



**УТВЕРЖДЕНО**

и о заведующего МАДОУ детский сад №529

*[Signature]* / Кивотова Э.Б. /

Приказ № 904 от « 29 » 08 2023 г

**Примерное десятидневное меню  
детей дошкольного возраста (4-7 лет)**

1 день: понедельник

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия в молоке с маслом	200.00	4.00	5.10	26.40	173.50	0.00	7.132
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	7.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	15.00	2.60	2.38	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Чай с молоком	200.00	1.40	1.10	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>455.00</b>	<b>11.68</b>	<b>14.02</b>	<b>50.69</b>	<b>400.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор :</i>	60.00						7.057/2
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	0.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.131/1/1
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.281/1/1
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.321/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Суп картофельный со сметаной	250.00	10.79	3.33	22.37	147.43	0.00	7.122/1/1
Котлета из мяса	80.00	8.83	7.96	4.31	128.68	0.00	7.163
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	23.40	0.00	4.6/1/1
Греча с овощами	130.00	5.26	4.81	21.48	121.33	0.00	7.368-1
Компот из сухофруктов и шиповника	200.00	0.43	0.10	18.58	75.95	30.00	8.7/1/0
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>815.00</b>	<b>28.31</b>	<b>19.71</b>	<b>91.87</b>	<b>650.14</b>	<b>30.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас	60.00	0.70	8.20	5.80	80.40	0.00	7.291/1/1
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	78.80	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>390.00</b>	<b>2.02</b>	<b>13.30</b>	<b>53.11</b>	<b>308.90</b>	<b>10.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,760.00</b>	<b>42.01</b>	<b>47.03</b>	<b>206.17</b>	<b>1,401.24</b>	<b>50.00</b>	

2 день: вторник

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	6.87	7.10	23.14	194.80	0.00	7.174
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Повидло	10.00	0.00	0.00	0.30	12.30		7.185/5
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>450.00</b>	<b>13.15</b>	<b>15.44</b>	<b>58.83</b>	<b>423.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.5</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	40.00						
<i>Огурец консервированный</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367-4
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-2
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Свекольник с мясом со сметаной	250.00	8.70	10.00	68.20	187.60	0.00	7.258/4
Рыба отварная под маринадом	150.00	7.11	5.81	7.19	176.00	0.00	7.2/7/1
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	22.40	0.00	4.6/11
Картофель отварной	130.00	2.10	5.43	25.92	123.65	0.00	7.63с-1/1
Компот из изюма	200.00	0.40	0.00	17.00	69.90	30.00	7.078
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>865.00</b>	<b>21.86</b>	<b>23.92</b>	<b>140.03</b>	<b>705.50</b>	<b>30.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Запеканка творожная	100.00	8.40	7.10	9.29	198.10	0.00	7.н039-5
Чай с лимоном	200.00	0.20	0.00	3.80	66.10	0.00	7.154
<b>Итого:</b>	<b>320.00</b>	<b>9.20</b>	<b>7.80</b>	<b>14.09</b>	<b>276.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,735.00</b>	<b>44.21</b>	<b>47.16</b>	<b>223.45</b>	<b>1,446.70</b>	<b>40.00</b>	

3 день: среда

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром	100.00	10.10	5.70	25.70	167.00	0.00	7.167/1
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	1.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	200.00	2.30	1.50	17.10	103.50	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>340.00</b>	<b>15.08</b>	<b>12.64</b>	<b>60.69</b>	<b>366.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>35.60</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00		7.014-5
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
Суп из свежей рыбы с крупой ..	250.00	10.10	8.70	54.70	197.50	0.00	7.424/1
Пюре из гороха со сливочным маслом	150.00	6.73	5.60	16.43	149.12	0.00	7.362-1
Бифштекс рубленый паровой	80.00	8.73	10.91	9.87	156.56	0.00	7.13/8/4
Компот из яблок и изюма	200.00	0.10	0.00	18.90	76.00	20.00	7.2/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>815.00</b>	<b>27.89</b>	<b>25.89</b>	<b>120.20</b>	<b>698.73</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Гарнир овощной сборный	130.00	1.90	4.15	13.38	99.24	0.00	7.36/3/2
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	2.20	3.80	7.40	89.40	0.00	
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>310.00</b>	<b>4.92</b>	<b>12.65</b>	<b>46.19</b>	<b>302.74</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,565.00</b>	<b>48.29</b>	<b>51.58</b>	<b>236.88</b>	<b>1,403.07</b>	<b>30.00</b>	

4 день: четверг

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Пудинг творожный с изюмом	100.00	3.30	6.60	34.80	219.80	0.00	7.н140с/3
Сгущеное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00		7.351
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Чай с молоком	200.00	0.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>360.00</b>	<b>7.98</b>	<b>14.34</b>	<b>70.09</b>	<b>413.30</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						7.057/2
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из белокочанной капусты с растительным маслом</i>	60.00	0.63	4.03	6.39	60.63	0.00	7.3/1
Суп-лапша с мясом кури со сметаной.	250.00	11.40	7.00	16.80	97.80	0.00	7.47с/1
Плов из мяса кур	200.00	10.80	4.40	48.90	338.90	0.00	7.4/9/1
Компот из сухофруктов	200.00	0.40	0.10	14.60	98.90	50.00	7.115
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>785.00</b>	<b>24.83</b>	<b>14.01</b>	<b>104.53</b>	<b>688.95</b>	<b>50.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Свекла тушеная с яблоками	130.00	7.00	20.80	34.50	198.60	0.00	7.17/3/2
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200.00	1.00	0.10	12.00	115.00	0.00	7.248
<b>Итого:</b>	<b>360.00</b>	<b>8.82</b>	<b>25.60</b>	<b>71.91</b>	<b>427.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,505.00</b>	<b>41.63</b>	<b>53.95</b>	<b>246.53</b>	<b>1,529.95</b>	<b>50.00</b>	

5 день: пятница

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из пшена и риса со сливочным маслом .Дружба 3	200.00	5.00	11.70	24.80	199.30	0.00	7.091/1
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>450.00</b>	<b>13.88</b>	<b>22.72</b>	<b>60.19</b>	<b>460.40</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.5</b>	<b>35.60</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	250.00	4.70	12.40	10.30	171.00	0.00	7.195/1
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150.00	8.36	6.25	10.29	157.30	0.00	7.31/8/1
Картофельное пюре	130.00	3.10	5.50	19.60	125.10	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	200.00	0.40	0.00	15.80	64.60	20.00	7.1/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>865.00</b>	<b>19.11</b>	<b>24.87</b>	<b>77.81</b>	<b>643.55</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60.00	0.56	3.12	7.94	56.69	0.00	7.289
Чай с сахаром.	150.00	0.00	0.00	8.85	36.89	0.00	7.354
Манник	68.00	9.44	9.26	44.09	310.54	0.00	7.103/4
<b>Итого:</b>	<b>278.00</b>	<b>9.99</b>	<b>12.38</b>	<b>60.88</b>	<b>404.12</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,693.00</b>	<b>42.98</b>	<b>59.97</b>	<b>209.38</b>	<b>1,543.67</b>	<b>30.00</b>	

6 день: понедельник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200.00	4.20	6.10	19.50	189.00	0.00	7.н043
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	200.00	2.30	1.50	17.10	93.50	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>440.00</b>	<b>10.18</b>	<b>13.04</b>	<b>54.49</b>	<b>378.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						7.057/2
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Суп рыбный с крупой ..	250.00	8.50	8.00	18.30	195.20	0.00	7.423/1
Бигус с мясом	200.00	10.40	10.60	1.70	227.20	0.00	7.061/3
Компот из яблок и чернослива	200.00	0.30	0.10	16.40	72.10	20.00	7.3/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>785.00</b>	<b>22.00</b>	<b>21.21</b>	<b>60.63</b>	<b>647.85</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	130.00	4.78	12.20	19.14	101.48	0.00	7.43-2/3/2
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Чай с молоком	200.00	3.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>460.00</b>	<b>9.40</b>	<b>18.90</b>	<b>70.75</b>	<b>337.18</b>	<b>10.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,785.00</b>	<b>41.58</b>	<b>53.15</b>	<b>196.37</b>	<b>1,405.03</b>	<b>40.00</b>	

7 день: вторник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия в молоке с маслом	200.00	4.00	5.10	26.40	193.50	0.00	7.132
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Повидло (джем)	10.00	0.00	0.00	0.30	12.30	0.00	7.185/5
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>445.00</b>	<b>9.23</b>	<b>9.01</b>	<b>62.02</b>	<b>388.60</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367-4
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
Щи с мясом со сметаной ..	250.00	6.50	10.50	15.30	170.90	0.00	7.н137/1
Тефтели рыбные в соусе	100.00	7.90	13.90	17.40	96.30	0.00	7.11/7/2
Рис припущенный с овощами	120.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.179/2
Компот из кураги и изюма	200.00	0.30	0.00	18.80	76.50	20.00	7.138
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>805.00</b>	<b>20.33</b>	<b>34.01</b>	<b>104.02</b>	<b>695.00</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Суфле творожное	100.00	10.10	3.30	13.10	194.10	0.00	7.н166-2
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	68.80	0.00	7.354
<b>Итого:</b>	<b>320.00</b>	<b>10.80</b>	<b>4.00</b>	<b>26.20</b>	<b>274.90</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,670.00</b>	<b>40.36</b>	<b>47.02</b>	<b>202.74</b>	<b>1,400.50</b>	<b>30.00</b>	

8 день: среда

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех. карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	100.00	10.10	7.70	1.70	135.00	0.00	7.н038/1
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Чай с молоком	200.00	1.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>350.00</b>	<b>17.78</b>	<b>17.42</b>	<b>35.99</b>	<b>361.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</i>	60.00	0.80	3.30	5.90	52.00	0.00	7.5/1
Суп крестьянский с мясом со сметаной ..	250.00	6.50	10.50	15.30	170.90	0.00	7.274/2
Суфле из печени.	80.00	10.00	4.20	23.60	137.30	0.00	7.н089
Картофельное пюре	130.00	3.10	5.50	19.60	125.10	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	200.00	0.40	0.00	18.10	73.80	20.00	7.1/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>795.00</b>	<b>23.35</b>	<b>20.88</b>	<b>96.90</b>	<b>634.65</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты в асортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
<i>На выбор:</i>	60.00					0.00	
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.69	3.97	6.59	53.00	0.00	7.25/1
<i>Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп луком сол. огуцом раст.маслом</i>	60.00	0.70	6.20	5.80	80.40	0.00	7.29/1/1
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
Кондитерские изд. асортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200.00	0.00	0.00	12.00	115.00	0.00	7.248
<b>Итого:</b>	<b>390.00</b>	<b>2.52</b>	<b>11.60</b>	<b>53.51</b>	<b>352.80</b>	<b>10.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,635.00</b>	<b>43.65</b>	<b>49.90</b>	<b>196.90</b>	<b>1,391.15</b>	<b>40.00</b>	

9 день: четверг

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	3.87	5.10	23.14	194.80	0.00	7.174
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>440.00</b>	<b>10.15</b>	<b>13.44</b>	<b>58.53</b>	<b>410.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367-4
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	0.90	4.10	5.20	60.20	0.00	7.196
Суп-пюре из разных овощей	250.00	2.70	14.30	14.30	107.60	0.00	7.27/2/1
Гуляш из кури.	80.00	10.80	0.80	0.20	178.70	0.00	7.190
Макаронные изделия отварные	150.00	11.20	10.90	76.40	198.20	0.00	8.43/3
Компот из изюма	200.00	0.10	0.00	13.50	54.40	32.00	7.078
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>815.00</b>	<b>27.03</b>	<b>26.68</b>	<b>124.70</b>	<b>658.45</b>	<b>32.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Запеканка из творога с яблоками	100.00	8.50	5.80	15.50	175.80	0.00	7.16/5
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	2.20	3.80	7.40	89.40	0.00	7.354
<b>Итого:</b>	<b>270.00</b>	<b>11.30</b>	<b>10.30</b>	<b>23.90</b>	<b>277.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,625.00</b>	<b>48.48</b>	<b>50.42</b>	<b>217.63</b>	<b>1,388.35</b>	<b>42.00</b>	

10 день: пятница

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	200.00	3.20	4.00	22.70	195.80	0.00	7.066
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	13.00	2.60	2.08	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Какао с молоком	200.00	2.30	1.50	17.10	93.50	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>453.00</b>	<b>11.78</b>	<b>13.02</b>	<b>57.69</b>	<b>430.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>35.60</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Масло</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250.00	9.50	8.10	9.60	151.80	0.00	7.н39с/2.
Плов из мяса говядины	200.00	14.20	10.40	29.30	296.50	0.00	7.4/8/1
Компот из кураги	200.00	0.50	0.10	17.20	64.50	40.00	7.110
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>785.00</b>	<b>26.43</b>	<b>19.28</b>	<b>76.40</b>	<b>640.35</b>	<b>40.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный или паровой	100.00	10.42	3.80	2.76	132.88	0.00	7.2/6/3.
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>330.00</b>	<b>11.34</b>	<b>8.50</b>	<b>40.27</b>	<b>295.78</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,668.00</b>	<b>49.95</b>	<b>41.20</b>	<b>184.16</b>	<b>1,401.73</b>	<b>50.00</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>16,641.00</b>	<b>443.14</b>	<b>501.38</b>	<b>2,120.21</b>	<b>14,311.39</b>	<b>402.00</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846740

Владелец Кивотова Элла Болеславовна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024