

ПРИНЯТО

На Общем собрании

МБДОУ «Детский сад №120»

Протокол № 3

от « 11 » 03 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №120»

– С. В. Прохорова

Приказ № 12/1

от « 11 » 03 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 лет до 3-х лет, от 3-х лет до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Дети с 1,5 лет до 3-х лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технол. карт
				Б	Ж	У		
1-ый день	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,74	7,64	19,76	167,38	3-6
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,44	3,78	16,13	114,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Икра кабачковая	40	0,90	4,45	3,85	59,50	2-9
		Суп фасолевый с курицей	180	11,72	10,31	19,75	221,55	4-6
		Плов с курицей	180	12,20	13,20	15,80	232,20	5-22
		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги и изюма	180	0,78	0,00	20,28	93,00	8-15
	полдник	Журавлик	60	4,88	4,24	27,76	168,51	7-4
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-6
	ужин	Макароны в молоке с маслом сливочным	160	3,62	5,38	10,50	107,32	5-24
		Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Сыр	30	7,8	7,8	0	103,20	1-5
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 1-день		48,94	50,86	200,16	1 738,00	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технол. карт
				Б	Ж	У		
2-ой день	завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6,58	10,85	41,69	259,30	3-3
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Какао на молоке с сахаром	180	4,65	4,80	16,77	142,50	8-11
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Зеленый горошек консервированный	40	1,40	1,15	2,30	26,00	2-1
		Суп картофельный с курицей	180	2,31	1,31	4,07	63,60	4-6
		Греча отварная с маслом сливочным	120	5,70	4,82	27,45	202,00	3-1
		Гуляш из мяса курицы	60	8,67	7,23	4,24	104,10	5-8
		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги	180	0,78	0,00	20,28	93,00	8-16
	полдник	Кексы	30	2,25	2,94	22,32	125,10	7-9
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	170	3,50	5,36	10,07	106,99	5-20
		Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 2-день		42,50	40,32	215,53	1 593,93	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологии ч. карты
				Б	Ж	У		
3-ий день	завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	150	21,24	14,58	17,72	290,27	5-4
			30	1,36	1,93	2,56	45,30	6-5
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,44	3,78	16,13	114,00	8-10
	второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16
	обед	Помидор свежий порционно	40	0,90	0,10	2,90	17,00	2-16
		Рассольник на м/к бульоне	180	2,54	1,43	9,18	98,03	4-5
		Пюре картофельное с маслом сливочным	120	2,17	3,12	5,36	82,60	5-18
		Биточек мясной	60	13,16	13,18	16,88	239,76	5-10
		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Напиток Лимонный	180	0,10	0,10	12,54	52,59	8-2
	полдник	Булочка "Веснушка"	50	2,25	2,94	22,32	125,10	7-5
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	3,86	6,24	21,38	157,41	3-7
		Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 3-день		57,57	49,56	193,98	1 699,09	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологии ч. карты
				Б	Ж	У		
4-ый день	завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,16	5,56	26,34	213,00	3-5
		Хлеб пшеничный с вареньем	30/20	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-2
		Какао на молоке с сахаром	180	4,65	4,80	16,77	142,50	8-11
	второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16
	обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	0,58	3,05	1,79	21,00	2-4
		Суп картофельный с зеленым горошком на м/к бульоне	160	11,72	10,31	19,75	221,55	4-6
		Макароны отварные с маслом сливочным	120	4,69	6,48	25,03	183,81	5-1
		Гуляш из говядины	60	6,58	4,71	1,36	73,79	5-8
		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги и изюма	180	0,78	0,00	20,28	93,00	8-15
	полдник	Вафли	30	1,41	8,40	17,70	152,10	7-9
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Винегрет с маслом растительным	170	0,75	2,38	3,82	42,10	2-15
		Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 4-день		41,88	47,85	199,86	1 619,89	

5-ый день	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
	завтрак	Рыба под омлетом с маслом сливочным	160	14,80	9,70	3,20	161,34	5-5
		Кукуруза сладкая консервированная	30	10,30	4,90	60,00	112,00	2-1
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,44	3,78	16,13	114,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,93	3,03	5,36	53,17	2-11
		Суп - лапша с курицей	180	3,63	4,79	6,55	68,51	4-9
		Рагу овощное с курицей	180	10,60	11,90	9,90	126,75	5-13
		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Напиток Лимонный	180	0,10	0,10	12,54	52,59	8-2
	полдник	Ватрушка с творогом	50	10,19	7,53	28,88	216,24	7-3
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Макароны в молоке с маслом сливочным	170	6,90	9,27	43,90	284,00	5-24
		Яйцо вареное	20	1,90	1,52	0,10	23,62	1-7
		Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 5-день		69,45	58,38	252,90	1 683,56	

6-ой день	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
	завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6,58	10,85	41,69	259,30	3-3
Хлеб пшеничный с маслом сливочным		30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1	
			0,06	5,8	0,1	52,88	1-4	
Кофейный напиток на молоке с сахаром		180	3,44	3,78	16,13	114,00	8-10	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12	
обед	Горошек зеленый консервированный	50	4,82	0,10	7,45	49,71	2-1	
	Суп картофельный с курицей	180	5,79	6,33	19,62	148,10	4-6	
	Греча отварная с масл/слив.	120	5,17	4,31	27,23	165,90	3-1	
	Подлива из мяса курицы	60	8,67	7,23	4,24	104,10	5-8	
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1	
	Компот из кураги	180	1,04	-	26,96	107,44	8-15	
полдник	Пирог с яйцом	60	4,88	4,24	27,76	168,51	7-6	
	Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-6	
ужин	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	2,17	3,12	5,36	82,60	5-18	
	Сельдь слабосоленая	40	18,00	6,00	-	130,00	1-6	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1	
	Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-6	
	Всего за 6-день	.	67,22	47,82	242,78	1 801,00		

7-ой день	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
завтрак	Омлет с маслом сливочным	150	4,71	5,44	1,92	75,00	5-3	
	Кукуруза сладкая консервированная	50	1,40	1,15	2,30	26,00	2-1	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1	
			0,06	5,8	0,1	52,88	1-4	
	Какао на молоке с сахаром	180	4,65	4,80	16,77	142,50	8-11	
второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16	
обед	Помидор свежий порционно	50	0,70	0,10	1,90	11,00	2-16	
	Щи на м/к бульоне	180	2,31	1,31	4,07	63,60	4-2	
	Ежики мясные в томатном соусе	180/50	5,70	4,82	27,45	202,00	5-14	
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1	
	Компот из кураги и изюма	180	0,78	0,00	20,28	93,00	8-15	
полдник	Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,00	7-5	
	Ряженка (кефир, йогурт)	180	5,10	4,80	20,60	150,00	8-14	
ужин	Каша гречневая с маслом сливочным	180	4,99	8,24	16,98	162,33	3-1	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1	
	Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7	
	Всего за 7-день		38,69	35,95	184,85	1 459,54		

8-ой день	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
завтрак	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,72	290,27	5-4	
		30	1,36	1,93	2,56	45,30	6-4	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1	
			0,06	5,8	0,1	52,88	1-4	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,44	3,78	16,13	114,00	8-10	
второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16	
обед	Помидор свежий порционно	50	0,90	0,10	2,90	17,00	2-16	
	Свекольник на м/к бульоне	180	2,54	1,43	9,18	98,03	4-1	
	Макароны отварные с маслом сливочным	120	2,17	3,12	5,36	82,60	5-1	
	Биточек мясной	60	13,16	13,18	16,88	239,76	5-14	
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1	
	Напиток из свежих ягод	180	0,10	0,10	12,54	52,59	8-1	
полдник	Крекер	30	2,25	2,94	22,32	125,10	7-9	
	Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7	
ужин	Каша Дружба с маслом сливочным	180	3,86	6,24	21,38	157,41	3-8	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1	
	Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7	
	Всего за 8-день		57,57	49,56	193,98	1 699,09		

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порций, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологи ч. карты
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша Загадка молочная с маслом сливочным	150	6,58	10,85	41,69	259,30	3-8
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
			0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
	Какао на молоке с сахаром	180	4,65	4,80	16,77	142,50	8-11
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
обед	Огурец свежий порционно	40	4,82	0,10	7,45	49,71	2-16
	Суп гороховый на курином бульоне	180	5,79	6,33	19,62	148,10	4-13
	Макароны отварные с маслом сливочным	120	5,17	4,31	27,23	165,90	5-1
	Бефстроганов из мяса курицы	60	8,67	7,23	4,24	104,10	5-9
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
	Компот из кураги	180	1,04	-	26,96	107,44	8-15
	полдник	Пряник	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Чай сладкий		180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
ужин	Пюре гороховое с маслом сливочным	170	2,17	3,12	5,36	82,60	5-23
	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
	Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	Всего за 9-день		47,80	41,54	237,98	1 656,09	

10-ый день	Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологи ч. карты
				Б	Ж	У		
завтрак	Рыбное соте с маслом сливочным	160	14,80	9,70	3,20	161,34	5-5	
	Горошек зеленый консервированный	35	10,30	4,90	60,00	112,00	2-1	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1	
			0,06	5,8	0,1	52,88	1-4	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,44	3,78	16,13	114,00	8-10	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12	
обед	Салат из свеклы и зел.горошка с раст. маслом	40	0,93	3,03	5,36	53,17	2-14	
	Бульон куриный с гренками	180	3,63	4,79	6,55	68,51	1-14	
	Капуста тушеная с курицей	180	10,60	11,90	9,90	126,75	5-19	
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1	
	Напиток Витаминный	180	0,10	0,10	12,54	52,59		
полдник	Пирожок с повидлом	50	10,19	7,53	28,88	216,24	7-10	
	Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7	
ужин	Каша пшеничная с маслом сливочным	170	6,90	9,27	43,90	284,00	3-2	
	Яйцо вареное	30	1,90	1,52	0,10	23,62	1-7	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1	
	Чай сладкий	180	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7	
	Всего за 10-день		69,45	58,38	252,90	1 683,56		

Дети с 3-х лет до 7-ми лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта)	№ технол. гич. карт
				Б	Ж	У		
1-ый день	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3-6
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Икра кабачковая	50	0,90	4,45	3,85	59,50	2-9
		Суп фасолевый с курицей	200	11,72	10,31	19,75	221,55	4-6
		Плов с курицей	200	12,18	13,10	15,75	231,45	5-22
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги и изюма	200	1,04	0,00	26,96	124,00	8-15
	полдник	Журавлик	60	4,88	4,24	27,76	168,51	7-4
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-6
	ужин	Макароны в молоке с маслом сливочным	180	3,50	5,36	10,07	106,99	5-24
		Хлеб пшеничный	40	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
		Сыр	50	7,8	7,8	0	103,20	1-5
		Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-7
		Всего за 1-день		66,55	58,76	243,45	1 907,07	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта)	№ технол. гич. карт
				Б	Ж	У		
2-ой день	завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,15	8,32	28,51	209,88	3-3
		Зеленый горошек консервированный	50	1,40	1,15	2,30	26,00	2-1
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,40	1,15	2,30	26,00	2-1
		Суп картофельный с курицей	200	3,85	2,18	6,78	106,00	4-3
		Греча отварная с маслом сливочным	140	5,70	4,82	27,45	202,00	3-1
		Гуляш из курицы	70	3,30	0,60	20,00	99,00	5-8
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги	200	0,40	0,09	11,41	94,47	8-15
		Кексы	50	2,25	2,94	22,32	125,10	7-9
	полдник	Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-14
	ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	3,50	5,36	10,07	106,99	5-20
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-7
		Всего за 2-день		62,13	39,63	228,79	1 709,52	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ техноло гич. карт
				Б	Ж	У		
3-ий день	завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	180	21,24	14,58	17,72	290,27	5-4
			30	2,26	3,21	4,27	75,45	6-5
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16
	обед	Помидор свежий порционно	50	0,90	0,10	2,90	17,00	2-16
		Рассольник на м/к бульоне	200	4,23	2,38	15,30	163,38	4-5
		Пюре картофельное с маслом сливочным	140	3,26	4,68	8,04	123,90	5-18
		Биточек мясной	70	16,82	16,83	21,57	306,38	5-10
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Напиток лимонный	200	0,10	0,10	12,54	52,59	8-2
	полдник	Булочка "Веснушка"	50	2,25	2,94	22,32	125,10	7-5
		Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-7
	ужин	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,15	8,32	28,51	209,88	3-7
		Хлеб пшеничный	50	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-7
		Всего за 3-день		94,08	67,62	251,90	2 083,72	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ техноло гич. карт
				Б	Ж	У		
4-ый день	завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,90	9,27	43,90	284,00	3-5
		Хлеб пшеничный с вареньем	40/20	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-2
		Какао на молоке с сахаром	200	6,20	6,20	22,36	190,00	8-11
	второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16
	обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,58	3,05	1,79	21,00	2-4
		Суп с зеленым горошком на м/к бульоне	200	11,72	10,31	19,75	221,55	4-6
		Макароны отварные с маслом сливочным	140	5,90	8,11	31,29	229,76	5-1
		Гуляш из говядины	70	9,21	6,59	1,90	103,30	5-8
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги и изюма	200	0,78	0,00	20,28	93,00	8-15
	полдник	Вафли	50	1,41	8,40	17,70	152,10	7-9
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Винегрет с маслом растительным	200	0,96	3,11	5,04	54,91	2-15
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 4-день		50,22	57,20	231,03	1 826,66	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологии ч. карты
				Б	Ж	У		
5-ый день	завтрак	Рыба под омлетом с маслом сливочным	180	19,23	12,60	4,16	209,74	5-5
		Кукуруза сладкая консервированная	50	10,30	4,90	60,00	112,00	2-1
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,93	3,03	5,36	53,17	2-11
		Суп - лапша с курицей	200	6,05	7,98	10,92	114,18	4-9
		Рагу овощное с курицей	200	15,83	17,93	14,85	190,13	5-13
		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Напиток Лимонный	200	0,10	0,10	12,54	52,59	8-2
	полдник	Ватрушка с творогом	50	10,19	7,53	28,88	216,24	7-3
		Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-7
	ужин	Макароны в молоке с маслом сливочным	180	6,90	9,27	43,90	284,00	5-24
		Яйцо вареное	20	1,90	1,52	0,10	23,62	1-7
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 5-день		94,64	74,82	273,28	1 924,38	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта)	№ технологии ч. карты
				Б	Ж	У		
6-ой день	завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,15	8,32	28,51	209,88	3-3
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Горошек зеленый консервированный	50	0,90	4,45	3,85	59,50	2-1
		Суп картофельный с курицей	200	11,72	10,31	19,75	221,55	4-6
		Греча отварная с маслом сливочным	140	12,18	13,10	15,75	231,45	3-1
		Тефтели мясные в т/с	70	8,85	6,64	4,53	118,11	5-11
		Хлеб ржаной	50	1,04	0,00	26,96	124,00	1-1
		Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	107,44	8-15
	полдник	Пирог с яйцом	60	4,88	4,24	27,76	168,51	7-6
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-6
	ужин	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	2,17	3,12	5,36	82,60	5-18
		Сельдь слабосоленая	50	18,00	6,00	-	130,00	1-6
		Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	12,00	3,06	13,00	77,30	8-6
		Всего за 6-день		85,84	65,54	232,00	2 022,75	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
7-ой день	завтрак	Омлет с маслом сливочным	180	4,71	5,44	1,92	75,00	5-3
		Кукуруза сладкая консервированная	50	1,40	1,15	2,30	26,00	2-1
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Какао на молоке с сахаром	200	6,20	6,20	22,36	190,00	8-11
	второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16
	обед	Помидор свежий порционно	50	0,70	0,10	1,90	11,00	2-16
		Щи на м/к бульоне	200	2,31	1,31	4,07	63,60	4-2
		Ежики мясные в томатном соусе	200/50	5,70	4,82	27,45	202,00	5-14
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги и изюма	200	0,78	0,00	20,28	93,00	8-15
	полдник	Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,00	7-5
		Ряженка (кефир, йогурт)	200	5,10	4,80	20,60	150,00	8-14
	ужин	Каша гречневая с маслом сливочным	200	4,99	8,24	16,98	162,33	3-1
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 7-день		40,24	37,35	190,44	1 507,04	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
8-ой день	завтрак	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	21,24	14,58	17,72	290,27	5-4
			30	1,36	1,93	2,56	45,30	6-4
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	10,78	51,70	8-16
	обед	Помидор свежий порционно	50	0,90	0,10	2,90	17,00	2-16
		Свекольник на м/к бульоне	200	2,54	1,43	9,18	98,03	4-1
		Макароны отварные с маслом сливочным	140	2,17	3,12	5,36	82,60	5-1
		Биточек мясной	70	13,16	13,18	16,88	239,76	5-14
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Напиток из свежих ягод	200	0,10	0,10	12,54	52,59	8-1
	полдник	Крекер	50	2,25	2,94	22,32	125,10	7-9
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Каша Дружба с маслом сливочным	200	3,86	6,24	21,38	157,41	3-8
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 8-день		58,72	50,82	199,01	1 737,09	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
9-ый день	завтрак	Каша Загадка молочная с маслом сливочным	180	6,58	10,85	41,69	259,30	3-8
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Какао на молоке с сахаром	200	6,20	6,20	22,36	190,00	8-11
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Огурец свежий порционно	50	4,82	0,10	7,45	49,71	2-16
		Суп гороховый на курином бульоне	200	5,79	6,33	19,62	148,10	4-13
		Макароны отварные с маслом сливочным	140	5,17	4,31	27,23	165,90	5-1
		Бефстроганов из мяса курицы	70	8,67	7,23	4,24	104,10	5-9
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	107,44	8-15
	полдник	Пряник	50	2,25	2,94	22,32	125,10	7-9
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Пюре гороховое с маслом сливочным	200	2,17	3,12	5,36	82,60	5-23
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 9-день		49,35	42,94	243,57	1 703,59	

	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Содержание (в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность, ккал	№ технологич. карты
				Б	Ж	У		
10-ый день	завтрак	Рыбное соте с маслом сливочным	180	14,80	9,70	3,20	161,34	5-5
		Горошек зеленый консервированный	50	10,30	4,90	60,00	112,00	2-1
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,80	1,16	20,40	104,80	1-1
				0,06	5,8	0,1	52,88	1-4
		Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,58	5,04	21,15	152,00	8-10
	второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	8-12
	обед	Салат из свеклы и зел.горошка с раст. маслом	50	0,93	3,03	5,36	53,17	2-14
		Бульон куриный с гренками	200	3,63	4,79	6,55	68,51	4-14
		Капуста тушеная с курицей	200	10,60	11,90	9,90	126,75	5-19
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,00	99,00	1-1
		Напиток витаминный	200	0,10	0,10	12,54	52,59	8-1
	полдник	Пирожок с повидлом	50	10,19	7,53	28,88	216,24	7-10
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
	ужин	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	6,90	9,27	43,90	284,00	3-2
		Яйцо вареное	20	1,90	1,52	0,10	23,62	1-7
		Хлеб пшеничный	50	2,8	1,16	20,4	104,80	1-1
		Чай сладкий	200	0,03	0,00	7,92	31,93	8-7
		Всего за 10-день		70,59	59,64	257,92	1 721,56	