

«Утверждаю»

Заведующая МДОУ

«2.02.2021год.»



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида пос. Каджером.

Десятидневное меню.

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Сок	100	100	Фрукты	110	110
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша «Дружба» молочная	150	200
Кофейный напиток	150	180	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	5	5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	5/12	5/12
Обед			Обед		
Суп картофельный рыбный со сметаной	200/6	250/8	Салат из свеклы	25	50
Гуляш из отварного мяса в соусе	85	100	Суп гороховый с гречками на м/б	200	250
Рис отварной	150	150	Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой	—	150/50
Ком пот из сухофруктов	160	180			
Огурец свежий	25	30	Компот из вишни	150	180
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Хлеб пшеничный	25	40	Йогурт	150	180
Снежок	150	180	Хлеб пшеничный		
Ужин			Ужин		
Пудинг творожно-маннй со сгущ. молоком	150/20	160/30	Салат из свежей капусты	40	50
Салат из моркови	40	50	Рыба под омлетом	100	150
Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром и лимоном	150	180
			Хлеб ржаной		
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюда	Объем порций (г)		Название блюдо	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Фрукты	100	100	Фрукты	100	100
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая молочная	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	180	Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	/5	/5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7/12	5/12
Обед			Обед		
Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	250/8	Салат из свежей капусты	40	50
Котлета мясная	70	80	Свекольник со сметаной	200/7	250/10
Макароны отварные	110	150	Оладьи из печени в соусе сметанном	50/15	80/30
Салат из свежих огурцов	40	50	Картофельное пюре	130	150
Компот из вишни и изюма	150	180	Компот из свежих фруктов	150	180
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Печенье	25	30	Хлеб пшеничный	-	-
Кисель	150	180	Ряженка	180	180
Ужин			Ужин		
Винегрет овощной	160	190	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком или вареньем	160/20	170/25
Сельдь с луком	34	40	Напиток шиповника	150	180
Напиток шиповника	150	180	Хлеб пшеничный		
Хлеб пшеничный					
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 6	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Фрукты	115	115	Сок	100	100
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Каша пшенная молочная	150	200
Какао на молоке	150	180	Кофейный напиток	150	180
Хлеб пшеничный с джемом	/ 20	/ 20	Хлеб пшеничный с маслом	/ 5	/ 5
Обед			Обед		
Салат «Рыжик» из моркови и кукурузы	45	50	Салат из зел.горошка и сол.огурца	30	40
Рассольник со сметаной	200/6	250/8	Суп картофельный с вермишелью	200	250
Тефтели мясные в соусе томатно-сметанном	80/30	80/30	Плов с мясом	170	180
Греча отварная	130	150	Соус сметано-томатный	30	50
Компот из свежих фруктов	150	180	Компот из сух/фр.	150	180
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Сметанник	50	50	Био-йогурт	150	180
Сок	150	180	Хлеб пшеничный		
Ужин			Ужин		
Суфле рыбное	140	150			
Салат из свеклы	30	50	Рагу овощное	160	200
Чай с сахаром	150	180	Напиток шиповника	150	180
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Фрукты	120	120	Фрукты	80	80
Завтрак			Завтрак		
Каша ячневая молочная	150	200	Вермишель молочная	150	200
Какао на молоке	150	180	Чай с сахаром и молоком	150	180
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/ 5/12	/5/12	Хлеб пшеничный с маслом	/ 5	/5
Обед			Обед		
Суп картофельный с фасолью	200	250	Борщ на м/б со сметаной	200/ 7	250/8
Кура отварная с овощами в соусе сметано-томатном	40/20	70/30	Биточки куриные с томатно-сметанном соусе	70/30	80/50
Пюре картофельное	110	150	Каша гречневая	110	150
Салат из свежей капусты	45	50	Салат из моркови	35	35
Компот из яблок	150	180	Компот из вишни	150	180
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Кисель	150	180	Пряник	25	30
Печенье	25	25	Йогурт	150	180
Ужин			Ужин		
Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком	130/20	150/30	Картофельно-рыбная котлета	100	150
Напиток шиповника	150	180	Соус белый	50	50
			Огурец свежий	25	30
Хлеб пшеничный			Напиток шиповника	150	180
			Хлеб пшеничный		

За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Фрукты	120	120	Апельсин	95	95
Завтрак			Завтрак		
Масса творожная	125	125	Каша молочная манная	150	200
Чай с сахаром и лимоном	150	180/3	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	5/12	5/12	Хлеб пшеничный с джемом	/ 10	/ 20
Обед			Обед		
Салат из свежих огурцов	40	50	Салат из свеклы	40	50
Суп молочный с крупой	200	250	Бульон куриный с гречками	200/10	250/15
Суфле куриное	85	85	Котлета рыбная	70	80
Макаронные отварные	130	150	Картофельное пюре	150	150
Компот из свеж. фруктов	150	180	Компот из свежих яблок и изюма	150	180
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Сок	150	180	Снежок	150	180
Плюшка	60	60	Хлеб пшеничный		
Ужин			Ужин		
Сосиска (колбаска детская) с капустой тушеной	50/150	60/150	Омлет Зеленый горошек отварной	130/20	150/25
Напиток шиповника	150	180	Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному
10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.**

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№31)			150	5,17	7,40	20,2	168,12
крупа манная	15	15					
Молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Кофейный напиток (№38)			150	3,64	4,10	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
Сахар	12	12					
Молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп гороховый с гренками на мясном бульоне(№53)			200/10	6,0	3,10	21,6	142,0
горох сухой	23	23					
Морковь	10	8					
Картофель	40	28					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Зелень	3	1,8					
хлеб пшеничный	20	10					
Картофельная запеканка с отварным мясом (№11) со сметанной подливой (№27)			230/20	20,1	16,0	40,0	383,0
картофель	150	100					
молоко	60	60					
яйцо ¼	11,7	10,5					
Мясо	70	53					
лук репчатый	8	6					
мука пшеничная	3	3					
масло сливочное	4	4					
масло растительное	2	2					
подлива							
сметана	5	5					
мука	5	5					
молоко	20	20					
Огурцы свежие	30	25	35	0,28	0,03	1,19	4,9
Компот из сухофруктов (№40)			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					

сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Печенье			25	2,0	6,0	15,2	123,3
Молоко	150	150	150	2,6	-	16,10	98,6
УЖИН							
<i>Салат из св.капусты (№18)</i>			45	0,72	2,0	4,3	38,2
капуста белокочанная	40	30					
морковь	5	3,6					
масло растительное	2	2					
сахар	2	2					
<i>Рыба под омлетом (№51)</i>			90	14,0	6,0	3,33	121,0
рыба- филе треска	50	63					
мука	3	3					
яйцо ½ шт.	23,4	21,0					
молоко	30	30					
масло сливочное	3	3					
<i>Чай с сахаром и молоком (№35)</i>			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
<i>Каша гречневая молочная (№30)</i>			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа гречневая	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Какао на молоке (№39)</i>			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>			77,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	77,5	77,5					
ОБЕД							
<i>Салат из моркови (№65)</i>			35	0,30	2,1	3,2	32,7
морковь	35	25					

яблоко	16	10					
сахар	2	2					
масло растительное	4	4					
Щи со сметаной (№1)			200/10	6,0	3,10	21,6	142,0
капуста белокочанная	45	35					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
Сметана	7	7					
Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной(№14)			65/50/140	16,1	10,	12,2	230,0
мясо	70	45					
крупа рисовая	15	15					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
Соус (№27)							
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
бульон	50	50					
Свекла тушеная(№71)			150	0,15	0	17,5	68,0
свекла	180	140					
масло растительное	3	3					
лук репчатый	10	8					
молоко	20	20					
Компот из кураги (№56)			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Кефир с сахаром			150	4,0	4,6	11,3	103,0
Кефир	150	144					
сахар	6	6					
УЖИН							
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком(№22)			120/16	16,0	10,0	20,3	220,3
творог	100	100					
крупа манная	8	8					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко сгущ.	20	20					
Чай с сахаром и мол(№35)			150	2,6	-	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							

За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Мандарин	130	100	100	0,8	0	8,1	40,0
ЗАВТРАК							
<i>Каша пшеничная молочная №66)</i>			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа пшеничная	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Кофейный напиток (№38)</i>			150	3,64	4,10	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
<i>Суп рисовый молочный</i>			200	1,6	2,56	15,0	89,6
крупа рисовая	15	15					
молоко	150	150					
вода	50	50					
<i>Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе (№9, №27)</i>			60	13,0	11,3	2,56	164,6
мясо	80	53					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
мука	1	1					
масло сливочное	3	3					
сметана	4	4					
масло растительное	3	3					
<i>Вермишель с маслом (№17)</i>			110	4,0	3,3	27,2	162,3
вермишель	40	40					
масло сливочное	4	4					
Огурец свежий	40	30	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Сок	150	150	150	0	0	11,0	44,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Вафли	25	25	25	2,0	6,0	15,2	123,3
Кефир с сахаром	150	150	150	2,6	2,9	16,10	98,6
кефир	150	144					
сахар	6	6					

УЖИН							
Суфле рыбное(№20)			45	7,3	3,4	3,6	76,0
рыба-филе	40	38					
хлеб пшеничный	6	6					
масло растительное	2	2					
молоко	20	20					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
Винегрет (№49)			140	2,4	5,2	14,5	114,1
свекла	40	32					
картофель	65	45					
морковь	30	24					
лук репчатый	10	8					
горошек зеленый отварной	20	12					
огурец консерв. без уксуса	30	28					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
Кисель (№41)			150	2,6	0	16,1	98,6
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Салат из моркови (№65)			45	0,55	2,93	5,25	49,7
морковь	45	35					
сахар	3	3					
масло растительное	4	4					
Каша геркулесовая мол. (№32)			150	5,4	9,0	24,7	181,9
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)			177,5	0,049 13,9	5,46 13,2	0,07 31,95	49,6 307,8
масло сливочное	7	7					

сыр	7,5	7,5					
Какао на молоке	150	150	150	0,2	0,04	14,9	56,6
Какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
ОБЕД							
<i>Суп крестьянский со сметаной(№6)</i>			200	2,3	4,0	16,0	100,3
картофель	70	56					
крупа пшено	5	5					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Суфле из печени со смет. соусом (№50)</i>			80/15	14,4	10,8	8,9	247,4
печень	80	63					
лук репчатый	5	4					
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
<i>Соус (№27)</i>							
сметана	7	7					
мука пшеничная	1	1					
<i>Картофельное пюре (№15)</i>			170	4,3	5,3	26,6	169,3
картофель	150	100					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
<i>Компот из сухофруктов(№40)</i>			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Кефир с сахаром			150	4,0	4,6	11,3	103,0
кефир	150	144					
сахар	6	6					
УЖИН							
<i>Запеканка творожно-морковная со сгущ.мол.</i>			160/20	16,0	10,0	20,3	220,3
творог	100	100					
крупа манная	7	7					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
морковь	50	40					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					

сгущ.мол.	20	20					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Мандарин	127	90	90	0,8	0	8,1	40,0
ЗАВТРАК							
Пудинг творожный со сгущ.мол.			80,0	6,4	8,5	2,68	113,0
творог	100	100					
молоко/сгущ.мол.	50/20	50/20					
масло сливочное	3	3					
Какао на молоке (№39)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			17	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Салат из свежих овощей (№62)			45	0,5	2,0	1,5	26,1
помидор	20	15					
огурец	20	15					
лук репчатый	5	4					
капуста белокочанная	10	8					
масло растительное	4	4					
Суп вермишелевый на курином бульоне (№43)			200	2,0	2,5	13,4	85,3
вермишель	12	12					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
Куры отварные 1-й кат. п/п (№12)			80	22,2	8,6	0,7	169,0
Морковно-картофельное пюре (№55)			160	3,3	5,0	15,0	115,9
морковь	111	90					
картофель	50	35					
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
Сок			150	0,15	0	20,5	68,0

Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Зефир (пастила)			35	0,28	0	16,9	106,4
Молоко	150	150	150	0,1	0	14,0	56,0
УЖИН							
<i>Суфле рыбное(№20)</i>			60	9,1	4,7	6,0	105,0
рыба-филе	40	30					
хлеб пшеничный	10	10					
масло растительное	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко	30	30					
<i>Винегрет (№49)</i>			160	3,0	5,2	18,5	132
свекла	50	50					
картофель	80	63					
морковь	30	24					
лук репчатый	5	4					
горошек зеленый	20	12					
огурец соленый	20	15					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
<i>Чай с сахаром и молоком</i>			150	0,1	-	14,0	56,0
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
<i>Каша пшеничная молочная(№33)</i>			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа манная	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Кофейный напиток (№38)</i>			150	3,64	4,1	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>			177,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	77,5	77,5					

			ОБЕД				
Рассольник со сметаной (№5)			200/7	2,1	4,1	15,0	104,6
картофель	70	50					
крупа перловая	4	4					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
огурец конс.б/уксуса	20	18					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Щицель мясной (№58)			55	15,0	10,1	5,7	174,0
мясо	75	55					
хлеб пшеничный	10	10					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
Овощи тушеные (№57)			150	3,2	4,22	15,1	116,3
картофель	60	42					
морковь	50	45					
лук репчатый	5	4					
капуста цветная/белокочанная	50	45					
зелень укропа	3	1,8					
масло сливочное	4	4					
молоко	60	60					
Компот из сухофруктов (№40)			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
			ПОЛДНИК				
Хлеб пшеничный							
Кефир с сахаром			150	4,0	4,6	11,3	106,2
кефир	150	144					
сахар	6	6					
			УЖИН				
Салат из свежей капусты с яблоком (№19)			45	0,5	2,0	3,7	35,5
капуста белокочанная	35	30					
яблоко	20	14					
сахар	1	1					
масло растительное	2	2					
Оладьи (№21)			85	6,2	11,0	33,1	267,8
мука пшеничная	40	40					
молоко	50	50					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
дрожжи	1	1					
масло растительное	7	7					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					

сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб ржаной			60	4,62	1,8	29,8	157,2
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
<i>Пудинг творожно-манный с джемом (№22)</i>			120/10	15,6 0,05	11,6 0	10,0 7,0	231,3 26,5
творог	100	100					
крупа манная	7	7					
молоко	50	50					
яйцо ¼ шт	11,7	10,5					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
джем	10	10					
<i>Какао на молоке №39</i>			150	2,6	2,9	16,1	98,6
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			17	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
<i>Суп картофельный со сметаной (№42)</i>			200/7	2,37	4,1	19,0	122,2
картофель	150	105					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Мясо тушеное в молочном соусе (№69)</i>			55	14,4	10,0	2,6	157,0
мясо	75	55					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
томат	4	4					
молоко	30	30					
морковь	10	8					
<i>Капуста цветная (белокочанная) тушеная (№16)</i>			110	3,1	3,5	5,6	67,6

капуста цветная (белокоч.)	170	150					
лук репчатый	8	6					
масло сливочное	4	4					
Компот из чернослива (№56)			150	0,15	0	17,5	68,0
чернослив	12	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Булочка сладкая (№34)			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	25	25					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					
Ряженка с сахаром			150	4,0	4,6	13,0	106,2
ряженка	150	144					
сахар	6	6					
УЖИН							
Каша пшеничная молочная (№33)			150	6,0	8,0	23,6	188,5
крупа пшено	20	20					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
Кисель (№41)			150	1,36	0	29,02	116,19
концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Апельсин	130	80	80	0,72	0	7,6	32,0
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная (№7)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
Вермишель	23	23					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					

Кофе на молоке (№38)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			17	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Свекольник со сметаной на мясном бульоне (№3)			200/7	2,64	3,68	17,92	113,68
свекла	100	90					
морковь	10	8					
картофель	95	65					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Бефстроганов в сметанном соусе (№10)			60/30	15,0	11,1	5,2	180,0
мясо	80	58					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
мука	1	1					
молоко/сметана	20/4	20/4					
масло растительное	2	2					
Каша гречневая (№44)			110	3,22	4,3	21,7	153,0
крупка гречневая	30	30					
масло сливочное	4	4					
Помидор свежий	35	30	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Сок	150	150	150	0	0	11,0	44,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Пряник	25	25	25	2,0	6,0	15,2	123,3
Кефир с сахаром			150	4,0	4,6	11,3	103,0
кефир	150	144					
сахар	6	6					
УЖИН							
Котлета рыбная (№13)			70	11,0	5,2	8,0	128,0
рыба	60	50					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	1	1					
масло растительное	3	3					
хлеб пшеничный	10	10					
Картофельное пюре (№15)			170	4,2	5,9	28,0	180,0
картофель	150	134					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
Огурец свежий	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					

молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
ЗАВТРАК							
<i>Омлет (№25)</i>							
яйцо 1 шт.	47	41	80	6,4	8,5	2,66	113,0
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
Зеленый горошек	60	35	35	1,75	0,07	4,83	25,5
<i>Кофейный напиток (№38)</i>							
кофейный напиток	1,5	1,5	150	3,64	4,1	18,1	120,6
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
масло сливочное,	7	7	177,5	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	7,5	7,5					
ОБЕД							
<i>Салат из свеклы (№67)</i>							
свекла	70	58	45	0,63	2,97	3,75	44,6
чеснок	2	1					
масло растительное	2	2					
<i>Бульон куриный с гренками (№46)</i>							
морковь	10	8	200/15	1,2	2,4	7,3	55,0
масло сливочное	3	3					
хлеб пшеничный	30	15					
<i>Суфле куриное (№48)</i>							
куры отварные	130	103	85	20,6	22,3	5,0	202,0
молоко	50	50					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	4	4					
масло сливочное	3	3					
<i>Рис отварной (№47)</i>							
крупа рисовая	30	30	80	2,4	3,0	21,8	128,0
масло сливочное	4	4					
<i>Компот из лимонов (№70)</i>							
			150	0,15	0	20,5	68,0

лимон	20	18					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Молоко	150	150	150	2,6	-	16,10	98,6
<i>Булочка с джемом (№34)</i>			60	4,8	6,0	38,0	228,0
мука	30	30					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	2	2					
сахар	3	3					
дрожжи	1	1					
джем	20	20					
УЖИН							
<i>Сосиска с тушеной капустой (№61, №16)</i>			49/150	4,5 3,0	14,45 2,3	0,35 8,8	149,0 69,8
сосиска	50	49					
капуста белокочанная	170	140					
морковь	15	10					
зелень	3	3					
масло растительное	2	2					
мука пшеничная	2	2					
молоко	30	30					
<i>Чай с сахаром и молоком (№35)</i>			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			30 60	1,98 4,62	0,36 1,8	10,26 29,8	54,3 157,2

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Апельсин	150	100	100	09	0,2	9,5	40,0
ЗАВТРАК							
<i>Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом (№52)</i>			160/15	16,0	10,0	20,3	220,3
творог	100	100					
крупа манная	7	7					
масло сливочное	3	3					

сахар	3	3					
молоко	50	50					
морковь	50	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
Соус (№27)			15	0,55	1,0	4,8	31,1
сметана	5	5					
мука	4	4					
сахар	2	2					
Какао на молоке (№39)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			17	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Борщ с мясом и со сметаной (№2)			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Котлета рыбная (№13)			70	11,0	5,2	8,0	128,0
рыба	60	50					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	1	1					
масло растительное	3	3					
хлеб пшеничный	10	10					
Картофельное пюре (№15)			170	4,2	5,9	28,0	180,0
картофель	150	134					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
Помидор свежий	40	35	35	0,38	0,07	1,6	8,05
Компот из сухофруктов (№40)			150	0,15	0-	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Молоко	150	150	150	2,6	2,9	16,1	98,6
Булочка сдобная (№68)			65	6,0	7,0	32,2	201,4
мука пшеничная	40	40					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	4	4					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
сахар	3	3					

дрожжи	1	1					
УЖИН							
<i>Каша рисовая молочная (№45)</i>			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа рисовая	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
<i>Чай с сахаром и молоком (№35)</i>			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2