

Примерное десятидневное меню (с 01.03.2022 до 31.05.2022) для детей с 2 до 3 лет
День 1-й ПОНЕДЕЛЬНИК



Утверждено руководителем
 приказ от "01" 03 2022 г. № 18
 Руководитель В.А. Плоско-

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технологического и карты | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Мак. изделия отварные с сыром | 110 | 5,1 | 4,5 | 23,92 | 151,33 | | № 7.43-2/3/4 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,228 | 12,53 | 57,75 | | № 7.052-1 |
| 4 | Чай с молоком, с сахаром | 150 | 2,37 | 2,535 | 10,665 | 81,525 | | № 7.12/10/4 |
| | Итого: | 285 | 9,37 | 7,263 | 47,115 | 290,605 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Фруктовое пюре | 125 | 0,562 | 0,112 | 10,125 | 40,5 | | № 3.042 |
| | Итого: | 125 | 0,562 | 0,112 | 10,125 | 40,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отвар. свеклы с растит. масл. | 30 | 0,415 | 2,226 | 3,17 | 34,86 | | № 7.20/1/3 |
| 2 | Суп с клецками с мясом куры | 150 | 4,35 | 2,4 | 8,53 | 78,72 | | № 7.192-1 |
| 3 | Фрикадельки мясные паровые | 60 | 11 | 10,5 | 2,8 | 147 | | № 7.230 |
| 4 | каша гречневая с овощами | 100 | 2,9 | 3,77 | 18,15 | 103,9 | | № 7.368 |
| 5 | Компот | 200 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,396 | | № 4.5/10 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,12 | | № 7.003 |
| | Итого: | 580 | 21,485 | 19,376 | 66,452 | 492,996 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 100 | 1,49 | 3,3 | 10,5 | 81,32 | | № 7.н227/1 |
| 2 | батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 2,5 | 14,14 | 98,03 | | № 7.261 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 34,12 | | № 7.10/10 |
| | Итого: | 334 | 3,7 | 5,8 | 33,72 | 213,47 | | |
| | Всего за день: | 1374 | 35,117 | 32,551 | 157,412 | 1670,88 | | |

День 2-й ВТОРНИК

| № п/п | Примем пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № технологии, карты |
|--------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная Дружба (рис, пшено) | 150 | 4 | 4,15 | 20,11 | 130,05 | | №7.091/1 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 2,5 | 14,14 | 98,03 | | №7.261 |
| 4 | Чай с молоком, с сахаром | 200 | 3,16 | 3,38 | 14,22 | 96,76 | | №7.121/0/4 |
| | Итого: | 383 | 9,37 | 10,03 | 48,47 | 324,84 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Напиток изшиповника | 100 | 0,24 | 0 | | 40,5 | | №7.15/10/3 |
| | Киви | 180 | 1,44 | 0,72 | | 70,2 | | №7.326 |
| | Итого: | 100 | 0,24 | 0 | 20,2 | 40,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с мясом со сметаной | 150 | 5,34 | 6,2 | 10,84 | 114,2 | | №7.н39с-1 |
| 2 | огурец свежий порционно | 30 | 0,23 | 0,03 | 0,11 | 4,06 | | №7.014 |
| 3 | Кнели рыбные | 60 | 8,17 | 2,73 | 2,7 | 81 | | №7.150с |
| 4 | картофельное пюре | 120 | 2,7 | 3,38 | 19,5 | 114,72 | | №7.3/3/4 |
| 5 | Компот | 200 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,696 | | №4.5/10 |
| 6 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | | №8.103/1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72 | | №7.003 |
| | Итого: | 630 | 21,54 | 13,09 | 81,982 | 518,976 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка творожная | 80 | 9,6 | 12,17 | 38,21 | 330,93 | | №7.2/12/1 |
| 2 | Йогурт | 150 | 4,2 | 4,8 | 16,95 | 127,5 | | №7.79/5/3 |
| | Итого: | 230 | 13,8 | 16,97 | 55,16 | 458,43 | | |
| | Всего за день: | 1343 | 44,95 | 40,09 | 205,812 | 1342,746 | | |

День 3-й СРЕДА

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. | 150 | 4,84 | 4,74 | 24,24 | 173,01 | | № 7.127 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,56 | 4,29 | 17,61 | 108,6 | | № 7.261 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,15 | 3,24 | 11,835 | 86,5 | | № 7.029 |
| | Итого: | 300 | 10,55 | 12,27 | 53,685 | 368,11 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Напиток из шиповника | 100 | 0,24 | 0 | 10,91 | 40,5 | | № 7.15/10/3 |
| | Итого: | 100 | 0,24 | 0 | 10,91 | 40,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рыбой | 150 | 6,42 | 2,2 | 8,9 | 88,38 | | № 7.30/2/4 |
| 2 | огурец консервированный | 25 | 0,2 | 0,02 | 0,95 | 3,14 | | № 7.367 |
| 3 | Котлета из говядины | 60 | 9,3 | 8,2 | 2,8 | 121 | | № 7.н163 |
| 4 | Рагу из овощей | 120 | 1,9 | 3,01 | 13,04 | 79,85 | | № 7.н180 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | | № 7.003 |
| 6 | Компот | 200 | 0,2 | 0 | 18,98 | 70,44 | | № 4.5/10 |
| | Итого: | 595 | 20,66 | 13,91 | 61,39 | 435,21 | | |
| Подник | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 9,42 | 12,07 | 3,03 | 17,61 | | № 7.н038/6 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 69,3 | | № 8.103/1 |
| 3 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 34,12 | | № 7.10/10 |
| | Итого: | 350 | 11,7 | 12,34 | 27,14 | 121,03 | | |
| | Всего за день: | 1345 | 43,15 | 38,52 | 153,125 | 964,85 | | |

День 4-й ЧЕТВЕРГ

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | запеканка творожная | 110 | 13 | 17,45 | 9,64 | 249,09 | | №7.н039/1 |
| 2 | стуженое молоко | 15 | 1,102 | 1,305 | 8,602 | 49,155 | | №7.004 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,3 | 17,5 | 72,8 | | №7.052-1 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 34,12 | | №7.10/10 |
| | Итого: | 360 | 16,762 | 19,055 | 44,822 | 405,165 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 130 | 0,46 | 0,46 | 13,5 | 51,48 | | №7.092 |
| | Итого: | 130 | 0,46 | 0,46 | 13,5 | 51,48 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп-пюре из разных овощей | 150 | 1,812 | 2,94 | 7,74 | 61,722 | | №7.27/2/3 |
| 2 | Жаркое по - домашнему | 180 | 12 | 13 | 18,37 | 232,6 | | №7.н070 |
| 3 | Салат из огурцов с растительным маслом | 45 | 0,468 | 1,93 | 1,971 | 24,39 | | №7.291/3 |
| 4 | Гренки | 15 | 1,3 | 0,14 | 8,2 | 32,985 | | №7.34/2/4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | | №7.003 |
| 6 | Компот | 200 | 0,2 | 0 | 18,98 | 70,44 | | №4.5/10 |
| | Итого: | 630 | 18,42 | 18,49 | 71,981 | 487,297 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная рисовая | 150 | 3,42 | 4,05 | 18,15 | 116,86 | | №7.162/1 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,03 | | №7.261 |
| 3 | Чай с молоком, с сахаром | 200 | 3,16 | 3,38 | 14,22 | 96,76 | | №7.12/10/4 |
| | Итого: | 384 | 8,79 | 12,95 | 47,51 | 311,65 | | |
| | Всего за день: | 1504 | 44,432 | 50,955 | 177,813 | 1255,592 | | |

День 5-й ПЯТНИЦА

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная со слив. масл. | 150 | 4,1 | 4,54 | 20,6 | 135,2 | | № 4.14/4 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,03 | | № 7.261 |
| 3 | Сыр | 10 | 2,39 | 2,47 | 0 | 29,1456 | | № 7.435/2 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,15 | 3,24 | 11,8 | 86,5 | | № 7.029 |
| | Итого: | 394 | 11,85 | 15,77 | 47,54 | 348,8756 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | № 7.033/12 |
| | Яблоко | 150 | 0,525 | 0,525 | 15,585 | 59,4 | | № 7.131-2 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп из овощей на курином бульоне | 150 | 1,9 | 1,35 | 12,15 | 69,22 | | № 7.106 |
| 2 | кукуруза консервированная | 20 | 0,7 | 0,13 | 5,6 | 26,5 | | № 4.1/1 |
| 3 | шов из мяса кури | 180 | 17,424 | 16,272 | 26,712 | 346,32 | | № 7.49/2 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | | № 7.003 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,14 | 0,02 | 17,04 | 17,69 | | № 7.6/10 |
| | Итого: | 590 | 22,804 | 18,252 | 78,222 | 524,89 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Салат из <i>опа.овощей, сол.огурином</i> | 60 | 0,85 | 5,38 | 6,58 | 75,51 | | № 7.29/1 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,314 | 0,266 | 15,025 | 62,366 | | № 7.052-1 |
| 3 | Коржик молочный | 75 | 4,7 | 9,15 | 49 | 258,5 | | № 3.8/20/2 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 34,12 | | № 7.10/10 |
| | Итого: | 365 | 7,864 | 14,796 | 79,685 | 430,496 | | |
| | Всего за день: | 1549 | 43,518 | 49,018 | 225,447 | 1396,2616 | | |

День 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК

| № п/п | Принем пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая молочная | 150 | 3,51 | 5,25 | 16,05 | 130 | | №4.2/4 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,03 | | №7.261 |
| 3 | Сыр | 17 | 4,06 | 4,2 | 0 | 49,55 | | №8.5/13/1 |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 3,16 | 3,38 | 14,22 | 96,76 | | №7.12/10/4 |
| | Итого: | 401 | 12,94 | 18,35 | 45,41 | 374,34 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | №7.033/12 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной | 150 | 5,055 | 2,58 | 10,47 | 90,33 | | №7.0376/4 |
| 2 | Салат из отв. картофеля с зеленым луком | 30 | 2,3 | 4,3 | 0 | 43 | | №7.34/1/3 |
| 3 | Бигус с мясом | 180 | 9,15 | 7,24 | 13,07 | 153,4 | | №7.061/1 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,396 | | №7.6/10/1 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72 | | №7.003 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,3 | 17,5 | 72,8 | | №7.052-1 |
| | Итого: | 615 | 21,985 | 14,9 | 74,842 | 494,926 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,172 | 33,3 | | №7.10/10/1 |
| 2 | Шанежка с картофелем | 60 | 3,8 | 5,28 | 20,8 | 160 | | №7.148/1 |
| | Итого: | 240 | 3,8 | 5,28 | 28,972 | 193,3 | | |
| | Всего за день: | 1456 | 39,725 | 38,73 | 169,424 | 1154,566 | | |

День 7-й ВТОРНИК

| № п/п | Пример пиши, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая | 150 | 3,93 | 2,82 | 19,45 | 145,7 | | № 4,8/4 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,03 | | № 7,261 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,15 | 3,24 | 11,83 | 86,5 | | № 7,084 |
| | Итого: | 334 | 9,29 | 11,58 | 46,42 | 330,23 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 100 | 0,24 | 0 | 10,91 | 40,5 | | № 7,15/10/3 |
| | Итого: | 100 | 0,24 | 0 | 10,91 | 40,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 5,4975 | 5,61 | 10,275 | 118,8 | | № 7,102 |
| 2 | Огулец свежий порционно | 30 | 0,52 | 0,1 | 2,36 | 7,35 | | № 7,014 |
| 3 | Биточки рыбные | 60 | 11,3 | 4,6 | 5,38 | 117 | | № 7,355 |
| 4 | Картофельное пюре с морковью | 120 | 2,32 | 3 | 16,8 | 97,15 | | № 7,66с |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72 | | № 7,003 |
| 6 | Компот | 200 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,696 | | № 4,5/10 |
| | Итого: | 600 | 22,4575 | 13,79 | 68,617 | 475,996 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с яблоками | 120 | 12,88 | 23,2 | 23,78 | 317,16 | | № 7,16/5/2 |
| 2 | Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65 | | № 7,351 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,52 | 57,14 | | № 7,052 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37 | | № 7,10/10 |
| | Итого: | 365 | 16,25 | 25,17 | 56,85 | 476,3 | | |
| | Всего за день: | 1399 | 48,2375 | 50,54 | 182,797 | 1323,026 | | |

День 8-й СРЕДА

| № п/п | Прим пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом сли. | 150 | 4,8 | 5,9 | 20,2 | 170 | 55 | №7.н119с-1 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,3 | | №7.261 |
| 3 | Чай с молоком | 150 | 2,37 | 2,53 | 10,66 | 72,57 | | №7.12/10/4 |
| | Итого: | 334 | 9,38 | 13,95 | 46 | 340,87 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Напиток из шиповника | 100 | 0,24 | 0 | 0 | 40,5 | | №7.15/10/3 |
| | Итого: | 100 | 0,24 | 0 | 0 | 40,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,43 | 3,072 | 10,98 | 97,5 | | №4.19/2 |
| 2 | Огурец свежий порционный | 30 | 0,52 | 0,1 | 2,36 | 7,35 | | №7.014 |
| 3 | Гуляш из говядины | 100 | 14,71 | 14,95 | 4,65 | 211,05 | | №7.11/8 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,081 | 2,95 | 35,45 | 200,9 | | №7.н151-1 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72 | | №7.003 |
| 6 | Компот | 200 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,696 | | №4.5/10 |
| | Итого: | 650 | 28,561 | 21,552 | 87,242 | 652,496 | | |
| Подник | | | | | | | | |
| 1 | омлет натуральный | 120 | 9,42 | 12,07 | 3,03 | 17,61 | | №7.н038/1 |
| 2 | хлеб пшеничный | 30 | 1,995 | 0,24 | 13,15 | 60,64 | | №8.103/1 |
| 3 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | | №7.10/10 |
| | Итого: | 355 | 11,415 | 12,31 | 25,26 | 336,9 | | |
| | Всего за день: | 1439 | 22,83 | 24,62 | 158,502 | 1370,766 | | |

День 9-й ЧЕТВЕРГ

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технол. карты | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Картофель отварной | 100 | 1,13 | 1,95 | 9,8 | 65,47 | | №7.251 |
| 2 | сосиска отварная | 50 | 5,17 | 10,52 | 0,73 | 133 | | № 7.40/8 |
| 3 | батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,03 | | № 7.261 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,2 | 4,32 | 15,78 | 115,34 | | № 7.029 |
| | Итого: | 384 | 12,71 | 22,31 | 41,45 | 411,84 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | № 7.033/12 |
| | Яблоко | 130 | 0,046 | 0,046 | 0,135 | 51,48 | | №7.092 |
| | Итого: | 130 | 0,046 | 0,046 | 0,135 | 51,48 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп-пюре гороховый | 150 | 6,24 | 1,062 | 17,1 | 115,05 | | № 7.29/2 |
| 2 | Морковь тушеная | 50 | 0,7 | 2,3 | 5,21 | 61 | | № 8.10/3 |
| 3 | Голубцы ленивые в молочном соусе | 180 | 10,85 | 10,38 | 13 | 206,37 | | № 7.н243 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | | № 7.003 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 80,85 | | № 7.052-1 |
| 6 | Компот | 200 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,696 | | № 4.5/10 |
| | Итого: | 655 | 23,27 | 14,542 | 86,652 | 599,366 | | |
| Подник | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4,2 | 3,39 | 35,022 | 201,9 | | № 7.150 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 34,12 | | № 7.10/10 |
| | Итого: | 260 | 4,2 | 3,39 | 44,102 | 236,02 | | |
| | Всего за день: | 1429 | 40,226 | 40,288 | 172,339 | 1298,706 | | |

День 10-й ПЯТНИЦА

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Содержание белков, г | Содержание жиров, г | Содержание углеводов, г | Энергетическая ценность | № технолог. карты | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная | 150 | 3,75 | 4,51 | 18,2 | 138,06 | | № 4.14/4 |
| 2 | Батон с маслом (30/4) | 34 | 2,21 | 5,52 | 15,14 | 98,03 | | № 7.261 |
| 3 | сыр | 10 | 2,39 | 2,47 | 0 | 29,1456 | | № 7.435/2 |
| 4 | чай с молоком, с сахаром | 150 | 2,37 | 2,53 | 10,7 | 72,57 | | № 7.12/10/4 |
| | Итого: | 344 | 10,72 | 15,03 | 44,04 | 337,8056 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | № 7.033/12 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп-лапша домашняя на кур.бульоне | 150 | 1,32 | 2,28 | 9,12 | 66,6 | | № 7.056 |
| 2 | Салат из помидор с маслом растит | 30 | 0,32 | 0,04 | 1,52 | 5,592 | | № 7.288/3 |
| 3 | Котлета из мяса кури | 60 | 8,364 | 8,796 | 3,714 | 141,146 | | № 7.114 |
| 4 | Картофельное пюре | 80 | 1,6 | 2,3 | 11,83 | 79,6 | | № 7.64-1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,53 | 80 | | № 7.052-1 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | | № 7.003 |
| 7 | Компот | 200 | 0,18 | 0 | 17,082 | 63,696 | | № 4.5/10 |
| | Итого: | 595 | 17,084 | 14,216 | 77,516 | 509,034 | | |
| Подник | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка со сметаной | 60 | 6 | 8,58 | 31,5 | 224,25 | | № 7.6/12/3 |
| 2 | Кисель из ягод | 200 | 1,88 | 3,25 | 16,34 | 109,12 | | № 7.8/10/3 |
| | Итого: | 260 | 7,88 | 11,83 | 47,84 | 333,37 | | |
| | Всего за день: | 1399 | 36,684 | 41,276 | 189,596 | 1272,2096 | | |