

Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детский сад № 451



— Е.В. Таланова
«01» февраля 2025 г.

Примерное десятидневное меню

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение – детский сад № 451**

1 день

№ технологической карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.14/4/1 7.14/4/2	Каша яневая молочная с маслом сливочным	180	6,42	6,06	35,84	239,63	150	5,35	5,00	29,86	199,00
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.13/10/1 7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,50	12,70	94,05	150	2,08	2,08	10,58	78,38
	Итого за прием:	406	12,29	13,56	50,87	482,13	336	10,07	11,00	42,27	393,55
	Второй завтрак										
7.031-5	Сок	90	0,40	0,09	9,00	43,00	90	0,40	0,09	9,00	43,00
7.208	Печенье	10	1,00	0,50	7,68	47,00	10	1,00	0,50	7,68	47,00
	Итого за прием:	100	1,40	0,59	16,68	90,00	100	1,40	0,59	16,68	90,00
	Обед										
7.10/1/1 7.10/1/3	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	3,38	6,69	54,70	30	0,35	2,03	4,01	32,82
7.086/3 7.086/2	Суп гороховый	180	3,50	3,30	14,00	104,30	150	2,90	2,60	11,70	86,92
7.15/8/3	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	170	24,20	23,30	18,90	312,00	140	19,93	19,19	15,56	256,94
7.6/11/1 7.6/11/2	Соус сметанный	30	0,30	2,10	1,00	31,00	20	0,20	1,80	0,80	21,00
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	31,99	32,58	77,59	677,02	515	25,62	25,93	59,16	524,70
	Уплотненный полдник										
7.18/3 7.18/3/2	Рагу из овощей	150	5,00	3,00	35,45	181,00	130	4,00	2,00	29,00	156,80
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
7.052/1 7.184/1	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валетек-8)	30	2,30	0,25	15,21	73,80	20	0,50	0,20	15,00	69,30
	Итого за прием:	360	7,3	3,25	62,46	308,08	300	4,50	2,20	52,85	266,06
	Итого за 6 день:	1516	52,98	49,98	207,6	1557,23	1251	41,59	39,72	170,96	1274,31

2 день

№ технологической карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.11/4/1 7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,04	7,88	39,00	288,00	150	6,70	6,57	32,50	240,00
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.435/6 7.435	Сыр	7	1,60	1,70	0,00	22,60	5	1,14	1,21	0,00	0,00
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	455	13,01	14,58	41,33	459,05	341	10,48	11,69	43,17	396,14
	Второй завтрак										
7.031-5	Сок	90	0,40	0,09	9,00	43,00	90	0,40	0,09	9,00	43,00
7.221	Вафли	10	0,10	1,00	15,00	47,00	10	0,10	1,00	15,00	47,00
	Итого за прием:	100	0,50	1,09	24,00	90,00	100	0,50	1,09	24,00	90,00
	Обед										
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1,00	5,50	7,80	80,00	30	0,60	3,30	4,68	48,00
7.6/2/2 7.6/2/3	Щи на бульоне со сметаной	180	1,00	3,20	9,50	98,00	150	0,83	2,67	7,92	81,67
7.249	Печень по-строгановски	80	11,57	5,08	0,70	103,90	60	8,68	3,81	0,53	77,93
7.н151-1 7.н151-6	Макароны отварные	130	4,20	2,78	32,70	182,00	110	3,55	2,35	27,67	154,00
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов						150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.343/4	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	25,00	104,00					
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	660	20,65	17,06	93,70	658,30	525	15,89	12,44	67,87	488,61
	Уплотненный полдник										
7.н039-3 7.н039-5	Запеканка творожная	120	12,50	15,00	35,30	200,00	100	10,42	12,50	29,42	166,67
7.262/1	Молоко сгущеное	5	0,10	0,90	6,00	33,00	5	0,10	0,90	6,00	33,00
7.40/1/4 7.40/1/3	Ацидофиллин	130	4,55	3,90	5,20	77,35	120	4,20	3,60	4,80	71,40
7.052/1 7.184/1	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валетек-8)	30	2,30	0,25	15,21	73,80	20	0,50	0,20	15,00	69,30
	Итого за прием:	285	19,45	20,05	61,71	384,15	245	15,22	17,20	55,22	340,37
	Итого за 2 день:	1500	53,61	52,78	220,74	1591,50	1211	42,09	42,43	190,26	1315,12

3 день

№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.15/4/1 7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,80	5,60	29,00	208,0	150	4,83	4,67	24,17	173,33
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.435/6	Сыр	7	1,60	1,70	0,00	22,6	5	1,14	1,21	0,00	0,00
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,3	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	413	10,77	12,30	43,13	432,3	341	8,61	9,79	34,84	329,47
	Второй завтрак										
7.183-1	Банан	100	1,50	0,20	21,80	90,0	100	1,50	0,20	21,80	90,00
	Итого за прием:	100	1,50	0,20	21,80	90,0	100	1,50	0,20	21,80	90,00
	Обед										
7.055	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,80	2,03	4,50	44,7	30	0,48	1,22	2,70	26,82
7.9/2/2 7.9/2/3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180	1,29	2,57	9,50	121,0	150	1,08	2,14	7,92	100,83
7.355-1 7.355/4	Биточки рыбные	80	15,00	6,08	7,18	167,0	60	11,25	4,56	5,39	125,25
7.153 7.173	Картофельное пюре	120	2,52	4,11	22,81	123,0	110	2,31	3,77	20,91	112,75
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	23,01	15,29	80,99	630,7	525	17,35	12,00	63,99	492,67
	Уплотненный полдник										
7.150/1 7.150/4	Ватрушка с повидлом	80	4,72	6,07	41,00	284,2	60	3,54	4,55	30,75	213,16
7.023-3 7.023	Йогурт питьевой	200	6,00	6,00	38,00	220,0	150	4,50	4,50	28,50	165,00
	Итого за прием:	280	10,72	12,07	79,00	504,2	210	8,04	9,05	59,25	378,16
	Итого за 8 день:	1443	46,00	39,86	224,92	1657,3	1176	35,50	31,05	179,88	1290,30

4 день

№ технологической карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.14/4/1 7.14/4/2	Каша яневая молочная с маслом сливочным	180	6,42	6,06	35,84	239,63	150	5,35	5,00	29,86	199
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.435/6 7.435	Сыр	7	1,60	1,70	0,00	22,60	5	1,14	1,21	0,00	0,00
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	413	11,39	12,76	49,97	463,96	341	9,13	10,13	40,53	355,14
	Второй завтрак										
7.346	Яблоко	100	0,40	0,40	11,00	47,00	100	0,40	0,40	11,00	47,00
7.208	Печенье	8	0,80	0,40	7,00	43,00	8	0,80	0,40	7,00	43,00
	Итого за прием:	108	1,2	0,8	18	90,00	108	1,2	0,8	18	90,00
	Обед										
7.31/1/1 7.31/1/3	Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом	50	0,74	3,04	5,67	57,50	30	0,44	1,82	3,40	34,50
7.20/2/2 7.20/2/3	Суп-лапша	180	1,90	3,30	13,20	116,00	150	1,58	2,75	11,00	96,67
7.н114/3	Котлета из мяса куры	80	19,00	10,80	4,40	210,00	60	14,25	8,10	3,30	157,50
7.н233	Капуста тушеная	120	2,64	4,04	9,90	83,82	110	2,42	3,70	9,08	76,84
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	27,68	21,68	70,17	642,34	525,00	20,93	16,69	53,86	492,52
	Уплотненный полдник										
7.н039-3 7.н039-5	Запеканка творожная	120	12,50	15,00	35,30	200,00	100	10,42	12,50	29,42	166,67
7.185/5	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00
7.208	Печенье	10	1,00	0,50	7,68	47,00	10	1,00	0,50	7,68	47,00
7.267 7.342	Кефир	130	4,55	3,90	5,20	77,35	120	4,20	3,60	4,80	71,40
7.052/1 7.184/1	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валетек-8)	30	2,30	0,25	15,21	73,80	20	0,50	0,20	15,00	69,30
	Итого за прием:	300	20,39	19,65	69,89	423,15	260	12,63	11,44	84,78	379,37
	Итого за 4 день:	1471	60,66	54,89	208,03	1619,45	1234,00	43,89	39,06	197,18	1317,02

5 день

№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.5/4/1 7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,60	5,80	30,00	212,00	150	4,67	4,83	25,00	176,67
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	454	8,97	10,80	44,13	413,73	454	7,30	8,75	35,67	332,80
	Второй завтрак										
7.346	Яблоко	100	0,40	0,40	11,00	90,00	100	0,40	0,40	11,00	90,00
7.208	Печенье	8	0,80	0,40	7,00	43,00	8	0,80	0,40	7,00	43,00
	Итого за прием:	100	0,40	0,40	11,00	90,00	100	0,40	0,40	11,00	90,00
	Обед										
7.10/1/1 7.10/1/3	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	3,38	6,69	54,70	30	0,35	2,03	4,01	32,82
7.н39/2 7.н39/1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,52	2,66	9,70	115,00	150	1,27	2,22	8,08	95,83
7.н070/5 7.н070	Жаркое по - домашнему	200	16,00	12,16	20,90	290,00	180	14,40	10,94	18,81	261,00
7.15/10/1	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0,52	0,04	18,00	81,00	150	0,43	0,03	15,00	67,50
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	21,51	18,74	73,29	631,10	535	18,25	15,53	57,16	513,65
	Уплотненный полдник										
7.8/12/1 7.8/12	Сдоба обыкновенная	80	5,80	5,30	45,00	280,90	60	4,35	3,98	33,75	210,68
7.356 7.082	Снежок	200	5,20	6,40	21,00	166,00	150	3,90	4,80	15,75	124,50
	Итого за прием:	280	11,00	11,70	66,00	446,90	210	8,25	8,78	49,50	335,18
	Итого за 10 день:	1484	41,88	41,64	194,42	1581,73	1299	34,21	33,46	153,33	1271,63

6 день

№ технологической карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.6/4/1 7.6/4/2	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,10	7,00	28,00	201,00	150	5,08	5,83	23,33	167,50
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.14/10/1 7.14/10/2	Какао с молоком	180	3,40	3,20	21,50	138,40	150	2,83	2,67	17,92	115,33
	Итого за прием:	406	12,87	15,20	51,83	487,85	336	10,55	12,41	43,07	399,01
	Второй завтрак										
7.031-5	Сок	90	0,40	0,09	9,00	43,00	90	0,40	0,09	9,00	43,00
7.208	Печенье	10	1,00	0,50	7,68	47,00	10	1,00	0,50	7,68	47,00
	Итого за прием:	100	1,40	0,59	16,68	90,00	100	1,40	0,59	16,68	90,00
	Обед										
7.10/1/1 7.10/1/3	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	3,38	6,69	54,70	30	0,35	2,03	4,01	32,82
7.086/3 7.086/2	Суп гороховый	180	3,5	3,3	14	104,3	150	2,9	2,6	11,7	86,92
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	14,80	16,00	21,67	299,00	150	12,33	13,33	18,06	249,17
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0,20	1,80	0,80	21,00	20	0,20	1,80	0,80	21,00
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	22,49	24,98	80,16	654,02	525	18,02	20,07	61,66	516,92
	Уплотненный полдник										
7.43-2/3/2 7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,05	5,26	28,27	198,71	110	5,12	4,45	23,92	168,14
7.022-4	Чай с лимоном.	180	0,00	0,00	12,00	67,00	150	0,00	0,00	10,00	55,83
7.052/1 7.184/1	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валетек-8)	30	2,30	0,25	15,21	73,80	20	0,50	0,20	15,00	69,30
	Итого за прием:	340	8,35	5,51	55,48	339,51	280	6,88	4,65	46,83	293,27
	Итого за 1 день:	1496	45,11	46,28	204,15	1571,38	1241	36,85	37,73	168,24	1299,21

7 день

№ технологическ ой карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.11/4/1 7.11/4/2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	8,04	7,88	39,00	288,00	150	6,70	6,57	32,50	240,00
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.435/6	Сыр	7	1,60	1,70	0,00	22,6	5	1,14	1,21	0,00	0,00
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	413	13,01	14,58	53,13	512,33	341	10,48	11,69	43,17	396,14
	Второй завтрак										
7.031-5	Сок	90	0,40	0,09	9,00	43	90	0,40	0,09	9,00	43
7.221	Вафли	10	0,10	1,00	15,00	47,00	10	0,10	1,00	15,00	47,00
	Итого за прием:	90	0,4	1,09	9	90	90	0,40	0,09	9,00	90
	Обед										
7.20/1/1 7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1,15	6,15	8,80	96,9	30	0,69	3,69	5,28	58,14
7.6/2/2 7.6/2/3	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	2,97	8,14	66,8	150	1,35	2,48	6,78	55,67
7.190	Гуляш из курицы	80	7,22	7,74	2,38	120	60	5,42	5,81	1,79	90,00
7.н076	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,30	4,30	32,60	182	110	4,48	3,64	27,58	154,00
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	660	18,69	21,66	88,92	640,72	525	14,17	15,92	68,52	484,82
	Уплотненный полдник										
7.н039-3 7.н039-5	Запеканка творожная	120	12,50	15,00	35,30	200,00	100	10,42	12,50	29,42	166,67
7.262/1	Молоко сгущеное	5	0,10	0,90	6,00	33,00	5	0,10	0,90	6,00	33,00
7.363-7 7.368-8	Ряженка	130	4,55	3,90	5,20	77,35	120	4,20	3,60	4,80	71,40
7.052/1 7.184/1	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валетек-8)	30	2,30	0,25	15,21	73,8	20	0,50	0,20	15,00	69,30
	Итого за прием:	285	19,45	20,05	61,71	384,15	245	15,22	17,20	55,22	340,37
	Итого за 7 день:	1448	51,55	57,38	212,76	1627,2	1201	40,27	44,90	175,91	1311,33

8 день

№ технологической карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.5/4/1 7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180,0	5,60	5,80	30,00	212,0	150,0	4,67	4,83	25,00	176,7
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
7.435/6 7.435	Сыр	7	1,60	1,70	0,00	22,60	5	1,14	1,21	0,00	0,00
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	413	10,57	12,50	44,13	436,33	341	8,45	9,96	35,67	332,80
	Второй завтрак										
7.183-1	Банан	100	1,50	0,20	21,80	90,00	100	1,50	0,20	21,80	90,00
	Итого за прием:	100	1,50	0,20	21,80	90,00	100	1,50	0,20	21,80	90,00
	Обед										
7.4/1/6 7.4/1/4	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	50	0,86	3,40	6,83	57,90	30	0,52	2,04	4,10	34,74
7.30/2/2 7.30/2/3	Уха рыбацкая	180	6,00	1,04	9,90	116,00	150	5,00	0,87	8,25	96,67
7.355	Биточки рыбные	80	13,00	6,12	7,18	162,80	60	9,75	4,59	5,39	122,10
7.153 7.173	Картофельное пюре	120	2,52	4,11	22,81	123,0	110	2,31	3,77	20,91	112,75
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	25,78	15,17	83,72	634,72	525	19,81	11,58	65,73	493,27
	Уплотненный полдник										
7.8/12/1 7.8/12	Сдоба обыкновенная	80	5,80	5,30	45,00	280,90	60	4,35	3,98	33,75	210,68
7.023-3 7.023	Йогурт питьевой	200	6,00	6,00	38,00	220,00	150	4,50	4,50	28,50	165,00
	Итого за прием:	280	11,80	11,30	83,00	500,90	210	8,85	8,48	62,25	375,68
	Итого за 3 день:	1443	49,65	39,17	232,65	1661,95	1176	38,61	30,22	185,45	1291,75

9 день

№ технологическо й карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.18/4/1 7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180	4,40	4,83	22,00	165,00	150	3,67	4,03	18,33	137,50
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	36	2,64	3,91	1,82	116,18
	Итого за прием:	406	7,77	9,83	36,13	366,73	336	6,30	7,94	29,01	293,64
	Второй завтрак										
7.090-1	Апельсин	100	1,00	0,35	12,00	51,00	100	1,00	0,35	12,00	51,00
7.208	Печенье	7	0,70	0,30	6,00	39,00	7	0,70	0,30	6,00	39,00
	Итого за прием:	107	2	1	18	90	107	2	1	18	90
	Обед										
7.30/1/1 7.30/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растит.маслом	50	0,71	6,69	5,50	93,30	30	0,43	4,01	3,30	55,98
7.20/2/2 7.20/2/3	Суп-лапша	180	1,90	3,30	13,20	96,07	150	1,58	2,75	11,00	80,06
7.н114/3	Котлета из мяса куры	80	19,00	10,80	4,40	210,00	60	14,25	8,10	3,30	157,50
7.н233	Капуста тушеная	120	2,64	4,04	9,90	83,82	110	2,42	3,70	9,08	76,84
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	84,62	25	1,80	0,31	11,25	52,89
	Итого за прием:	650	27,65	25,33	70,00	652,43	525	20,91	18,88	53,76	493,78
	Уплотненный полдник										
7.н039-3 7.н039-5	Запеканка творожная	120	12,50	15,00	35,30	200,00	100	10,42	12,50	29,42	166,67
7.262/1	Молоко сгущеное	5	0,10	0,90	6,00	33,00	5	0,10	0,90	6,00	33,00
7.221	Вафли	10	0,10	1,00	15,00	47,00	10	0,10	1,00	15,00	47,00
7.267 7.342	Кефир	130	4,55	3,90	5,20	77,35	120	4,20	3,60	4,80	71,40
7.052/1 7.184/1	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валетек-8)	30	2,30	0,25	15,21	73,80	20	0,50	0,20	15,00	69,30
	Итого за прием:	295	19,55	21,05	76,71	431,15	255	15,32	18,20	70,22	387,37
	Итого за 9 день:	1458	56,67	56,86	200,84	1540,31	1223	44,23	45,67	170,98	1264,78

10 день

№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Сад					Ясли				
		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	Завтрак										
7.н038/7 7.038/6	Омлет натуральный	140	11,60	14,33	2,82	208	130	11,00	14,00	2,50	200
7.017-2	Зеленый горошек	20	5,70	0,00	1,20	7,8	20	5,70	0,00	1,20	7,8
7.035/1 7.035/3	Батон (витаминизированный с бета-каротином) с маслом	46	3,37	5,00	2,33	148,45	35	2,56	3,80	1,77	112,95
7.10/10/1 7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,80	53,28	150	0,00	0,00	8,85	39,96
	Итого за прием:	386	20,67	19,33	18,15	417,53	335	19,26	17,80	14,32	360,71
	Второй завтрак										
7.346	Яблоко	100	0,40	0,40	11,00	90,00	100	0,40	0,40	11,00	90,00
	Итого за прием:	100	0,40	0,40	11,00	90	100	0,40	0,40	11,00	90,00
	Обед										
7.055	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,03	4,08	44,7	30	0,51	1,22	2,45	26,82
7.н-282/1 7.н-282	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,64	2,05	12,65	110,22	150	1,37	1,71	10,54	91,85
7.256	Гуляш из отварного мяса	80	7,40	6,74	4,72	126,2	60	5,55	5,06	3,54	94,65
7.179/2 7.179/4	Рис отварной	120	3,20	5,70	25,96	175,2	110	3,00	5,20	23,80	160,50
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,00	19,00	84,62	150	0,43	0,00	15,83	70,52
7.003 7.002	Хлеб ржаной (с йодоказеином)	40	2,88	0,50	18,00	90,40	25	1,80	0,31	11,25	56,50
	Итого за прием:	650	16,49	17,02	84,41	631,34	525	12,66	13,49	67,41	500,84
	Уплотненный полдник										
7.148/1	Шанежка с картофелем	80	4,40	6,67	27,60	212	60	3,30	5,00	20,70	159,00
7.356 7.028	Снежок	200	6,00	5,00	22,00	156	150	4,50	3,75	16,50	117,00
	Итого за прием:	280	10,40	11,67	49,60	368	210	7,80	8,75	37,20	276,00
	Итого за 5 день:	1416	47,96	48,42	163,16	1506,87	1170	40,12	40,45	129,94	1227,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720979

Владелец Таланова Елена Викторовна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025