  |  | **1468 г** | **49,952** | **56,766** | **158,937** | **1350,0** | **73,5** |  | **67,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **137** | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 5,98 | 6,708 | 26,232 | 182,664 | 2,398 | **96** | 6,88 |
| **7** | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 2,11 | **150** | 8,94 |
| **36** | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3 |
| **Итого:** |  |  | **357** | **14,341** | **21,383** | **61,132** | **480,612** | **4,588** |  | **21,92** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **70** | Салат из свежей капусты | 50 | 0,643 | 3,478 | 4,432 | 50,491 | 18,4 | **24** | 1,32 |
| **98** | Свекольник со сметаной | 200 | 1,052 | 1,447 | 9,987 | 54,682 | 10,13 | **52** | 3,55 |
| **84** | Картофель тушеный с луком и томатом | 130 | 2,336 | 2,912 | 23,062 | 122,038 | 31 | **111** | 4,78 |
| **142** | Тефтеля | 70 | 7,1 | 6,1 | 5,3 | 102 | 0,7 | **25/6** | 16,44 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,322 | 0,092 | 25,643 | 98,29 | 1,44 | **162** | 2,32 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **15,041** | **14,917** | **88,532** | **527,929** | **61,67** |  | **31.02** |
| **Полдник** | **74** | Винегрет | 100 | 2,736 | 7,046 | 9,338 | 109,362 | 12,5 | **32** | 3,86 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **11** | Чай с молоком | 180 | 0,185 | 0,085 | 27,756 | 105,601 | 93,60 | **167** | 0,75 |
| **Итого:** |  |  | **300** | **9,081** | **12,163** | **44,79** | **315,691** | **106,1** |  | **11,79** |
| **Всего:** |  |  | **1515 г** | **38,963** | **48,563** | **204,554** | **1371,232** | **174,358** |  | **70,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **165** | Суп молочный гречневый | 200 | 5,526 | 6,294 | 26,706 | 178,901 | 2,346 | **93** | 10,56 |
| **11** | Чай | 180 | 0,2 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 2,620 | **154** | 1,53 |
| **37** | Батон | 30 | 1,11 | 6,202 | 7,476 | 127,791 | 0,066 | **1** | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **437** | **6,836** | **12,501** | **47,912** | **359,028** | **5,032** |  | **17,09** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **6** |
| **Обед** | **158/159** | Огурец или помидор соленый | 50 | 1,7 | 8,25 | 5,513 | 98,78 | 2,525 | **2** | 5,10 |
| **110** | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 1,401 | 3,712 | 8,911 | 72,435 | 25,47 | **37** | 3,73 |
| **76** | Плов из мяса птицй | 200 | 2,132 | 4,099 | 17,230 | 110,69 | 19,56 | **109** | 4,87 |
| **17** | Компот из с/ф | 180 | 0,185 | 0,085 | 27,756 | 105,601 | 93,60 | **167** | 4,55 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **18,047** | **22,247** | **88,536** | **604,834** | **141,617** |  | **39,14** |
| **Полдник** | **153** | Запеканка творожная | 120 | 15,070 | 10,294 | 16,820 | 215,995 | 0,747 | **130** | 22,8 |
| **128** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **25** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **350** | **22,43** | **12,324** | **27,38** | **341,295** | **2,247** |  | **35,9** |
| **Всего:** |  |  | **1585 г** | **47,813** | **47,172** | **173,928** | **1352,157** | **150,896** |  | **98,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **173** | Каша овсяная молочная | 150 | 1,2 | 0,6 | 7,275 | 38,775 | 0,772 |  | 7,60 |
| **15** | Чай с лимоном | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,55 | 105,334 | 1,76 | **150** | 7,45 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3,0 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **327** | **6,256** | **11,971** | **38,865** | **280,849** | **2,532** |  | **21,15** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **67** | Салат свекольный | 40 | 0,468 | 2,581 | 5,52 | 45,805 | 4,0 | **16** | 0,98 |
| **103** | Суп картофельный с рыбой консервированной | 150 | 3,493 | 1,086 | 6,400 | 47,750 | 8,816 | **38** | 6,60 |
| **79** | Куры отварные | 55 | 11,388 | 12,512 | 0,227 | 159,011 | 1,665 | **59** | 10,71 |
| **233** | Овощное рагу | 120 | 2,072 | 2,564 | 16,056 | 91,586 | 38,08 | **124** | 4,43 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 1,2 | **162** | 1,93 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **570** | **20,45** | **19,492** | **64,949** | **502,811** | **53,761** |  | **26,77** |
| **Полдник** | **50** | Сырники творожные запеченные | 120 | 17,854 | 15,054 | 19,54 | 280,173 | 0,558 | **133** | 25,33 |
| **128** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **25** | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
| **Итого:** |  |  | **300** | **23,714** | **17,059** | **28,1** | **385,473** | **1,708** |  | **36,16** |
| **Всего:** |  |  | **1292 г** | **50,92** | **48,622** | **142,014** | **1214,133** | **60,001** |  | **94,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **165** | Суп молочный пшённый | 150 | 4,296 | 4,933 | 18,38 | 130,52 | 1,876 | **68** | 7,8 |
| **228** | Чай | 150 | 0,15 | 0,003 | 10,297 | 39,252 | 1,96 | **154** | 1,27 |
| **53** | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/10 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 0,045 | **1** | 8,86 |
| **Итого:** |  |  | **342** | **6,54** | **9,934** | **38,997** | **261,831** | **3,881** |  | **17,93** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4,5** |
| **Обед** | **69** | Салат из свежей капусты и моркови | 40 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 16,244 | 7,35 | **23** | 0,99 |
| **113** | Свекольник со сметаной | 150 | 1,356 | 1,636 | 11,816 | 64,460 | 19,12 | **52** | 1,85 |
| **125** | Рыба тушеная с овощами | 50 | 10,429 | 10,095 | 4,520 | 149,523 | 0,002 | **73** | 11,05 |
| **229** | Каша рисовая | 120 | 4,146 | 5,644 | 33,896 | 194,50 | 0,016 | **104** | 5,42 |
| **20** | Кисель | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,816 | 5,2 | **166** | 2,63 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **19,037** | **19,35** | **82,927** | **563,291** | **31,688** |  | **24,06** |
| **Полдник** | **6** | Омлет | 55 | 4,052 | 5,691 | 2,504 | 76,815 | 2,9 | **101** | 6,12 |
| **155** | Икра кабачковая | 40 | 0,288 | 1,132 | 1,852 | 18,72 | 2,3 | **53** | 4,4 |
| **10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **270** | **7,957** | **9,609** | **25,282** | **214,787** | **6,670** |  | **18,17** |
| **Всего:** |  |  | **1277 г** | **34,034** | **38,993** | **157,306** | **1086,909** | **44,239** |  | **64,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **164 а** | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 130 | 6,847 | 1,794 | 12,077 | 226,72 | - | **85** | 5,85 |
| **227** | Чай | 150 | 1,813 | 1,612 | 14,13 | 74,75 | 1,05 | **153** | 4,42 |
| **162** | Вафли | 25 | 0,66 | 0,83 | 19,33 | 88,5 | - |  | 4,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **305** | **9,32** | **4,236** | **45,537** | **389,97** | **1,05** |  | **14,52** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **174** | Салат из свеклы | 40 | 0,67 | 1,67 | 3,28 | 30,84 | 3,25 | **-** | 2,58 |
| **109** | Рассольник со сметаной | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,640 | 58,088 | 15,12 | **46** | 3,87 |
| **127** | Котлета из мяса птицы | 50 | 10,429 | 10,095 | 4,520 | 149,523 | 0,002 | **75** | 11,53 |
| **231** | Картофельное пюре | 120 | 2,112 | 3,784 | 15,912 | 102,176 | 18,02 | **109** | 4,5 |
| **38** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 3 | **3** | 6,75 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **17,826** | **18,734** | **62,878** | **487,875** | **39,392** |  | **31,35** |
| **Полдник** | **130** | Рыба по- польски | 50 | 6,458 | 3,724 | 6,442 | 83,506 | 0,33 | **61** | 14,49 |
| **160** | Горошек зелёный | 35 | 0,68 | 1,28 | 0,37 | 8,44 | 2,2 | **275** | 4,2 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
|  | **22** | Кофейный напиток | 150 | - | - | 9,8 | 56,1 | 0,07 | **218** | 1,02 |
| **Итого:** |  |  | **260** | **7,918** | **5,316** | **21,968** | **175,294** | **2,6** |  | **20,94** |
| **Всего:** |  |  | **1225 г** | **35,564** | **28,386** | **140,483** | **1098,139** | **45,042** |  | **76,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **3** | Вареники ленивые | 150 | 4,296 | 4,933 | 18,385 | 130,526 | 1,876 | **55** | 8,3 |
| **8** | Сметанный соус | 30 | 3,526 | 3,241 | 16,55 | 105,334 | 1,76 | **150** | 7,45 |
| **25** | Молоко кипяченое | 150 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **332** | **8,632** | **14,256** | **40,351** | **316,428** | **3,636** |  | **20,08** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **158/159** | Соленый огурец или помидор | 40 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **268** | 1,34 |
| **99** | Суп рисовый | 150 | 1,44 | 2,785 | 7,312 | 58,249 | 8,472 | **36** | 2,66 |
| **48** | Суфле из отварного мяса | 50 | 6,785 | 4,733 | 3,102 | 81,374 | 12,35 | **64** | 15,66 |
| **234** | Макароны отварные | 120 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,408 | - | **85** | 4,40 |
| **23** | Компот из лимонов | 150 | 0,155 | 0,071 | 23,13 | 88,001 | 78,0 | **167** | 3,79 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **17,98** | **14,041** | **82,64** | **523,88** | **98,822** |  | **29,97** |
| **Полдник** | **66** | Салат свекольный | 40 | 0,468 | 2,581 | 5,52 | 45,805 | 4,0 | **16** | 0,98 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **10** | Кофейный напиток | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
| **Итого:** |  |  | **255** | **9,165** | **9,967** | **26,726** | **228,057** | **5,47** |  | **14,33** |
| **Всего:** |  |  | **1247 г** | **36,277** | **38,364** | **159,817** | **1113,365** | **109,928** |  | **74,38** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **114** | Суп молочный с вермишелью | 150 | 13,892 | 9,784 | 22,150 | 226,681 | 0,428 | **134** | 19,23 |
| **36** | Печенье | 20 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **7** | Какао | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
| **Итого:** |  |  | **320** | **19,812** | **12,989** | **40,31** | **379,021** | **1,578** |  | **35,66** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **55** | Соленый огурец | 40 | 0,843 | 5,594 | 8,448 | 37,552 | 1,86 | **2** | 1,06 |
| **101** | Борщ со сметаной | 150 | 1,028 | 2,315 | 6,723 | 50,162 | 18,87 | **37** | 2,80 |
| **135/76**  **177** | Капуста тушеная  Суфле из печени говядины | 130  70 | 11,1 | 12,45 | 27,6 | 261 | 0,75 | **4/8** | 16,97 |
| **38** | Чай с сахаром | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 3 | **3** | 6,75 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **545** | **16,481** | **21,181** | **73,297** | **495,962** | **24,48** |  | **29,7** |
| **Полдник** | **28/31** | Кефир или йогурт | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **182** | 7,42 |
| **157** | Плюшка | 50 | 2,95 | 1,9 | 24,5 | 97 | 1,4 | **460** | 8,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **200** | **7,45** | **1,975** | **30,5** | **157** | **2,45** |  | **16,25** |
| **Всего:** |  |  | **1160 г** | **44,243** | **36,245** | **154,207** | **1076,983** | **30,508** |  | **91,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **33** | Суп молочный овсяный | 150 | 3,639 | 6,108 | 17,245 | 134,203 | 0,657 | **54** | 7,48 |
| **11** | Чай с сахаром | 150 | 0,117 | - | 10,53 | 39,955 | 0,075 | **152** | 0,63 |
| **36** | Печенье с маслом | 20/7 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3,0 |
| **Итого:** |  |  | **327** | **5,286** | **14,238** | **42,815** | **310,898** | **0,732** |  | **14,21** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **158/159** | Соленый огурец или помидор | 40 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **268** | 1,34 |
| **107** | Суп гороховый | 150 | 4,437 | 1,258 | 19,007 | 100,346 | 2,701 | **44** | 1,83 |
| **231** | Картофельное пюре | 120 | 2,112 | 3,784 | 15,912 | 102,176 | 18,02 | **109** | 4,5 |
| **123** | Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 40/30 | 8,697 | 8,133 | 2,836 | 118,623 | 1,201 | **71** | 19,44 |
| **20** | Компот из лимонов | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,816 | 5,2 | **166** | 2,63 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **555** | **18,097** | **13,858** | **70,271** | **462,809** | **27,122** |  | **31,86** |
| **Полдник** | **2** | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 12,511 | 9,767 | 18,05 | 205,631 | 1,099 | **131** | 25,05 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **300** | **16,708** | **14,171** | **36,18** | **342,935** | **2,669** |  | **35,47** |
| **Всего:** |  |  | **1277 г** | **40,591** | **42,367** | **159,366** | **1161,642** | **32,523** |  | **91,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **212** | Каша молочная 2Дружба» | 150 | 4,296 | 4,932 | 18,382 | 130,526 | 1,875 | **76** | 8,09 |
| **227** | Чай с молоком | 150 | 1,813 | 1,612 | 14,13 | 74,75 | 1,05 | **153** | 4,42 |
| **53** | Бутерброд с маслом | 20/5/ | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 0,045 | **1** | 8,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **337** | **8,203** | **11,542** | **42,832** | **297,335** | **2,97** |  | **21,37** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4,5** |
| **Обед** | **59** | Морковь, протертая с сахаром | 40 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 22,892 | 1,9 | **5** | 0,98 |
| **99** | Борщ со сметаной | 150 | 1,44 | 2,785 | 7,312 | 58,249 | 8,472 | **36** | 2,66 |
| **225** | Каша гречневая | 120 | 3,352 | 4,92 | 9,80 | 89,71 | 60,84 | **116** | 3,44 |
| **127** | Биточки рыбные | 50 | 10,429 | 10,095 | 4,520 | 149,523 | 0,002 | **75** | 11,53 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 1,2 | **162** | 1,93 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **18,635** | **18,581** | **63,994** | **479,033** | **72,414** |  | **22,66** |
| **Полдник** | **148** | Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом | 80 | 6,34 | 7,6 | 35,3 | 222,6 | - | **382** | 7,40 |
| **25** | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **230** | **10,84** | **7,675** | **41,3** | **282,60** | **1,05** |  | **14,23** |
| **Всего:** |  |  | **1232** | **38,178** | **37,898** | **158,226** | **1103,968** | **78,434** |  | **62,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **8-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **176** | Каша манная молочная | 150 | 5,03 | 5,81 | 21,82 | 167 | 0,28 | **-** | 6,0 |
| **10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
| **52** | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 3.222 | 6.325 | 15.46 | 127.791 | 0.066 |  | 1 |
| **Итого:** |  |  | **305** | **7,927** | **9,484** | **46,99** | **306,044** | **1,75** |  | **18,02** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **73** | Салат из свеклы и соленых огурцов | 40 | 0,385 | 2,581 | 2,509 | 34,175 | 3,25 | **30** | 1,19 |
| **111** | Суп гречневый | 150 | 6,295 | 6,245 | 7,174 | 108,285 | 8,65 | **50** | 7,32 |
| **133** | Голубцы ленивые с мясом птицы | 160 | 10,965 | 10,98 | 14,01 | 199,65 | 34,71 | **94** | 13,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 3 | **3** | 6,75 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **555** | **21,155** | **20,628** | **54,219** | **489,358** | **49,61** |  | **30,76** |
| **Полдник** | **217** | Омлет | 50 | 5,35 | 9,29 | 0,82 | 108,235 | 0,1 | **104** | 8,94 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **227** | Кисель | 150 | 1,813 | 1,612 | 14,13 | 74,75 | 1,05 | **153** | 4,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **225** | **7,943** | **11,214** | **20,306** | **210,233** | **1,15** |  | **14,59** |
| **Всего:** |  |  | **1180 г** | **37,525** | **41,426** | **131,615** | **1050,635** | **54,51** |  | **73,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **203** | Макароны, запеченные с сыром | 135 | 4,485 | 5,031 | 19,674 | 136,998 | 1,798 | **96** | 7,63 |
| **8** | Какао на молоке | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,55 | 105,334 | 1,76 | **150** | 7,45 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3,0 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **337** | **12,141** | **19,012** | **51,264** | **413,472** | **3,638** |  | **25,28** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **71** | Салат из свежей капусты | 40 | 0,510 | 2,580 | 2,916 | 36,193 | 14,7 | **24** | 1,05 |
| **105** | Свекольник со сметаной | 150 | 0,790 | 0,918 | 7,542 | 39,704 | 7,501 | **41** | 1,41 |
| **218** | Картофель тушеный с луком и томатом | 120 | 2,156 | 2,688 | 21,288 | 112,651 | 28,65 | **111** | 4,41 |
| **143** | Тефтеля | 50 | 5,07 | 4,36 | 3,78 | 72,8 | 0,5 | **25/6** | 11,74 |
| **17** | Сок | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 1,2 | **162** | 1,93 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **11,555** | **11,295** | **72,272** | **420,007** | **52,551** |  | **22,66** |
| **Полдник** | **74** | Винегрет | 50 | 1,368 | 3,523 | 4,669 | 54,681 | 6,25 | **32** | 1,93 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **23** | Чай с молоком | 150 | 0,155 | 0,071 | 23,13 | 88,001 | 78,0 | **167** | 3,79 |
| **Итого:** |  |  | **265** | **7,383** | **8,506** | **33,435** | **232,93** | **84,25** |  | **12,65** |
| **Всего:** |  |  | **1262 г** | **31,579** | **38,913** | **167,071** | **1111,409** | **142,439** |  | **70,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **202** | Суп молочный гречневый | 150 | 4,144 | 4,720 | 20,029 | 134,17 | 1,76 | **93** | 7,92 |
| **228** | Чай | 150 | 0,15 | 0,003 | 10,297 | 39,252 | 1,96 | **154** | 1,27 |
| **37** | Бутерброд с | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **332** | **5,104** | **10,805** | **35,742** | **253,99** | **3,72** |  | **13,52** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **45** | Огурец или томат соленый | 40 | 1,236 | 6 | 4,009 | 71,84 | 1,836 | **2** | 4,08 |
| **101** | Суп с мясными фрикадельками | 150 | 1,028 | 2,315 | 6,723 | 50,162 | 18,87 | **37** | 2,80 |
| **231** | Плов из мяса птицы | 120 | 2,112 | 3,784 | 15,912 | 102,176 | 18,02 | **109** | 4,5 |
| **23** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,155 | 0,071 | 23,13 | 88,001 | 78,0 | **167** | 3,79 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **17,661** | **17,99** | **72,59** | **506,807** | **117,138** |  | **30,34** |
| **Полдник** | **154** | Запеканка творожная | 120 | 15,070 | 10,294 | 16,820 | 215,995 | 0,747 | **130** | 22,8 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **25** | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **300** | **20,93** | **12,299** | **25,38** | **321,295** | **1,897** |  | **33,63** |
| **Всего:** |  |  | **1292 г** | **44,195** | **41,194** | **143,812** | **1127,092** | **124,755** |  | **87,49** |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Капелька»

Г.Н.Басенко

Приказ № 57/1 от 30.08.2024г.

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период с 10.5 часовым пребыванием воспитанников в МБДОУ «Детский сад «Капелька» с. Призначное от 3 до 7 лет