

# Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка»

## ГБОУ СОШ пос. Кинельский

### для детей от 3-х до 7-ми лет

#### Меню 1 неделя, 1 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                 | Выход       | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                         |                                    |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |             |                   |              |               |                               |               |
| 4                       | Каша рисовая молочная              | 200         | 5,79              | 9,72         | 24,67         | 205,15                        | 2,0           |
| 7                       | Кофейный напиток с молоком         | 180         | 3,63              | 4,6          | 17,1          | 139,3                         | 1,5           |
| 20                      | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 25/4        | 1,84              | 7,9          | 11,9          | 103,7                         | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>409</b>  | <b>11,26</b>      | <b>22,22</b> | <b>53,67</b>  | <b>448,15</b>                 | <b>2</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>   |                                    |             |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Яблоко                             | 50          | 0,2               | 0            | 5,15          | 23                            | 3,5           |
| <b>Обед</b>             |                                    |             |                   |              |               |                               |               |
| 8                       | Салат морковно-яблочный            | 60          | 0,56              | 4,0          | 3,6           | 49,3                          | 8,7           |
| 10                      | Борщ на м/к бульоне со сметаной    | 220         | 4,63              | 6,16         | 7,89          | 101,07                        | 8,57          |
| 14                      | Тефтеля мясная с перловым гарниром | 80/50/125   | 11,7              | 11,3         | 19,57         | 241,79                        | 8,34          |
| 3                       | Компот из сухофруктов              | 180         | 0,2               | 0            | 20,2          | 79,76                         | 0             |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной              | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>750</b>  | <b>21,41</b>      | <b>19,08</b> | <b>78,14</b>  | <b>579,12</b>                 | <b>30,0</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                    |             |                   |              |               |                               |               |
| 22                      | Печенье                            | 12          | 0,92              | 1,16         | 8,92          | 50,04                         | 0             |
| 2                       | Сок фруктовый                      | 130         | 0,8               | 0            | 16,0          | 78,6                          | 3,0           |
|                         |                                    | <b>142</b>  | <b>1,72</b>       | <b>1,16</b>  | <b>24,92</b>  | <b>128,64</b>                 | <b>3,0</b>    |
| <b>Ужин</b>             |                                    |             |                   |              |               |                               |               |
| 3                       | Омлет натуральный                  | 80          | 6,44              | 8,45         | 3,75          | 115,9                         | 0,5           |
| 21                      | Хлеб пшеничный                     | 25          | 1,6               | 1,1          | 11,6          | 63,3                          | 0             |
| 13                      | Чай с сахаром                      | 180         | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                    | <b>285</b>  | <b>8,19</b>       | <b>9,55</b>  | <b>24,66</b>  | <b>219,66</b>                 | <b>0,52</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1636</b> | <b>42,78</b>      | <b>52,01</b> | <b>186,54</b> | <b>1398,57</b>                | <b>39,02</b>  |

**Меню 1 неделя,2день**

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                         | Выход       | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С,мг |
|-------------------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                         |  |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| <b>Завтрак</b>          |  |             |                   |              |               |                               |              |
| 13                      | Каша «Дружба» молочная                     | 200         | 5,79              | 8,82         | 22,67         | 205,15                        | 2,0          |
| 8                       | Какао с молоком сахаром                    | 180         | 4,1               | 4,26         | 17,91         | 120,38                        | 2,0          |
| 21                      | Хлеб пшеничный                             | 25          | 1,6               | 1,1          | 11,6          | 63,3                          | 0            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>405</b>  | <b>11,49</b>      | <b>14,18</b> | <b>52,18</b>  | <b>388,83</b>                 | <b>4,0</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |  |             |                   |              |               |                               |              |
| 21                      | Яблоко                                     | 50          | 0,2               | 0            | 5,15          | 23                            | 2,5          |
| <b>Обед</b>             |  |             |                   |              |               |                               |              |
| 22                      | Огурец свежий порционно                    | 30          | 0,25              | 0,03         | 0,78          | 4,2                           | -            |
| 17                      | Суп с клецками на курином бульоне          | 220         | 4,63              | 6,16         | 7,89          | 101,07                        | 9,57         |
| 31                      | Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир | 70/130      | 16,9              | 14,2         | 36,2          | 368,44                        | 0,29         |
| 19                      | Компот из яблок                            | 180         | 0,1               | 0            | 14,22         | 68,22                         | 14,4         |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                      | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>695</b>  | <b>26,39</b>      | <b>21,76</b> | <b>88,98</b>  | <b>648,13</b>                 | <b>28,26</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |             |                   |              |               |                               |              |
| 22                      | Печенье                                    | 12          | 0,92              | 1,16         | 8,92          | 50,04                         | 0            |
| 2                       | Сок фруктовый                              | 130         | 0,8               | 0            | 16,0          | 78,6                          | 3,0          |
|                         |  | <b>142</b>  | <b>1,72</b>       | <b>1,16</b>  | <b>24,92</b>  | <b>128,64</b>                 | <b>3</b>     |
| <b>Ужин</b>             |  |             |                   |              |               |                               |              |
| 14                      | Лапшевник с творогом со сгущенным молоком  | 150/10      | 8,7               | 18,4         | 36,0          | 203,46                        | 0,5          |
| 13                      | Чай с сахаром                              | 180         | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02         |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | <b>340</b>  | <b>8,85</b>       | <b>18,4</b>  | <b>45,31</b>  | <b>243,92</b>                 | <b>0,52</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1632</b> | <b>48,65</b>      | <b>56,66</b> | <b>216,54</b> | <b>1432,52</b>                | <b>38,28</b> |

**Меню 1 неделя, 3 день**

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                 | Выход       | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                         |                                    |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |             |                   |              |              |                               |               |
| 10                      | Каша ячневая молочная              | 200         | 9,11              | 8,28         | 23,2         | 182,2                         | 2,32          |
| 13                      | Чай с сахаром                      | 180         | 0,15              | 0            | 9,31         | 40,46                         | 0,02          |
| 20                      | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 25/4        | 1,84              | 7,9          | 11,9         | 103,7                         | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>409</b>  | <b>11,1</b>       | <b>16,18</b> | <b>44,41</b> | <b>326,36</b>                 | <b>2,34</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |                                    |             |                   |              |              |                               |               |
| 21                      | Яблоко                             | 50          | 0,2               | 0            | 5,15         | 23                            | 2,5           |
| <b>Обед</b>             |                                    |             |                   |              |              |                               |               |
| 4                       | Салат «Витаминный» со свеклой      | 60          | 0,7               | 4,0          | 4,96         | 42,3                          | 9,9           |
| 5                       | Рассольник на м/к бульоне          | 220         | 1,81              | 6,17         | 13,97        | 109,05                        | 4,198         |
| 29                      | Суфле из рыбы с гороховым гарниром | 80/150      | 33                | 9,3          | 29,4         | 264                           | 0,4           |
| 3                       | Компот из сухофруктов              | 180         | 0,2               | 0            | 20,2         | 79,76                         | 0             |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной              | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68   | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>745</b>  | <b>40,09</b>      | <b>20,85</b> | <b>93,88</b> | <b>640,31</b>                 | <b>9,59</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                    |             |                   |              |              |                               |               |
| 4                       | Йогурт                             | 100         | 2,8               | 2,5          | 11           | 78                            | 2,4           |
| <b>Итого за полдник</b> |                                    |             |                   |              |              |                               |               |
| <b>Ужин</b>             |                                    |             |                   |              |              |                               |               |
| 5                       | Пирожок со свежей капустой и яйцом | 100         | 3,29              | 5,25         | 29,86        | 155,23                        | 8,83          |
| 2                       | Сок фруктовый                      | 130         | 0,8               | 0            | 16,0         | 78,6                          | 3,0           |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                    | <b>230</b>  | <b>4,09</b>       | <b>5,25</b>  | <b>45,86</b> | <b>233,83</b>                 | <b>11,83</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1534</b> | <b>58,28</b>      | <b>44,78</b> | <b>200,3</b> | <b>1301,5</b>                 | <b>28,66</b>  |

Меню 1 неделя, 4 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                                | Выход       | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                         |   |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Каша из крупы «Геркулес» молочная                 | 200         | 6,33              | 8,9          | 25,49         | 207,38                        | 0,85          |
| 7                       | Кофейный напиток с молоком                        | 180         | 3,63              | 4,6          | 17,1          | 139,3                         | 1,5           |
| 21                      | Хлеб пшеничный                                    | 25          | 1,6               | 1,1          | 11,6          | 63,3                          | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>405</b>  | <b>11,56</b>      | <b>14,6</b>  | <b>54,19</b>  | <b>412,68</b>                 | <b>2,35</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Яблоко  | 50          | 0,4               | 0,3          | 10,3          | 45                            | 5             |
| <b>Обед</b>             |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 23                      | Горошек зеленый консервированный натуральный      | 40          | 1,24              | 0,08         | 2,6           | 16,0                          | 4,0           |
| 18                      | Суп вермишелевый на курином бульоне               | 220         | 1,72              | 6,53         | 13,5          | 111,55                        | 5,36          |
| 33                      | Куры отварные, картофельное пюре                  | 80/130      | 15,07             | 10,25        | 15,61         | 230,8                         | 0,21          |
| 19                      | Компот из яблок                                   | 180         | 0,1               | 0            | 14,22         | 68,22                         | 14,4          |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                             | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>715</b>  | <b>20,65</b>      | <b>25,34</b> | <b>71,21</b>  | <b>556,47</b>                 | <b>23,97</b>  |
| <b>Полдник</b>          |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 17                      | Снежок  | 100         | 2,8               | 2,5          | 11            | 78                            | 2,4           |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>100</b>  | <b>2,8</b>        | <b>2,5</b>   | <b>11</b>     | <b>78</b>                     | <b>2,4</b>    |
| <b>Ужин</b>             |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 5                       | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 150/10      | 9,25              | 11,6         | 31,0          | 203,46                        | 0,5           |
| 13                      | Чай с сахаром                                     | 180         | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02          |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>340</b>  | <b>9,4</b>        | <b>11,6</b>  | <b>40,31</b>  | <b>243,92</b>                 | <b>0,52</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1610</b> | <b>44,81</b>      | <b>54,34</b> | <b>187,01</b> | <b>1336,07</b>                | <b>34,24</b>  |

Меню 1 неделя, 5 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда           | Выход         | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|------------------------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                         |                              |               | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |                              |               |                   |              |               |                               |               |
| 1                       | Каша пшеничная молочная      | 200           | 9,11              | 8,28         | 20,0          | 182,2                         | 2,32          |
| 8                       | Какао с молоком с сахаром    | 180           | 4,1               | 4,26         | 17,91         | 120,38                        | 2,0           |
| 22                      | Хлеб пшеничный с повидлом    | 25/7          | 1,6               | 1,1          | 15,4          | 76,5                          | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>405,7</b>  | <b>14,81</b>      | <b>13,64</b> | <b>53,31</b>  | <b>379,08</b>                 | <b>4,32</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |                              |               |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Яблоко                       | 50            | 0,2               | 0            | 5,15          | 23                            | 2,5           |
| 3                       | Салат свекольный             | 60            | 0,6               | 4,0          | 1,2           | 49,8                          | 5,2           |
| 6                       | Суп фасолевый на м/к бульоне | 220           | 2,12              | 5,46         | 12,32         | 122,83                        | 5,0           |
| 30                      | Капуста тушеная с мясом      | 200           | 14,83             | 14,9         | 19,89         | 197,94                        | 21,7          |
| 3                       | Компот из сухофруктов        | 180           | 0,2               | 0            | 20,2          | 79,76                         | 0             |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной        | 25/40         | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |                              | <b>725</b>    | <b>22,17</b>      | <b>25,98</b> | <b>80,3</b>   | <b>591,53</b>                 | <b>31,9</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                              |               |                   |              |               |                               |               |
| 22                      | Печенье                      | 12            | 0,92              | 1,16         | 8,92          | 50,04                         | 0             |
| 2                       | Сок фруктовый                | 130           | 0,8               | 0            | 16,0          | 78,6                          | 3,0           |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | <b>142</b>    | <b>1,72</b>       | <b>1,16</b>  | <b>24,92</b>  | <b>128,64</b>                 | <b>3,0</b>    |
| <b>Ужин</b>             |                              |               |                   |              |               |                               |               |
| 33                      | Рыба под омлетом             | 150           | 5,58              | 11,2         | 2,83          | 135                           | 3,51          |
| 21                      | Хлеб пшеничный               | 25            | 1,6               | 1,1          | 15,4          | 76,5                          | 0             |
| 13                      | Чай с сахаром                | 180           | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                              | <b>355</b>    | <b>7,33</b>       | <b>12,3</b>  | <b>27,54</b>  | <b>251,96</b>                 | <b>3,53</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                              | <b>1677,7</b> | <b>46,23</b>      | <b>53,08</b> | <b>191,22</b> | <b>1374,21</b>                | <b>45,25</b>  |

Меню 2 неделя, 6 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                                  | Выход         | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                         |   |               | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |               |                   |              |               |                               |               |
| 17                      | Отварные макароны, икра кабачковая                  | 130/34        | 2,70              | 6,9          | 15,21         | 154,08                        | 0,2           |
| 7                       | Кофейный напиток с молоком                          | 180           | 3,63              | 4,6          | 17,1          | 139,3                         | 1,5           |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                      | 25            | 1,6               | 1,1          | 11,6          | 63,3                          | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>369</b>    | <b>7,93</b>       | <b>12,6</b>  | <b>43,91</b>  | <b>356,7</b>                  | <b>1,7</b>    |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |               |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Яблоко  | 50            | 0,2               | 0            | 5,15          | 23                            | 2,5           |
| <b>Обед</b>             |   |               |                   |              |               |                               |               |
| 2                       | Салат из свеклы с луком                             | 60            | 0,8               | 4,0          | 1,38          | 36,48                         | 4,206         |
| 7                       | Суп овощной на м/к бульоне                          | 220           | 1,5               | 5,85         | 6,27          | 89,68                         | 12,68         |
| 32                      | Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный | 60/35/<br>130 | 12,36             | 6,52         | 35,22         | 245,93                        | 1,28          |
| 3                       | Компот из сухофруктов                               | 180           | 0,2               | 0            | 20,2          | 79,76                         | 0             |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                               | 25/40         | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>750</b>    | <b>19</b>         | <b>17,95</b> | <b>92,93</b>  | <b>593,57</b>                 | <b>23,86</b>  |
| <b>Полдник</b>          |   |               |                   |              |               |                               |               |
| 22                      | Печенье   | 12            | 0,92              | 1,16         | 8,92          | 50,04                         | 0             |
| 2                       | Сок фруктовый                                       | 130           | 0,8               | 0            | 16,0          | 78,6                          | 3,0           |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>142</b>    | <b>1,72</b>       | <b>1,16</b>  | <b>24,92</b>  | <b>128,4</b>                  | <b>3,0</b>    |
| <b>Ужин</b>             |   |               |                   |              |               |                               |               |
| 3                       | Омлет натуральный                                   | 80            | 6,44              | 8,45         | 3,73          | 115,9                         | 0,5           |
| 13                      | Чай с сахаром                                       | 180           | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02          |
| 21                      | Хлеб пшеничный                                      | 2             | 1,6               | 1,1          | 11,6          | 63,3                          | 0             |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>262</b>    | <b>8,19</b>       | <b>9,55</b>  | <b>24,64</b>  | <b>219,66</b>                 | <b>0,52</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1573</b>   | <b>37,04</b>      | <b>41,26</b> | <b>191,55</b> | <b>1324,33</b>                | <b>31,58</b>  |

Меню 2 неделя, 7 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                                | Выход       | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                         |   |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 6                       | Суп вермишелевый молочный                         | 200         | 6,52              | 8,92         | 19,0          | 194,28                        | 2,0           |
| 8                       | Какао с молоком сахаром                           | 180         | 4,1               | 4,26         | 17,91         | 120,38                        | 2,0           |
| 21                      | Хлеб пшеничный со сливочным маслом                | 25/4        | 1,84              | 7,9          | 11,9          | 103,7                         | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>409</b>  | <b>12,46</b>      | <b>21,08</b> | <b>48,81</b>  | <b>418,36</b>                 | <b>4,0</b>    |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Яблоко  | 50          | 0,2               | 0            | 5,15          | 23                            | 2,5           |
| <b>Обед</b>             |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 17                      | Салат «Зимний» с растительным маслом              | 60          | 2,04              | 8,52         | 6,96          | 109,08                        | 6,95          |
| 3                       | Суп гороховый на м/к бульоне                      | 220         | 2,14              | 6,24         | 12,4          | 110,23                        | 5,75          |
| 30                      | Капуста тушеная с мясом                           | 200         | 14,83             | 14,9         | 19,89         | 197,94                        | 21,7          |
| 19                      | Компот из яблок                                   | 180         | 0,1               | 0            | 14,22         | 68,22                         | 14,4          |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                             | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>725</b>  | <b>23,45</b>      | <b>31,23</b> | <b>77,56</b>  | <b>616,67</b>                 | <b>48,0</b>   |
| <b>Полдник</b>          |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 22                      | Печенье   | 12          | 0,92              | 1,16         | 8,92          | 50,04                         | 0             |
| 2                       | Сок фруктовый                                     | 130         | 0,8               | 0            | 16,0          | 78,6                          | 3,0           |
|                         |   | <b>142</b>  | <b>1,72</b>       | <b>1,16</b>  | <b>24,92</b>  | <b>128,4</b>                  | <b>3,0</b>    |
| <b>Ужин</b>             |   |             |                   |              |               |                               |               |
| 5                       | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 150/10      | 9,25              | 11,6         | 31,0          | 203,46                        | 0,5           |
| 13                      | Чай с сахаром                                     | 180         | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02          |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>340</b>  | <b>9,4</b>        | <b>11,6</b>  | <b>40,31</b>  | <b>243,92</b>                 | <b>0,52</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1666</b> | <b>47,23</b>      | <b>65,09</b> | <b>196,75</b> | <b>1430,35</b>                | <b>58,82</b>  |

Меню 2 неделя, 8 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                    | Выход       | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                         |                                       |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |             |                   |              |               |                               |               |
| 1                       | Каша пшенная молочная                 | 200         | 9,11              | 8,28         | 20            | 182,2                         | 2,32          |
| 13                      | Чай с сахаром                         | 180         | 0,15              | 0            | 9,31          | 40,46                         | 0,02          |
| 20                      | Хлеб пшеничный со сливочным маслом    | 25/4        | 1,84              | 7,9          | 11,9          | 103,7                         | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | <b>409</b>  | <b>11,1</b>       | <b>16,18</b> | <b>40,94</b>  | <b>326,36</b>                 | <b>2,34</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |                                       |             |                   |              |               |                               |               |
| 21                      | Яблоко                                | 50          | 0,2               | 0            | 5,15          | 23                            | 2,5           |
| <b>Обед</b>             |                                       |             |                   |              |               |                               |               |
| 7                       | Салат капустно-морковный              | 60          | 0,7               | 4,0          | 2,76          | 45,6                          | 9,4           |
| 11                      | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 220         | 1,32              | 6,10         | 7,24          | 97,57                         | 7,13          |
| 1                       | Жаркое по-домашнему                   | 200         | 12,7              | 12,3         | 19,1          | 245,0                         | 6,4           |
| 3                       | Компот из сухофруктов                 | 180         | 0,2               | 0            | 20,2          | 79,76                         | 0             |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                 | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68    | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | <b>725</b>  | <b>19,16</b>      | <b>23,98</b> | <b>74,48</b>  | <b>597,83</b>                 | <b>22,93</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                       |             |                   |              |               |                               |               |
| 4                       | Йогурт                                | 100         | 2,8               | 2,5          | 11            | 78                            | 2,4           |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       | <b>100</b>  | <b>2,8</b>        | <b>2,5</b>   | <b>11</b>     | <b>78</b>                     | <b>2,4</b>    |
| <b>Ужин</b>             |                                       |             |                   |              |               |                               |               |
| 5                       | Пирожок со свежей капустой и яйцом    | 100         | 3,29              | 5,25         | 29,86         | 155,23                        | 8,83          |
| 2                       | Сок фруктовый                         | 130         | 0,8               | 0            | 16,0          | 78,6                          | 3,0           |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                       | <b>230</b>  | <b>4,09</b>       | <b>5,25</b>  | <b>45,86</b>  | <b>233,83</b>                 | <b>11,83</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1514</b> | <b>37,35</b>      | <b>47,91</b> | <b>177,43</b> | <b>1259,02</b>                | <b>42</b>     |

Меню 2 неделя, 9 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                        | Выход       | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                         |   |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |             |                   |              |              |                               |               |
| 10                      | Каша ячневая молочная                     | 200         | 9,11              | 8,28         | 23,2         | 182,2                         | 2,32          |
| 8                       | Какао с молоком сахаром                   | 180         | 4,1               | 4,26         | 17,91        | 120,38                        | 2,0           |
| 20                      | Хлеб пшеничный с повидлом                 | 25/7        | 1,6               | 1,1          | 15,4         | 76,5                          | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>412</b>  | <b>14,81</b>      | <b>13,64</b> | <b>56,51</b> | <b>379,08</b>                 | <b>4,32</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |             |                   |              |              |                               |               |
| 21                      | Яблоко                                    | 50          | 0,2               | 0            | 5,15         | 23                            | 2,5           |
| <b>Обед</b>             |   |             |                   |              |              |                               |               |
| 22                      | Огурец свежий порционно                   | 30          | 0,25              | 0,03         | 0,78         | 4,2                           | -             |
| 17                      | Суп с клецками на курином бульоне         | 220         | 4,63              | 6,16         | 7,89         | 101,07                        | 9,57          |
| 21                      | Куры отварные с капустой тушеной          | 80/130      | 12,2              | 11,94        | 31,68        | 283,81                        | 1,168         |
| 19                      | Компот из яблок                           | 180         | 0,1               | 0            | 14,22        | 68,22                         | 14,4          |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48     | 11,6/13,68   | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>725</b>  | <b>21,83</b>      | <b>24,72</b> | <b>82,91</b> | <b>646,04</b>                 | <b>28,33</b>  |
| <b>Полдник</b>          |   |             |                   |              |              |                               |               |
| 22                      | Печенье                                   | 12          | 0,92              | 1,16         | 8,92         | 50,04                         | 0             |
| 2                       | Сок фруктовый                             | 130         | 0,8               | 0            | 16,0         | 78,6                          | 3,0           |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>142</b>  | <b>1,72</b>       | <b>1,16</b>  | <b>24,92</b> | <b>128,4</b>                  | <b>3,0</b>    |
| <b>Ужин</b>             |   |             |                   |              |              |                               |               |
| 14                      | Лапшевник с творогом со сгущенным молоком | 150/10      | 8,7               | 18,4         | 36,0         | 203,46                        | 0,5           |
| 13                      | Чай с сахаром                             | 180         | 0,15              | 0            | 9,31         | 40,46                         | 0,02          |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>340</b>  | <b>8,85</b>       | <b>18,4</b>  | <b>45,31</b> | <b>243,93</b>                 | <b>0,52</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1669</b> | <b>47,41</b>      | <b>57,92</b> | <b>214,8</b> | <b>1420,45</b>                | <b>38,67</b>  |

Меню 2 неделя, 10 день

| Номер технол. карты     | Наименование блюда                                  | Выход       | Химический состав |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|---|-------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|                         |   |             | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г    |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |             |                   |               |                |                               |               |
| 19                      | Каша манная молочная                                | 200         | 9,11              | 8,28          | 30,0           | 182,2                         | 2,32          |
| 7                       | Кофейный напиток с молоком                          | 180         | 3,63              | 4,6           | 17,1           | 139,3                         | 1,5           |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                      | 25          | 1,6               | 1,1           | 11,6           | 63,3                          | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>405</b>  | <b>14,34</b>      | <b>13,98</b>  | <b>62,5</b>    | <b>398</b>                    | <b>3,82</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |             |                   |               |                |                               |               |
| 21                      | Яблоко  | 50          | 0,2               | 0             | 5,15           | 23                            | 2,5           |
| <b>Обед</b>             |   |             |                   |               |                |                               |               |
| 20                      | Огурец соленый порционно                            | 30          | 0,57              | 0,11          | 2,42           | 12,08                         | 15            |
| 8                       | Щи со свежей капустой<br>на м/к бульоне со сметаной | 220         | 3,28              | 6,79          | 8,09           | 99,49                         | 11,96         |
| 6                       | Плов мясной   | 180         | 10,48             | 12,0          | 25,9           | 238,62                        | 0,868         |
| 3                       | Компот из сухофруктов                               | 180         | 0,2               | 0             | 20,2           | 79,76                         | 0             |
| 21                      | Хлеб пшеничный/ржаной                               | 25/40       | 1,6/2,64          | 1,1/0,48      | 11,6/13,68     | 63,3/66,6                     | 0             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>675</b>  | <b>18,77</b>      | <b>20,48</b>  | <b>81,89</b>   | <b>559,85</b>                 | <b>27,8</b>   |
| <b>Полдник</b>          |   |             |                   |               |                |                               |               |
| 17                      | Снежок  | 100         | 2,8               | 2,5           | 11             | 78                            | 2,4           |
| <b>Итого за полдник</b> |   |             |                   |               |                |                               |               |
| <b>Ужин</b>             |   |             |                   |               |                |                               |               |
| 14                      | Булочка с повидлом                                  | 100         | 7,03              | 7,16          | 44,8           | 268                           | 0,20          |
| 13                      | Сок фруктовый                                       | 130         | 0,8               | 0             | 16,0           | 78,6                          | 3,0           |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>230</b>  | <b>7,83</b>       | <b>7,16</b>   | <b>60,8</b>    | <b>346,6</b>                  | <b>3,2</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1460</b> | <b>43,94</b>      | <b>44,12</b>  | <b>221,34</b>  | <b>1327,34</b>                | <b>39,72</b>  |
| <b>Итого за период</b>  |   |             | <b>445,54</b>     | <b>503,09</b> | <b>1988,43</b> | <b>13659,86</b>               | <b>42</b>     |