УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 2

от «09» января 2024 г.

Заведующий МБДОУ

детский сад «Солнышко»

Т.Н. Абрамова

Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детский сад «Солнышко»

Илекского района Оренбургской области

для детей от 3 до 7 лет

на осенне-зимний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша ячневая молочная вязкая | 180/5 | 6,5 | 6,0 | 35,6 | 222,8 | 0,45 | 35 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,8 | 84,0 | 1,17 | 105 |
| Итого за завтрак 1: | | **390** | **11,69** | **12,01** | **62,86** | **410,52** | **1,62** |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктово-ягодный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 | 107 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,67** | **2,0** |  |
| Обед | Огурец свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 4 | 158 |
| Свекольник со сметаной | 180 | 1,4 | 4,6 | 7,2 | 75,0 | 9,3 | 97 |
| Плов из курицы | 200 | 18,6 | 2,1 | 39,3 | 433,0 | 0,8 | 63 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,84 | 1,55 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **700** | **25,46** | **8,28** | **102,54** | **752,87** | **15,65** |  |
| Полдник | Бифидок (кефир, ряженка, варенец,  кисломолочный продукт «снежок)  снежок) | 165 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | 109 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,81 | 4,55 | 30,55 | 182,9 | 0 | 51 |
| Итого за полдник: | | **295** | **10,61** | **9,55** | **38,55** | **282,9** | **1,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1485** | **48,26** | **29,84** | **214,05** | **1489,00** | **20,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2 | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | | 30/5 | 2 | 6 | 11,6 | 108,2 | 0 | 129 |
| Сыр (порциями) | | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
| Каша манная молочная вязкая | | 180 | 5,9 | 6,3 | 35,0 | 220,4 | 1,2 | 28 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Итого за завтрак 1: | | | **405** | **11,56** | **15,84** | **70,9** | **468,5** | **1,98** |  |
| Завтрак 2 | | Йогурт | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 38,0 | 10 | 159 |   75 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 117 | 0,7 | 132 |
| Итого за завтрак 2: | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 38,0 | 10 | 159 |   75 | **2,8** | **3,2** | **4,1** | **117** | **0,7** |  |
|  | Зеленый горошек консервированный отварной | | 50 | 2,5 | 0,1 | 4,2 | 27,5 | 5 | 156 |
| Суп картофельный с гречневой крупой | | 180 | 7,0 | 10,0 | 8,9 | 160,6 | 7,3 | 89 |
| Рыба, запеченная в омлете | | 70 | 12,4 | 3,2 | 2,0 | 86,33 | 0,7 | 73 |
| Каша пшеничная вязкая | | 130 | 5,5 | 4,0 | 22,6 | 143,9 | 0,7 | 43 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | | **700** | **32,4** | **18,7** | **81,24** | **614,36** | **13,7** |  |
| Полдник | Какао с молоком | | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Вареники ленивые с соусом сметанным сладким | | 130/20 | 14,7/0,7 | 15,5/1,1 | 15,2/1,6 | 258,0/26,7 | 0,04/0,05 | 131, 140 |
| Итого за полдник: | | | **330** | **19,2** | **19,9** | **32,4** | **391,7** | **1,49** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | **1535** | **65,96** | **57,64** | **188,64** | **1591,56** | **17,87** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2 | 6 | 11,6 | 108,2 | 0 | 129 |
| Каша «Дружба» вязкая (крупа рис +пшено) | 180 | 5,9 | 7,5 | 31,6 | 217,0 | 1,65 | 25 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,34 | 0 | 102 |
| Итого за завтрак 1: | | **395** | **7,9** | **13,5** | **54,54** | **370,76** | **1,65** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоко, банан) | 100 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,0 | 6,6 | 110 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,26** | **0,26** | **6,5** | **31,0** | **6,6** |  |
| Обед | Помидор свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 4 | 13 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,9 | 2,03 | 12,3 | 75,4 | 5,9 | 90 |
| Котлеты с соусом томатным | 50/20 | 7,48/0,2 | 8,2/0,8 | 4,0/1,6 | 123,7/14,9 | 0,07/0,5 | 64, 138 |
| Гороховое пюре | 130 | 7,54 | 0,78 | 21,32 | 119,6 | 0,04 | 49 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | 0 | 34,7 | 141,8 | 17,55 | 114 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **650** | **8,39** | **8,57** | **70,3** | **411** | **42,15** |  |
| Полдник | Бифидок (кефир, ряженка, варенец, снежок) | 165 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | 109 |
| Омлет натуральный | 100 | 7,85 | 9,0 | 3,25 | 125,0 | 0,18 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Итого за полдник | | **315** | **16,75** | **15,1** | **32,19** | **332,2** | **1,58** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1460** | **33,3** | **39,56** | **168,59** | **1195,07** | **45,41** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 180 | 23,6 | 6,5 | 121,5 | 323,0 | 0,05 | 100 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,8 | 84,0 | 1,17 | 105 |
| Итого за завтрак 1: | | **407** | **31,55** | **16,0** | **147,3** | **515,48** | **3,27** |  |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 117 | 0,7 | 132 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **2,8** | **3,2** | **4,1** | **117** | **0,7** |  |
| Обед | Салат из моркови с чесноком | 50 | 0,57 | 4,2 | 2,7 | 46,6 | 1,77 | 9 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 180 | 1,5 | 3,7 | 12,0 | 86,9 | 5,4 | 91 |
| Рагу из птицы | 200 | 20,2 | 14,0 | 14,0 | 294,0 | 11,2 | 76 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **710** | **28,17** | **23,3** | **51,47** | **675,63** | **19,07** |  |
| Полдник | Молоко кипячоное | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,0 | 102,0 | 2,5 | 108 |
| Булочка с маком | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 0 | 153 |
| Итого за полдник: | | **240** | **10,05** | **12,94** | **47,09** | **344,93** | **2,5** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1457** | **72,6** | **55,44** | **249,96** | **1652,74** | **25,54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,4 | 5,0 | 16,4 | 132,8 | 0,83 | 98 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Итого за завтрак 1: | | **395** | **11,58** | **11,92** | **46,46** | **343,52** | **2,23** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоко, банан) | 100 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,0 | 6,6 | 110 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,26** | **0,26** | **6,5** | **31,0** | **6,6** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком | 50 | 0,49 | 3,1 | 1,9 | 37,1 | 8,3 | 10 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/25 | 8,9 | 6,4 | 14,4 | 140,9 | 8,7 | 86 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 6,22 | 0,79 | 38,04 | 184,1 | 0 | 132 |
| Бигус с мясом | 220 | 14,66 | 15,91 | 10,6 | 242,27 | 28,5 | 74 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **730** | **32,17** | **26,5** | **87,5** | **693,2** | **45,5** |  |
| Полдник | Бифидок (кефир, ряженка, варенец, снежок) | 165 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | 109 |
| Запеканка из творога с соусом сметанным сладким | 130/20 | 17,8/0,7 | 11,8/1,1 | 12,9/1,6 | 235,7/26,7 | 0,35/0,05 | 124,140 |
| Итого за полдник: | | **315** | **24,3** | **17,9** | **22,5** | **362,4** | **1,8** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1540** | **68,31** | **56,5** | **162,9** | **1400,12** | **56,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша овсяная молочная вязкая | 180 | 7,3 | 8,8 | 32,04 | 238,0 | 0,45 | 40 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Итого за завтрак 1: | | **407** | **13,34** | **15,96** | **58,6** | **423,26** | **0,53** |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктово-ягодный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 | 107 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,67** | **2,0** |  |
| Обед | Салат из репчатого лука с зеленым горошком | 50 | 1,3 | 4,3 | 3,25 | 56,0 | 2,7 | 16 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,7 | 2,8 | 9,8 | 71,3 | 4,4 | 87 |
| Кулеш из крупы перловой с мясом | 200 | 5,24 | 6,44 | 20,34 | 407,45 | 0,84 | 160 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | 0 | 34,7 | 141,8 | 17,55 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед | | **710** | **13,51** | **14,94** | **101,63** | **827,98** | **25,49** |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,8 | 84,0 | 1,17 | 105 |
|  | Манные биточки с соусом молочным | 150/30 | 6,4/0,6 | 4,7/1,6 | 37,8/2,1 | 219/25,14 | 0,5/0,1 | 118, 137 |
| Итого за полдник: | | **330** | **9,21** | **7,09** | **50,6** | **328,14** | **1,77** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1547** | **35,66** | **37,99** | **221,0** | **1622,00** | **29,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша рисовая молочная вязкая | 180 | 5,0 | 6,7 | 23,5 | 172,8 | 1,8 | 34 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Итого за завтрак 1: | | **390** | **7,38** | **10,32** | **48,0** | **321,12** | **1,8** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоко, банан) | 100 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,0 | 6,6 | 110 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,26** | **0,26** | **6,5** | **31,0** | **6,6** |  |
| Обед | Огурец свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 0 | 14 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 3,5 | 5,1 | 14,52 | 118,25 | 6,3 | 95 |
| Гуляш из говядины с соусом томатным | 50/20 | 12,6/0,2 | 14,1/0,8 | 3,93/1,6 | 193,4/14,9 | 0,53/0,5 | 68, 138 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,81 | 4,55 | 30,55 | 182,9 | 0 | 51 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,72 | 1,32 | 25,1 | 128,6 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **680** | **27,7** | **25,41** | **111** | **770,00** | **7,53** |  |
| Полдник | Бифидок (кефир, ряженка, варенец, снежок) | 165 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | 109 |
| Булочка "Пермская" | 70 | 4,0 | 8,5 | 32,1 | 221,2 | 0 | 116 |
| Итого за полдник: | | **235** | **9,8** | **13,5** | **40,1** | **321,2** | **1,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1405** | **45,1** | **49,5** | **205,6** | **1443,30** | **17,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
| Каша пшённая молочная жидкая | 180/5 | 5,4 | 6,5 | 28,6 | 204,4 | 1,1 | 31 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | 103 |
| Итого за завтрак 1: | | **402** | **10,68** | **13,7** | **54,4** | **448,02** | **1,9** |  |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 117 | 0,7 | 132 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **2,8** | **3,2** | **4,1** | **117** | **0,7** |  |
| Обед | Помидор свежий | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,5 | 9,6 | 8 | 13 |
| Суп картофельный | 180 | 1,7 | 2,0 | 11,9 | 72,9 | 8,6 | 85 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 6,22 | 0,79 | 38,04 | 184,1 | 0 | 132 |
| Фрикадельки рыбные в соусе томатном | 50/20 | 7,3/0,2 | 3,8/0,8 | 3,86/1,6 | 56,57/14,9 | 2,0/0,5 | 61, 138 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,6 | 4,7 | 39,0 | 228,6 | 0,04 | 42 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **650** | **25,2** | **12,00** | **116,9** | **640,6** | **18,64** |  |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Пудинг творожный с соусом сметанным | 130/20 | 11,05/  0,4 | 7,7/  1,0 | 12,0/  1,4 | 166,2/  16,76 | 0,34/  0,06 | 134, 1401 |
| Итого за полдник: | | **310** | **14,85** | **12,00** | **27,6** | **289,96** | **1,8** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1462** | **53,5** | **40,9** | **203,00** | **1495,60** | **283,04** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,2 | 6,72 | 11,46 | 120,4 | 6,6 | 96 |
| Компот из сухофруктов(компот из свежих плодов или ягод)    свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Итого за завтрак 1: | | **390** | **9,48** | **10,34** | **50,22** | **320,8** | **7,3** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоко, банан) | 100 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,0 | 6,6 | 110 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,26** | **0,26** | **6,5** | **31,0** | **6,6** |  |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,7 | 3,8 | 3,8 | 54 | 3,8 | 17 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,3 | 3,5 | 6,1 | 61,0 | 13,3 | 92 |
| Суфле куриное с соусом томатным | 50/20 | 11,1/0,2 | 12,6/0,8 | 4,5/1,6 | 163,9/14,9 | 0,2/0,5 | 69,138 |
| Гороховое пюре | 130 | 7,54 | 0,78 | 21,32 | 119,6 | 0,04 | 49 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | 0 | 34,7 | 141,8 | 17,55 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **690** | **43,9** | **22,08** | **103,9** | **691,73** | **34,89** |  |
| Полдник | Бифидок (кефир, ряженка, варенец, снежок) | 165 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | 109 |
| Пряник (вафли, печенье) | 70 | 5,6 | 16,8 | 44,1 | 345,27 | 0 | 127 (126,125) |
| Итого за полдник: | | **235** | **11,4** | **21,8** | **52,1** | **445,27** | **1,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1415** | **65,04** | **54,5** | **212,72** | **1457,80** | **50,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180/5 | 6,7 | 7,3 | 32,2 | 219,5 | 1,4 | 36 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | 103 |
| Итого за завтрак 1: | | **402** | **11,98** | **14,48** | **58** | **411,98** | **4,62** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоко, банан) | 100 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,0 | 6,6 | 110 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,26** | **0,26** | **6,5** | **31,0** | **6,6** |  |
| Обед | Салат из овощей | 50 | 1,56 | 4,68 | 1,80 | 55,80 | 9,6 | 2 |
| Суп картофельный с клецками со сметаной | 180 | 2,7 | 2,4 | 12,1 | 80,6 | 4,1 | 88 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 180 | 9 | 14,4 | 23,6 | 250 | 37 | 66 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих  плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **690** | **19,16** | **22,88** | **95,34** | **634,53** | **51,4** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,0 | 102,0 | 2,5 | 108 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с творожным фаршем | 70 | 9,96 | 7,26 | 23,74 | 200,67 | 0,08 | 79,148 |
| Итого за полдник: | | **250** | **15,46** | **12,16** | **32,74** | **302,67** | **2,58** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1442** | **46,86** | **49,78** | **192,58** | **1380,18** | **65,2** |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Среднее значение за период | | | | |
| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 1474,8 | 53,55 | 47,2 | 203,0 | 1472,74 |