

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,			
Завтрак							
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
Итого:	350.00	12.05	14.59	41.97	354.20	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<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
Итого:	745.00	27.14	25.38	94.24	693.44	30.00	
Полдник							
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. ассортимента	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	
Итого:	340.00	1.52	10.90	25.07	248.24	10.00	
Всего:	1,535.00	40.71	50.87	171.78	1,337.88	50.00	

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			
Завтрак							
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
Итого:	350.00	13.15	13.44	58.83	363.00	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	
Обед							
<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
Итого:	765.00	20.48	24.00	75.99	631.10	30.00	
Полдник							
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
Итого:	270.00	9.20	7.80	14.09	276.20	0.00	
Всего:	1,485.00	42.83	45.24	159.41	1,312.30	40.00	

3 день: среда

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
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
Итого:	290.00	7.81	14.15	30.40	338.90	0.00	
Второй завтрак							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.04	0.04	9.8	35.60	10.00	
Итого:	100.00	0.04	0.04	9.80	35.60	10.00	
Обед							
<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
Итого:	695.00	28.57	27.43	113.59	557.28	20.00	
Полдник							
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	
Итого:	310.00	10.21	10.64	25.52	310.64	0.00	
Всего:	1,395.00	46.63	52.26	179.30	1,242.42	30.00	

4 день: четверг

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого:	310.00	19.55	10.71	33.37	367.30	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<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
Итого:	685.00	18.28	31.17	78.86	585.13	50.10	
Полдник							
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	
Итого:	310.00	5.82	7.50	41.91	317.70	0.00	
Всего:	1,405.00	43.65	49.38	164.64	1,312.13	60.10	

5 день: пятница

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
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
Итого:	350.00	14.75	15.12	51.53	395.90	0.00	
Второй завтрак							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.00	0.00	9.8	35.60	10.00	
Итого:	100.00	0.40	0.40	9.80	4.70	10.00	
Обед							
<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
Итого:	765.00	22.30	24.78	73.68	573.82	30.00	
Полдник							
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
Итого:	278.00	3.99	4.38	30.08	222.37	0.00	
Всего:	1,493.00	41.44	44.68	165.09	1,196.79	40.00	

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			
Завтрак							
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
Итого:	370.00	11.58	11.55	51.84	346.70	0.00	
Второй завтрак							
Сок	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<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
Итого:	665.00	24.64	28.75	61.80	581.41	20.00	
Полдник							
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
Итого:	410.00	5.57	13.87	56.03	291.18	10.00	
Всего:	1,545.00	41.79	54.17	180.17	1,261.29	40.00	

7 день: вторник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
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
Итого:	345.00	9.03	8.41	42.02	348.60	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<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
Итого:	705.00	20.24	32.92	85.72	602.69	30.00	
Полдник							
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
Итого:	270.00	15.77	5.34	18.32	342.64	0.00	
Всего:	1,420.00	45.04	46.67	146.06	1,293.92	40.00	

8 день: среда

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех. карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
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
Итого:	300.00	17.35	16.79	30.27	315.70	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.033/2
Итого:	100.00	0.46	0.09	9.32	42.46	10.00	
Обед							
<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
Итого:	675.00	24.39	28.25	76.29	704.43	20.00	
Полдник							
<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
Итого:	340.00	1.51	6.67	33.80	317.70	10.00	
Всего:	1,415.00	43.71	51.80	149.68	1,380.29	40.00	

9 день: четверг

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
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
Итого:	340.00	8.98	11.44	44.56	353.79		
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	
Итого:	100.00	0.50	0.10	10.10	47.18	10.00	
Обед							
<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
Итого:	745.00	22.07	26.91	130.25	602.45	20.00	
Полдник							
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	5.20	3.80	7.40	152.40	0.00	7.354
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
Итого:	270.00	14.30	10.30	23.90	340.20	0.00	
Всего:	1,455.00	45.85	48.75	208.81	1,343.62	30.00	

10 день: пятница

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
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
Итого:	350.00	10.69	11.65	44.21	353.67	0.00	
Второй завтрак							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.00	0.00	9.8	35.60	10.00	
Итого:	100.00	0.00	0.00	9.80	35.60	10.00	
Обед							
<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. Маслом</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.
Итого:	575.00	24.09	20.89	103.01	536.42	20.10	7.4/8/1
Полдник							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	
Итого:	280.00	10.92	10.40	10.17	259.24	0.00	
Всего:	1,305.00	45.70	42.94	167.18	1,184.92	30.10	
Итого за 10 дней	14,453.00	437.35	486.76	1,692.13	12,865.57	400.20	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 518059385870355272521253790160587227813303279247

Владелец Кивотова Элла Болеславовна

Действителен с 24.02.2025 по 24.02.2026