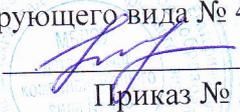


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 466
ОГРН № 1026602319952
ИНН/КПП 6658078261/665801001

620109 г. Екатеринбург, ул. Заводская д. 17а, 17б
телефон/факс 8(343)308 00 91
8(343)308 00 92
e-mail: mdou466@mail.ru
сайт: <http://466tvoysadik.ru>

УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующего МБДОУ детского сада
компенсирующего вида № 466

А.О.Вершинина
Приказ № 33 - м
от "17" сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕСИРУЮЩЕГО ВИДА № 466

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,27	7,07	25,75	188,60
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.035/11	Батон с повидлом	50	3,12	1,20	27,66	118,00
ИТОГО:		410	10,9	10,79	66,06	401,57
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,37	84,92
ИТОГО:		180	0	0	18,37	84,92
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		590	10,90	10,79	84,43	486,49
ОБЕД:						
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,90	3,08	7,28	67,19
7.25/2/2	Суп - пюре из картофеля	180	1,22	0,21	10,06	83,51
7.061/3	Бигус с мясом	200	15,31	11,76	14,01	171,11
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,20	0,00	15,35	63,31
7.34/2/3	Гренки	10	0,80	0,00	5,46	27,72
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,81	81,45
ИТОГО:		665	21,4	15,59	70,97	494,29
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью	150	16,20	28,50	20,65	417,22
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	13	0,94	1,11	7,28	41,60
7.082	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,30
7.081	Пряники	35	1,68	0,98	2,72	122,50
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		363	23,85	35,52	54,49	740,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1618	56,15	61,90	209,89	1721,05

с 01.09

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	180	4,13	5,43	13,52	131,00
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		405	12,37	16,53	48,57	405,55
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		545	13,84	16,53	69,93	492,77
ОБЕД:						
7.5/1/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,80	3,38	6,10	53,49
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1,57	4,09	10,92	89,54
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	16,61	8,97	29,85	285,64
7.1/11/2	Соус молочный(для запеканок)	30	0,60	1,53	1,88	26,17
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,81	81,45
ИТОГО:		700	23,69	18,65	94,71	651,94
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	18,02	9,35	3,35	214,82
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.015/1	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50
ИТОГО:		360	23,38	13,85	44,83	447,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	60,91	49,03	209,47	1592,49

с 01.03

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	180	4,13	5,43	13,52	131,00
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		405	12,37	16,53	48,57	405,55
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		545	13,84	16,53	69,93	492,77
ОБЕД:						
7.19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,12	7,60	3,46	84,57
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1,57	4,09	10,92	89,54
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	16,61	8,97	29,85	285,64
7.1/11/2	Соус молочный(для запеканок)	30	0,60	1,53	1,88	26,17
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,81	81,45
ИТОГО:		700	24,01	22,87	92,07	683,02
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	18,02	9,35	3,35	214,82
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.015/1	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50
ИТОГО:		360	23,38	13,85	44,83	447,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	61,23	53,25	206,83	1623,57

с 01.05

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	180	4,13	5,43	13,52	131,00
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		405	12,37	16,53	48,57	405,55
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		545	13,84	16,53	69,93	492,77
ОБЕД:						
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	2,20	61,75
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1,57	4,09	10,92	89,54
7.82р	Запеканка картофельная с печеню	200	16,61	8,97	29,85	285,64
7.1/11/2	Соус молочный(для запеканок)	30	0,60	1,53	1,88	26,17
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,81	81,45
ИТОГО:		710	23,34	21,32	90,81	660,20
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	18,02	9,35	3,35	214,82
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.015/1	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50
ИТОГО:		360	23,38	13,85	44,83	447,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	60,56	51,70	205,57	1600,75

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	29,08	208,33
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	4,63	6,78	14,59	143,10
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,40	2,03	0,10	31,40
ИТОГО:		413	15,35	17,02	56,42	477,8
7.202	10.00 Апельсины	140	0,90	0,20	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0,9	0,2	10,09	39,2
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		553	16,25	17,22	66,51	517,00
ОБЕД:						
2021/28/4	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,64	73,20
7.н145-6	Щи со сметаной	180	1,52	2,48	7,31	58,43
7.3/3	Картофельное пюре	150	3,05	4,66	22,81	155,60
7.11/8/1-1	Гуляш из свинины	80	11,25	11,54	3,72	181,06
7.343/1	Напиток Валетек	200	0,00	0,00	0,30	1,60
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,81	81,45
ИТОГО:		730	21,13	24,76	66,11	585,99
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,11	5,93	17,22	141,14
4.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,83	37,77	207,68
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,17	34,73
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,78	11,52	34,65
ИТОГО:		405	9,98	10,54	74,68	418,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1688	47,36	52,52	207,30	1521,19

с 01.09

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н039-1	Запеканка творожная	130	19,49	26,14	14,47	415,41
4.12/10	Какао с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		355	27,05	36,78	43,16	655,82
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,37	84,92
ИТОГО:		180	0	0	18,37	84,92
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		535	27,05	36,78	61,53	740,74
ОБЕД:						
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,80	2,46	6,78	46,52
7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,40	4,91	8,61	90,28
7.368-4	Греча с овощами	130	3,78	4,91	23,61	150,08
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,53	1,88	26,17
4.5/9	Биточки(котлета) из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	255,48
7.193	Кисель из шиповника	180	0,00	0,00	21,63	91,17
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		715	24,51	28,17	99,57	766,75
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н038/7	Омлет натуральный	140	11,65	11,02	2,82	206,15
7.384	Молоко	180	4,73	5,06	7,69	106,03
7.298	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		360	20,12	17,52	37,23	461,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	71,68	82,47	198,33	1968,82

с 01.03

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н039-1	Запеканка творожная	130	19,49	26,14	14,47	415,41
4.12/10	Какао с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		355	27,05	36,78	43,16	655,82
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,37	84,92
ИТОГО:		180	0	0	18,37	84,92
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		535	27,05	36,78	61,53	740,74
ОБЕД:						
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,71	4,48	5,48	69,61
7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,40	4,91	8,61	90,28
7.368-4	Греча с овощами	130	3,78	4,91	23,61	150,08
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,53	1,88	26,17
4.5/9	Биточки(котлета) из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	255,48
7.193	Кисель из шиповника	180	0,00	0,00	21,63	91,17
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		705	24,42	30,19	98,27	789,84
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н038/7	Омлет натуральный	140	11,65	11,02	2,82	206,15
7.384	Молоко	180	4,73	5,06	7,69	106,03
7.298	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		360	20,12	17,52	37,23	461,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	71,59	84,49	197,03	1991,91

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,46	5,80	21,79	170,80
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	4,63	6,78	14,59	143,10
ИТОГО:		393	11,6	15,1	49,03	408,87
7.131	10.00 Яблоко	140	0,50	0,00	15,00	63,00
ИТОГО:		140	0,5	0	15	63
ИТОГО:		533	12,10	15,10	64,03	471,87
ОБЕД:						
7.36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,65	5,16	8,37	88,70
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" с сметаной	200	1,94	2,99	14,02	95,75
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,69	38,24	209,27
7.21/8	Тефтели из мяса говядины в соусе	80	10,07	11,18	4,79	176,84
4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	18,42	80,50
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,72	72,40
ИТОГО:		725	24,27	24,56	108,08	758,11
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.148	Шанежка с картофелем	90	5,69	7,92	31,21	239,44
4.10/3	Морковь тушеная	150	2,10	6,91	15,69	136,13
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,86
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		405	13,12	19,76	60,56	494,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1663	49,49	59,42	232,67	1724,06

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,30	5,05	29,87	199,69
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	2,58	7,59	17,65	123,65
ИТОГО:		393	10,39	15,16	60,17	418,31
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,37	84,92
ИТОГО:		180	0	0	18,37	84,92
ИТОГО:		573	10,39	15,16	78,54	503,23
ОБЕД:						
7.30/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,71	6,69	5,50	93,28
4.16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,70	4,40	16,30	117,00
7.15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,31	3,70	20,94	126,06
7.н163/7	Котлета мясная	70	13,74	11,65	2,46	187,52
7.343/2	Кисель Валетек	200	0,00	0,00	0,40	1,60
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		725	24,24	27,08	69,84	632,51
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,36	3,79	16,33	110,90
7.150/3	Ватрушка с повидлом	50	3,29	3,02	27,47	161,88
7.023	Йогурт питьевой	150	7,49	4,79	12,73	127,29
7.144	Хлеб пшеничный	15	0,04	0,05	0,06	7,55
ИТОГО:		365	13,18	11,65	56,59	407,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1663	47,81	53,89	204,97	1543,36

с 01.09

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,71	4,89	25,59	177,52
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		405	12,95	15,99	60,64	452,07
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	1,47	0	21,36	87,22
ИТОГО:		545	14,42	15,99	82,00	539,29
ОБЕД:						
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1,80	3,71	14,35	98,95
7.н047	Пюре розовое	150	2,79	4,04	18,36	127,92
7.н089	Суфле из печени	80	16,67	8,61	1,97	167,28
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,00	15,35	63,32
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,50	18,81	81,45
ИТОГО:		710	26,63	21,09	84,54	643,14
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,44	1,97	7,97	119,92
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,86
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.307	Пряники	35,00	1,68	0,98	27,20	122,50
ИТОГО:		300	18,45	7,88	48,83	360,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	59,50	44,96	215,37	1543,36

с 01.03

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,71	4,89	25,59	177,52
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		405	12,95	15,99	60,64	452,07
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	1,47	0	21,36	87,22
ИТОГО:		545	14,42	15,99	82,00	539,29
ОБЕД:						
2021/28/4	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,64	73,20
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1,80	3,71	14,35	98,95
7.н047	Пюре розовое	150	2,79	4,04	18,36	127,92
7.н089	Суфле из печени	80	16,67	8,61	1,97	167,28
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,00	15,35	63,32
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,50	18,81	81,45
ИТОГО:		710	26,80	22,40	82,00	646,77
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,44	1,97	7,97	119,92
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,86
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.307	Пряники	35,00	1,68	0,98	27,20	122,50
ИТОГО:		300	18,45	7,88	48,83	360,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	59,67	46,27	226,92	1546,99

с 01.05

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,71	4,89	25,59	177,52
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		405	12,95	15,99	60,64	452,07
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	1,47	0	21,36	87,22
ИТОГО:		545	14,42	15,99	82,00	539,29
ОБЕД:						
4.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,60	6,10	2,75	66,59
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1,80	3,71	14,35	98,95
7.н047	Пюре розовое	150	2,79	4,04	18,36	127,92
7.н089	Суфле из печени	80	16,67	8,61	1,97	167,28
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,00	15,35	63,32
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,50	18,81	81,45
ИТОГО:		710	26,20	23,10	79,11	640,16
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,44	1,97	7,97	119,92
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,86
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.307	Пряники	35,00	1,68	0,98	27,20	122,50
ИТОГО:		300	18,45	7,88	48,83	360,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	59,07	46,97	209,94	1540,38

с 01.09

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.11/4/1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	28,17	208,33
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
4.2/13	Хлеб с маслом, яйцом	55	4,86	6,70	15,22	138,10
ИТОГО:		415	13,18	14,91	56,04	441,4
7.202	10.00 Апельсины	140	0,90	0,20	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0,9	0,2	10,09	39,2
ИТОГО:		555	14,08	15,11	66,13	480,60
ОБЕД:						
4.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	4,00	6,60	64,00
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	4,00	2,88	15,79	110,64
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,69	38,24	209,27
4.27/8	Кнели мясные паровые	80	13,62	14,78	4,61	228,66
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,00	0,00	15,34	63,68
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		715	27,43	26,99	104,82	783,30
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н227/2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	1,94	4,28	13,06	105,72
7.2/12	Булочка творожная	60	7,19	9,12	28,66	248,20
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
ИТОГО:		385,00	13,69	17,20	62,97	499,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	55,20	59,30	233,92	1763,28

с 01.03

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.11/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	28,17	208,33
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
4.2/13	Хлеб с маслом, яйцом	55	4,86	6,70	15,22	138,10
ИТОГО:		415	13,18	14,91	56,04	441,4
7.202	10.00 Апельсины	140	0,90	0,20	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0,9	0,2	10,09	39,2
ИТОГО:		555	14,08	15,11	66,13	480,60
ОБЕД:						
4.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок моркови с растительным маслом	50	5,60	3,40	6,45	53,90
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	4,00	2,88	15,79	110,64
8.43/3	Макаронные изделия отварные отварные	150	5,33	4,69	38,24	209,27
4.27/8	Кнели мясные паровые	80	13,62	14,78	4,61	228,66
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,00	0,00	15,34	63,68
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		715	32,33	26,39	104,67	773,20
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н227/2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	1,94	4,28	13,06	105,72
7.2/12	Булочка творожная	60	7,19	9,12	28,66	248,20
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
ИТОГО:		385,00	13,69	17,20	62,97	499,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	60,10	58,70	233,77	1753,18

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
4.19/5	Суфле творожное	120	18,01	27,76	20,43	268,80
4.14/10	Какао с молоком	180	4,10	4,12	20,09	144,95
7.н035/2	Батон с маслом	33	4,63	6,78	14,59	143,10
ИТОГО:		333	26,74	38,66	55,11	556,85
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,18	84,92
ИТОГО:		180	0	0	18,18	84,92
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		513	26,74	38,66	73,29	641,77
ОБЕД:						
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	50	0,62	3,72	4,49	55,37
4.20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	78,00
7.н070-3	Жаркое по домашнему из мяса кур	200	18,92	8,67	29,49	291,02
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003-3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,81	81,45
ИТОГО:		690	25,55	15,87	87,95	608,41
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	3,65	4,82	18,33	137,96
7.384	Молоко	180	4,73	5,06	7,69	106,03
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.298	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
ИТОГО:		370	12,12	11,32	52,74	393,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1573	64,41	65,85	213,98	1643,32

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н038/7	Омлет натуральный	140	11,65	14,33	2,82	206,15
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
4.4/13	Батон с маслом, сыром	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		365	18,3	23,83	30,43	430,72
7.131	10.00 Яблоко	140	0,50	0,00	14,54	55,44
ИТОГО:		140	0,5	0	14,54	55,44
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		505	18,80	23,83	44,97	486,16
ОБЕД:						
7.33/1/1	Салат отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	50	0,80	4,28	6,17	72,61
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1,57	4,09	10,82	89,54
7.4/8/1	Плов из мяса	200	15,07	17,16	30,73	360,36
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	18,93	77,82
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		685	21,22	26,17	90,89	707,38
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.38/3/3	Запеканка морковная	150	3,85	5,75	30,87	172,27
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
7.144	Хлеб пшеничный	15	0,11	0,11	0,84	34,65
7.015/1	Вафли	25	0,80	0,70	20,23	87,50
ИТОГО:		370	8,42	20,29	60,11	328,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	48,43	70,28	195,97	1522,07