

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 529



**УТВЕРЖДЕНО**

и.о. заведующего МАДОУ детский сад №529

*[Handwritten signature]*

/ Кивотова Э.Б. /

Приказ № 104 от «29» 08 2023г

**Примерное десятидневное меню  
для детей раннего возраста (2-3 лет)**

1 день: понедельник

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия в молоке с маслом	150.00	4.80	5.50	13.40	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	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	150.00	0.97	0.97	10.68	40.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>350.00</b>	<b>12.05</b>	<b>14.59</b>	<b>41.97</b>	<b>354.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
<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	7.13/1/1
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<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 картофельный со сметаной	250.00	10.79	3.33	22.37	147.43	0.00	7.112/2/1
Котлета из мяса	60.00	6.83	7.96	4.31	128.68	0.00	7.163
Соус сметанный	20.00	0.30	2.00	0.90	22.40	0.00	4.6/11
Греча с овощами	130.00	5.26	4.81	21.48	121.33	0.00	7.368-1
Компот из сухофруктов и шиповника	150.00	0.43	0.10	18.58	65.95	30.00	8.7/10
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>745.00</b>	<b>27.14</b>	<b>25.38</b>	<b>94.24</b>	<b>693.44</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	78.40	0.00	7.29/1/1
Чай с сахаром.	150.00	0.00	0.00	3.06	10.14	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	2.70	6.41	124.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.00	0.00	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>340.00</b>	<b>1.52</b>	<b>10.90</b>	<b>25.07</b>	<b>248.24</b>	<b>10.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,535.00</b>	<b>40.71</b>	<b>50.87</b>	<b>171.78</b>	<b>1,337.88</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	150.00	6.87	5.10	23.14	154.80	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	150.00	2.60	2.90	17.50	100.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>350.00</b>	<b>13.15</b>	<b>13.44</b>	<b>58.83</b>	<b>363.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
<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	200.00	8.00	10.00	10.20	157.60	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	150.00	0.40	0.00	10.00	23.90	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>765.00</b>	<b>20.48</b>	<b>24.00</b>	<b>75.99</b>	<b>631.10</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	150.00	0.20	0.00	3.80	66.10	0.00	7.154
<b>Итого:</b>	<b>270.00</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>1,485.00</b>	<b>42.83</b>	<b>45.24</b>	<b>159.41</b>	<b>1,312.30</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	3.10	7.70	1.70	147.00	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	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	150.00	1.03	1.01	10.81	96.40	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>290.00</b>	<b>7.81</b>	<b>14.15</b>	<b>30.40</b>	<b>338.90</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.04	0.04	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>9.80</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		7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00		7.098/4
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80		7.143/1
Суп из свежей рыбы с крупой ..	200.00	10.10	8.70	54.70	147.50	0.00	7.424/1
Бифштекс рубленый паровой	60.00	6.73	5.60	16.43	109.12	0.00	7.13/8/4
Пюре из гороха со сливочным маслом	150.00	8.73	10.91	9.87	106.56	0.00	7.362-1
Компот из яблок и изюма	150.00	0.10	0.01	8.34	41.75	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>695.00</b>	<b>28.57</b>	<b>27.43</b>	<b>113.59</b>	<b>557.28</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	7.49	4.79	12.73	127.30	0.00	
Гарнир овощной сборный	130.00	1.90	3.15	7.38	79.24	0.00	7.36/3/2
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	2.70	5.41	104.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>310.00</b>	<b>10.21</b>	<b>10.64</b>	<b>25.52</b>	<b>310.64</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,395.00</b>	<b>46.63</b>	<b>52.26</b>	<b>179.30</b>	<b>1,242.42</b>	<b>30.00</b>	

4 день: четверг

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	14.30	3.60	3.80	219.80	0.00	7.н140с/3
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	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	150.00	0.97	0.97	10.68	40.00	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>310.00</b>	<b>19.55</b>	<b>10.71</b>	<b>33.37</b>	<b>367.30</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
<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.	200.00	5.06	15.48	18.37	125.05	0.00	7.47с/1
Плов из мяса кур	200.00	9.42	8.51	20.41	207.35	0.00	7.4/9/1
Компот из сухофруктов	150.00	0.28	0.00	13.48	45.08	50.10	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>685.00</b>	<b>18.28</b>	<b>31.17</b>	<b>78.86</b>	<b>585.13</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Свекла тушеная с яблоками	130.00	5.00	4.80	24.50	88.60	0.00	7.17/3/2
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150.00	0.00	0.00	12.00	115.00	0.00	7.248
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	0.82	2.70	5.41	114.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>310.00</b>	<b>5.82</b>	<b>7.50</b>	<b>41.91</b>	<b>317.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,405.00</b>	<b>43.65</b>	<b>49.38</b>	<b>164.64</b>	<b>1,312.13</b>	<b>60.10</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 молочная "Дружба 3" с маслом	150.00	6.87	5.10	23.14	154.80	0.00	7.091/1
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	2021/01/3
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	7.189-9
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.435/2
Кофейный напиток на молоке	150.00	1.60	1.90	10.50	100.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>350.00</b>	<b>14.75</b>	<b>15.12</b>	<b>51.53</b>	<b>395.90</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.00	0.00	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>4.70</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	200.00	9.39	9.26	6.88	161.70	0.00	7.195/1
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150.00	6.63	7.80	5.90	104.32	0.00	7.318/1
Картофельное пюре	130.00	3.10	5.50	19.60	125.10	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	150.00	0.26	0.01	17.05	30.35	30.00	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>765.00</b>	<b>22.30</b>	<b>24.78</b>	<b>73.68</b>	<b>573.82</b>	<b>30.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60.00	0.56	1.12	2.94	31.69	0.00	7.289
Чай с сахаром.	150.00	0.00	0.00	3.06	10.14	0.00	7.354
Манник	68.00	3.44	3.26	24.09	180.54	0.00	7.103/4
<b>Итого:</b>	<b>278.00</b>	<b>3.99</b>	<b>4.38</b>	<b>30.08</b>	<b>222.37</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,493.00</b>	<b>41.44</b>	<b>44.68</b>	<b>165.09</b>	<b>1,196.79</b>	<b>40.00</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, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150.00	6.87	5.10	23.14	154.80	0.00	7.н043
Масло сливочное	35.00	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	150.00	1.03	1.01	10.81	96.40	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>370.00</b>	<b>11.58</b>	<b>11.55</b>	<b>51.84</b>	<b>346.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
<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 ..	200.00	12.40	12.65	15.32	175.50	0.00	7.423/1
Бигус с мясом	180.00	8.62	8.91	9.10	165.54	0.00	7.061
Компот из яблок и чернослива	150.00	0.09	0.01	10.78	32.72	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>665.00</b>	<b>24.64</b>	<b>28.75</b>	<b>61.80</b>	<b>581.41</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	130.00	3.78	8.20	10.14	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	0.00	0.00	9.8	35.60	10.00	
Чай с молоком	150.00	0.97	0.97	10.68	40.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>410.00</b>	<b>5.57</b>	<b>13.87</b>	<b>56.03</b>	<b>291.18</b>	<b>10.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,545.00</b>	<b>41.79</b>	<b>54.17</b>	<b>180.17</b>	<b>1,261.29</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	150.00	4.80	5.50	13.40	173.50	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	150.00	1.60	1.90	10.50	100.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>345.00</b>	<b>9.03</b>	<b>8.41</b>	<b>42.02</b>	<b>348.60</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
<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 ..	200.00	9.71	14.81	16.61	88.85	0.00	7.н137/1
Тефтели рыбные в соусе	100.00	4.45	5.38	12.31	109.82	0.00	7.11/7/2
Рис припущенный с овощами	120.00	2.45	5.53	19.42	142.99	0.00	7.179/2
Компот из яблок и чернослива	150.00	0.09	0.01	10.78	53.37	30.00	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>705.00</b>	<b>20.24</b>	<b>32.92</b>	<b>85.72</b>	<b>602.69</b>	<b>30.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Сгущенное молоко	20.00	1.47	1.74	11.47	65.60	0.00	7.351
Суфле творожное	100.00	14.30	3.60	3.80	266.89	0.00	7.н166-2
Чай с сахаром.	150.00	0.00	0.00	3.06	10.14	0.00	7.354
<b>Итого:</b>	<b>270.00</b>	<b>15.77</b>	<b>5.34</b>	<b>18.32</b>	<b>342.64</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,420.00</b>	<b>45.04</b>	<b>46.67</b>	<b>146.06</b>	<b>1,293.92</b>	<b>40.00</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
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	2021/01/3
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	7.189-9
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	7.435/2
Чай с молоком	150.00	0.97	0.97	10.68	40.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>300.00</b>	<b>17.35</b>	<b>16.79</b>	<b>30.27</b>	<b>315.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.46</b>	<b>0.09</b>	<b>9.32</b>	<b>42.46</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 и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<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 ..	200.00	9.92	9.61	10.60	199.38	0.00	7.274/2
Суфле из печени.	60.00	7.58	5.94	2.43	101.95	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	150.00	0.26	0.01	17.05	70.35	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>675.00</b>	<b>24.39</b>	<b>28.25</b>	<b>76.29</b>	<b>704.43</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00					10.00	
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.69	3.97	6.59	53.00	0.00	
<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	7.25/1
<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	7.29/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.28/1/1
Фрукты в ассортименте	100.00	0.00	0.00	9.8	35.60	10.00	7.32/1/6
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150.00	0.00	0.00	12.00	115.00	0.00	
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	2.70	5.41	114.10	0.00	7.248
<b>Итого:</b>	<b>340.00</b>	<b>1.51</b>	<b>6.67</b>	<b>33.80</b>	<b>317.70</b>	<b>10.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,415.00</b>	<b>43.71</b>	<b>51.80</b>	<b>149.68</b>	<b>1,380.29</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	150.00	3.70	4.10	16.17	157.89	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
Кофейный напиток на молоке	150.00	1.60	1.90	10.50	100.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>340.00</b>	<b>8.98</b>	<b>11.44</b>	<b>44.56</b>	<b>353.79</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>47.18</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		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	9.70	8.30	14.30	107.60	0.00	7.27/2/1
Гуляш из кури.	60.00	6.16	6.40	1.80	89.90	0.00	7.190
Макаронные изделия отварные	150.00	3.20	10.00	76.40	198.20	0.00	8.43/3
Компот из изюма	150.00	0.10	0.00	13.50	54.40	20.00	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>745.00</b>	<b>22.07</b>	<b>26.91</b>	<b>130.25</b>	<b>602.45</b>	<b>20.00</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	5.20	3.80	7.40	152.40	0.00	7.354
Сгущеное 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
<b>Итого:</b>	<b>270.00</b>	<b>14.30</b>	<b>10.30</b>	<b>23.90</b>	<b>340.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,455.00</b>	<b>45.85</b>	<b>48.75</b>	<b>208.81</b>	<b>1,343.62</b>	<b>30.00</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	150.00	3.37	2.52	15.51	116.57	0.00	7.066
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
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Какао с молоком	150.00	1.03	1.01	10.81	96.40	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>350.00</b>	<b>10.69</b>	<b>11.65</b>	<b>44.21</b>	<b>353.67</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.00	0.00	9.8	35.60	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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 .	150.00	11.22	12.21	18.02	57.52	0.00	7.367
Плов из мяса	200.00	10.20	8.00	49.30	296.50	0.00	7.014-5
Компот из кураги	150.00	0.44	0.00	15.39	62.85	20.10	7.098/4
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.057/2
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.н39с/2.
<b>Итого:</b>	<b>575.00</b>	<b>24.09</b>	<b>20.89</b>	<b>103.01</b>	<b>536.42</b>	<b>20.10</b>	7.4/8/1
<b>Полдник</b>							7.110
Омлет запеченный или паровой	100.00	10.10	7.70	1.70	135.00	0.00	7.2/6/3.
Чай с сахаром.	150.00	0.00	0.00	3.06	10.14	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	2.70	5.41	114.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>280.00</b>	<b>10.92</b>	<b>10.40</b>	<b>10.17</b>	<b>259.24</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1,305.00</b>	<b>45.70</b>	<b>42.94</b>	<b>167.18</b>	<b>1,184.92</b>	<b>30.10</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>14,453.00</b>	<b>437.35</b>	<b>486.76</b>	<b>1,692.13</b>	<b>12,865.57</b>	<b>400.20</b>	









**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846740

Владелец Кивотова Элла Болеславовна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024