

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

620109 г. Екатеринбург, ул. Заводская д. 17а, 176
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 № 32-м
от "27" августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕСИРУЮЩЕГО ВИДА № 466
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ И ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом | 150 | 4,06 | 5,53 | 28,71 | 178,11 |
| 7.084-1 | Кофеинный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 365 | 5,2 | 5,67 | 48,82 | 269,63 |
| 7.202 | 10.00 Апельсины | 140 | 0,00 | 0,00 | 10,09 | 39,20 |
| ИТОГО: | | 140 | 0 | 0 | 10,09 | 39,2 |
| ИТОГО: | | 505 | 5,20 | 5,67 | 58,91 | 308,83 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| 7.33/1/1 | Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом | 50 | 0,80 | 4,28 | 6,17 | 72,61 |
| 7.2/2/2 | Борщ | 180 | 1,45 | 3,30 | 10,79 | 87,55 |
| 7.4/8/1 | Плов из мяса говядины | 200 | 14,93 | 17,16 | 30,13 | 338,34 |
| 7.115 | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 665 | 20,96 | 25,38 | 90,26 | 683,37 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | |
| 7.38/3/3 | Запеканка морковная | 155 | 3,69 | 4,76 | 30,71 | 168,29 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 34,11 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 350 | 4,83 | 4,90 | 46,40 | 237,05 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 30,99 | 35,95 | 195,57 | 1229,25 |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|--------------|-------------------|-----------|---|---|---|------|
|--------------|-------------------|-----------|---|---|---|------|

ЗАВТРАК:

| | | | | | | |
|------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2021/11/4. | Каша пшенная на на воде с маслом растительным | 180 | 3,89 | 1,05 | 25,06 | 207,09 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 | 100,70 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | ИТОГО: | 375 | 5,03 | 1,19 | 46,24 | 342,44 |
| 4.20/10 | 10.00 Сок | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,18 | 82,80 |
| | ИТОГО: | 180 | 0 | 0 | 18,18 | 82,8 |
| | ИТОГО: | 555 | 5,03 | 1,19 | 64,42 | 425,24 |

ОБЕД:

| | | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 7.23/1/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 50 | 0,60 | 3,72 | 4,49 | 55,37 |
| 2021/6/2. | Щи из свежей капусты (безмолочное меню) | 200 | 1,38 | 1,88 | 7,40 | 51,56 |
| 7.н075/5 | Жаркое по - домашнему с мясом 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 | 25,01 | 14,95 | 84,25 | 581,97 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|----------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 7.18/4/2 | Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным | 150 | 4,40 | 5,79 | 22,01 | 165,55 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 34,92 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | ИТОГО: | 345 | 5,54 | 5,93 | 37,70 | 235,12 |

| | | | | | |
|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1590 | 35,58 | 22,07 | 186,37 | 1242,33 |
|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

с 01.09

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|-----------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 7.16/4/1 | Каша ассорти безмолочная (рис, пшено) с маслом растительным | 180 | 2,02 | 3,76 | 17,83 | 161,38 |
| 7.084-1 | Кофейный напиток | 200 | 0,17 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 395 | 3,33 | 3,9 | 37,94 | 252,9 |
| 7.202 | 10.00 Апельсин | 140 | 0,00 | 0,00 | 10,09 | 39,20 |
| ИТОГО: | | 140 | 0 | 0 | 10,09 | 39,2 |
| ИТОГО: | | 535 | 3,33 | 3,90 | 48,03 | 292,10 |

ОБЕД:

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 4.10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,70 | 4,00 | 6,60 | 64,00 |
| 7.086/3 | Суп гороховый | 180 | 3,51 | 3,13 | 14,13 | 104,30 |
| 2021/4/3/1 | Картофельное пюре (безмол) | 150 | 2,54 | 3,78 | 22,24 | 141,71 |
| 7.14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,37 | 11,45 | 5,50 | 188,44 |
| 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: | | 695 | 21,90 | 23,00 | 88,05 | 669,18 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7.н227/3 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 130 | 1,94 | 4,28 | 13,06 | 105,72 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 34,11 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 325 | 3,08 | 4,42 | 28,75 | 174,48 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1555 | 28,31 | 31,32 | 164,83 | 1135,76 |

с 01 марта

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|-----------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 7.16/4/1 | Каша ассорти безмолочная (рис, пшено) с маслом растительным | 180 | 2,02 | 3,76 | 17,83 | 161,38 |
| 7.084-1 | Кофеинный напиток | 200 | 0,17 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 395 | 3,33 | 3,9 | 37,94 | 252,9 |
| 7.202 | 10.00 Апельсин | 140 | 0,00 | 0,00 | 10,09 | 39,20 |
| ИТОГО: | | 140 | 0 | 0 | 10,09 | 39,2 |
| ИТОГО: | | 535 | 3,33 | 3,90 | 48,03 | 292,10 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| 4.13/1 | Салат из припущеной моркови и яблок с растительным маслом | 50 | 5,60 | 3,40 | 6,45 | 53,90 |
| 7.086/3 | Суп гороховый | 180 | 3,51 | 3,13 | 14,13 | 104,30 |
| 2021/4/3/ 1 | Картофельное пюре (безмол) | 150 | 2,54 | 3,78 | 22,24 | 141,71 |
| 7.14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,37 | 11,45 | 5,50 | 188,44 |
| 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: | | 695 | 26,80 | 22,40 | 87,90 | 659,08 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | |
| 7.н227/2 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 130 | 1,94 | 4,28 | 13,06 | 105,72 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 34,11 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 325 | 3,08 | 4,42 | 28,75 | 174,48 |

| | | | | | |
|----------------|------|-------|-------|--------|---------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1555 | 33,21 | 30,72 | 164,68 | 1125,66 |
|----------------|------|-------|-------|--------|---------|

с 01.03.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У |
|--------------|-------------------|-----------|---|---|---|
|--------------|-------------------|-----------|---|---|---|

ЗАВТРАК:

| | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 7.9/4/1 | Каша рисовая с маслом растительным | 180 | 2,79 | 4,37 | 27,10 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| | ИТОГО: | 375 | 3,93 | 4,51 | 48,28 |
| 7.010 | 10.00 Банан | 140 | 1,47 | 0,10 | 21,36 |
| | ИТОГО: | 140 | 1,47 | 0,1 | 21,36 |
| | ИТОГО: | 515 | 5,40 | 4,61 | 69,64 |

ОБЕД:

| | | | | | |
|------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 2021/28/4 | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,64 |
| 7.5/2/2 | Свекольник | 180 | 1,40 | 2,79 | 12,13 |
| 7.н047 | Пюре розовое | 150 | 2,04 | 3,25 | 17,14 |
| 2021/9/8/1 | Печень (безмолочное меню) | 70 | 17,11 | 11,44 | 0,00 |
| 7.1/10/1 | Компот из яблок и кураги | 180 | 0,23 | 0,00 | 15,35 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| 7.003-3 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,81 |
| | ИТОГО: | 700 | 26,09 | 23,56 | 76,59 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | |
|---------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 7.2/7/2 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 10,94 | 8,23 | 8,62 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| | ИТОГО: | 295 | 12,08 | 8,37 | 24,31 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1510 | 43,57 | 36,54 | 170,54 |

Ккал

157,83

100,70

34,65

293,18

87,22

87,22

380,40

73,20

83,80

122,14

189,42

63,32

34,65

81,45

647,98

183,08

34,11

34,65

251,84

1280,22

с 01.09

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У |
|-----------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | |
| 7.9/4/1 | Каша рисовая с маслом растительным | 180 | 2,79 | 4,37 | 27,10 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| | ИТОГО: | 375 | 3,93 | 4,51 | 48,28 |
| 7.010 | 10.00 Банан | 140 | 1,47 | 0,10 | 21,36 |
| | ИТОГО: | 140 | 1,47 | 0,1 | 21,36 |
| | ИТОГО: | 515 | 5,40 | 4,61 | 69,64 |
| ОБЕД: | | | | | |
| 7.4/1 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой , луком и растительным маслом | 60 | 1,03 | 4,09 | 8,18 |
| 7.5/2/2 | Свекольник | 180 | 1,40 | 2,79 | 12,13 |
| 7.н047 | Пюре розовое | 150 | 2,04 | 3,25 | 17,14 |
| 2021/9/8/1 | Печень (безмолочное меню) | 70 | 17,11 | 11,44 | 0,00 |
| 7.1/10/1 | Компот из яблок и кураги | 180 | 0,23 | 0,00 | 15,35 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| 7.003-3 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,81 |
| | ИТОГО: | 700 | 25,92 | 22,25 | 79,13 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | |
| 7.2/7/2 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 10,94 | 8,23 | 8,62 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| | ИТОГО: | 295 | 12,08 | 8,37 | 24,31 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1510 | 43,40 | 35,23 | 173,08 |

Ккал

157,83

100,70

34,65

293,18

87,22

87,22

380,40

69,57

83,80

122,14

189,42

63,32

34,65

81,45

644,35

183,08

34,11

34,65

251,84

1276,59

С 01.05

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У |
|-----------------------------|---|-----------------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | |
| 7.9/4/1 | Каша рисовая с маслом растительным | 180 | 2,79 | 4,37 | 27,10 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| | | ИТОГО: | 375 | 3,93 | 4,51 |
| 7.010 | 10.00 Банан | 140 | 1,47 | 0,10 | 21,36 |
| | | ИТОГО: | 140 | 1,47 | 0,1 |
| | | ИТОГО: | 515 | 5,40 | 4,61 |
| ОБЕД: | | | | | |
| 4.15/1 | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 0,60 | 0,60 | 2,75 |
| 7.5/2/2 | Свекольник | 180 | 1,40 | 2,79 | 12,13 |
| 7.н047 | Пюре розовое | 150 | 2,04 | 3,25 | 17,14 |
| 2021/9/8/1 | Печень (безмолочное меню) | 70 | 17,11 | 11,44 | 0,00 |
| 7.1/10/1 | Компот из яблок и кураги | 180 | 0,23 | 0,00 | 15,35 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| 7.003-3 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,81 |
| | | ИТОГО: | 700 | 25,49 | 18,76 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | |
| 7.2/7/2 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 10,94 | 8,23 | 8,62 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 |
| | | ИТОГО: | 295 | 12,08 | 8,37 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1510 | 42,97 | 31,74 |
| | | | | | 167,65 |

Ккал

157,83

100,70

34,65

293,18

87,22

87,22

380,40

66,59

83,80

122,14

189,42

63,32

34,65

81,45

641,37

183,08

34,11

34,65

251,84

1273,61

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,06 | 5,53 | 28,71 | 178,11 |
| 7.084-1 | Кофеинный напиток | 200 | 0,17 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 365 | 5,37 | 5,67 | 48,82 | 269,63 |
| 4.20/10 | 10.00 Сок в ассортименте | 180 | 0,90 | 0,10 | 18,37 | 84,92 |
| ИТОГО: | | 180 | 0,9 | 0,1 | 18,37 | 84,92 |
| ИТОГО: | | 545 | 6,27 | 5,77 | 67,19 | 354,55 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| 7.30/1/1 | Салат из отв картофеля, моркови с реп луком, сол огурцом , раст маслом | 50 | 0,71 | 6,69 | 5,50 | 93,28 |
| 4.16/2 | Суп картофельный с | 200 | 2,17 | 4,01 | 18,12 | 117,00 |
| 7.15/3 | Свекла тушеная | 150 | 2,39 | 2,71 | 19,44 | 106,02 |
| 7.н163/7 | Котлета мясная | 70 | 13,31 | 11,42 | 5,60 | 177,13 |
| 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 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 16,72 | 72,40 |
| ИТОГО: | | 705 | 22,36 | 25,47 | 92,53 | 681,48 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | |
| 2021/32/4 | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена) | 200 | 2,71 | 4,08 | 19,40 | 114,29 |
| 7.115 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,20 | 0,00 | 18,93 | 77,82 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 395 | 4,05 | 4,22 | 45,85 | 226,76 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1645 | 32,68 | 35,46 | 205,57 | 1262,79 |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,06 | 5,53 | 28,71 | 178,11 |
| 7.084-1 | Кофейный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| ИТОГО: | | 365 | 5,2 | 5,67 | 48,82 | 269,63 |
| 7.131 | 10.00 Яблоко | 140 | 0,50 | 0,53 | 14,54 | 55,44 |
| ИТОГО: | | 140 | 0,5 | 0,53 | 14,54 | 55,44 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | | 505 | 5,70 | 6,20 | 63,36 | 325,07 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| 7.36/1 | Сельдь с картофелем | 60 | 2,65 | 1,03 | 8,37 | 81,55 |
| 7.165-1 | Рассольник "Ленинградский" с рисом | 200 | 1,81 | 2,11 | 13,87 | 89,41 |
| 7.179/1 | Рис припущеный с овощами | 150 | 3,95 | 2,17 | 31,70 | 217,04 |
| 7.21/8 | Тефтели из мяса говядины | 80 | 8,87 | 8,24 | 3,20 | 146,62 |
| 4.6/10 | Компот из сухофруктов | 180,00 | 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 | 0,50 | 16,72 | 72,40 |
| ИТОГО: | | 725 | 21,56 | 14,19 | 99,80 | 722,17 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | |
| 7.10/3 | Морковь тушеная | 150 | 1,86 | 6,73 | 15,42 | 131,12 |
| 4.10/10 | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 34,92 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 345 | 3,00 | 6,87 | 31,11 | 200,69 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1575 | 30,26 | 27,26 | 194,27 | 1247,93 |

с 01.03

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------------|--------------------------|------------------|----------|----------|----------|-------------|
|---------------------|--------------------------|------------------|----------|----------|----------|-------------|

ЗАВТРАК:

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2021/11/4. | Каша пшеничная на воде с маслом растительным | 180 | 3,89 | 1,05 | 25,06 | 207,09 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 | 100,70 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | ИТОГО: | 375 | 5,03 | 1,19 | 46,24 | 342,44 |
| 4.19/10 | 10.00 Сок | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,37 | 84,92 |
| | ИТОГО: | 180 | 0 | 0 | 18,37 | 84,92 |
| | ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 555 | 5,03 | 1,19 | 64,61 | 427,36 |

ОБЕД:

| | | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 7.29/1/1 | Салат из отварного картофеля, моркови , свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом | 50 | 0,71 | 4,48 | 5,48 | 69,91 |
| 7.14/2/2 | Суп из овощей | 180 | 1,30 | 4,12 | 8,61 | 87,17 |
| 7.368-4 | Гречка соусами | 130 | 3,78 | 4,91 | 23,61 | 150,08 |
| 7.14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,37 | 11,45 | 5,50 | 188,44 |
| 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 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 16,72 | 72,40 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | 675 | 20,94 | 25,60 | 87,07 | 683,65 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7.н227/2 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 130 | 1,94 | 4,28 | 13,06 | 105,72 |
| 7.197/1 | Компот из яблок | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,31 | 55,59 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО: | 325 | 3,08 | 4,42 | 33,89 | 195,96 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1555 | 29,05 | 31,21 | 185,57 | 1306,97 |

с 01.09

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------------|--------------------------|------------------|----------|----------|----------|-------------|
|---------------------|--------------------------|------------------|----------|----------|----------|-------------|

ЗАВТРАК:

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2021/11/4. | Каша пшенная на воде с маслом растительным | 180 | 3,89 | 1,05 | 25,06 | 207,09 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 | 100,70 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | ИТОГО: | 375 | 5,03 | 1,19 | 46,24 | 342,44 |
| 4.19/10 | 10.00 Сок | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,37 | 84,92 |
| | ИТОГО: | 180 | 0 | 0 | 18,37 | 84,92 |
| | ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 555 | 5,03 | 1,19 | 64,61 | 427,36 |

ОБЕД:

| | | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 7.057/1 | Салат из моркови с раст. маслом | 60 | 0,80 | 2,46 | 6,78 | 46,52 |
| 7.14/2/2 | Суп из овощей | 180 | 1,30 | 4,12 | 8,61 | 87,17 |
| 7.368-4 | Гречка соусами | 130 | 3,78 | 4,91 | 23,61 | 150,08 |
| 7.14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,37 | 11,45 | 5,50 | 188,44 |
| 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 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 16,72 | 72,40 |
| | ИТОГО: | 685 | 21,03 | 23,58 | 88,37 | 660,26 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7.н227/2 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 130 | 1,94 | 4,28 | 13,06 | 105,72 |
| 7.197/1 | Компот из яблок | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,31 | 55,59 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | ИТОГО: | 325 | 3,08 | 4,42 | 33,89 | 195,96 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1565 | 29,14 | 29,19 | 186,87 | 1283,58 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|------------------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 7.15/4/1 | Каша пшеничная безмолочная | 180 | 3,89 | 4,21 | 25,97 | 201,28 |
| 7.084-1 | Кофеинный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 395 | 5,03 | 6,24 | 46,08 | 292,8 |
| 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): | | 535 | 5,93 | 6,44 | 56,17 | 332,00 |

ОБЕД:

| | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2021/28/4 | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,64 | 73,20 |
| 2021/6/2. | Щи из свежей капусты (безмолочное меню) | 200 | 1,38 | 1,88 | 7,40 | 51,56 |
| 2021/4/3/1 | Картофельное пюре (безмолочное меню) | 150 | 2,54 | 3,78 | 22,24 | 141,71 |
| 7.11/8/1-1 | Гуляш из мяса свинины | 80 | 11,25 | 11,54 | 3,20 | 176,09 |
| 7.343/1 | Напиток Валетек | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 1,60 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| 7.003-3 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,81 | 81,45 |
| ИТОГО: | | 750 | 20,48 | 23,28 | 65,21 | 560,26 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2021/32/6 | Рагу из овощей (вариант 2 безмолочное меню) | 150 | 2,54 | 3,58 | 17,66 | 114,29 |
| 4.11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 34,73 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 345 | 3,68 | 3,72 | 33,35 | 183,67 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1630 | 30,09 | 33,44 | 154,73 | 1075,93 |

с 01.05

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|-----------------------------|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,06 | 5,53 | 28,71 | 178,11 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 | 100,70 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | ИТОГО: | 345 | 5,20 | 5,67 | 49,89 |
| 7.010 | 10.00 Бананы | 140 | 1,47 | 0,00 | 21,36 | 87,22 |
| | | ИТОГО: | 140 | 1,47 | 0,00 | 21,36 |
| | | ИТОГО: | 485 | 6,67 | 5,67 | 71,25 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| 4.14/1 | Салат из свежих огурцов и растительным маслом | 60 | 0,50 | 6,05 | 2,12 | 61,75 |
| 7.2/2/2 | Борщ | 180 | 1,45 | 3,30 | 10,80 | 85,30 |
| 7.82р | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 15,89 | 7,38 | 29,77 | 280,12 |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,40 | 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: | 680 | 22,35 | 17,41 | 88,65 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | |
| 7.2/7/2 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 10,94 | 8,23 | 8,62 | 183,08 |
| 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 |
| | | ИТОГО: | 295 | 12,08 | 8,37 | 32,68 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1460 | 41,10 | 31,45 | 192,58 |
| | | | | | | 1310,60 |

с 01.09

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------------|--|------------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,06 | 5,53 | 28,71 | 178,11 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 | 100,70 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | ИТОГО: | 345 | 5,20 | 5,67 | 49,89 |
| 7.010 | 10.00 Бананы | 140 | 1,47 | 0,00 | 21,36 | 87,22 |
| | | ИТОГО: | 140 | 1,47 | 0,00 | 21,36 |
| | | ИТОГО: | 485 | 6,67 | 5,67 | 71,25 |
| | | | | | | 400,68 |

ОБЕД:

| | | | | | | |
|-----------|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| 7.5/1/1 | Салат из белокочанной капусты и моркови и растительным маслом | 50 | 0,80 | 3,38 | 6,10 | 53,49 |
| 7.2/2/2 | Борщ | 180 | 1,45 | 3,30 | 10,80 | 85,30 |
| 7.82р | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 15,89 | 7,38 | 29,77 | 280,12 |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,40 | 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: | 670 | 22,65 | 14,74 | 92,63 |
| | | | | | | 616,01 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 7.2/7/2 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 10,94 | 8,23 | 8,62 | 183,08 |
| 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 |
| | | | | | | |
| | | ИТОГО: | 295 | 12,08 | 8,37 | 32,68 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1450 | 41,40 | 28,78 | 196,56 |
| | | | | | | 1302,34 |

с 01 марта

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|-----------------------------|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,06 | 5,53 | 28,71 | 178,11 |
| 2021/36/10 | Какао | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,66 | 100,70 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | ИТОГО: | 345 | 5,20 | 5,67 | 49,89 |
| 7.010 | 10.00 Бананы | 140 | 1,47 | 0,00 | 21,36 | 87,22 |
| | | ИТОГО: | 140 | 1,47 | 0,00 | 21,36 |
| | | ИТОГО: | 485 | 6,67 | 5,67 | 71,25 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| 7.19/1/1 | Салат из морской капусты и моркови с растительным маслом | 50 | 1,12 | 7,60 | 3,46 | 84,57 |
| 7.2/2/2 | Борщ | 180 | 1,45 | 3,30 | 10,80 | 85,30 |
| 7.82р | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 15,89 | 7,38 | 29,77 | 280,12 |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,40 | 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: | 670 | 22,97 | 18,96 | 89,99 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | |
| 7.2/7/2 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 10,94 | 8,23 | 8,62 | 183,08 |
| 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 |
| | | ИТОГО: | 295 | 12,08 | 8,37 | 32,68 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1450 | 41,72 | 33,00 | 193,92 |
| | | | | | | 1333,42 |

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|------------------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 2021/8/4/4 | Каша геркулесовая безмолочная с растительным | 200 | 3,72 | 6,36 | 25,15 | 169,91 |
| 7.084-1 | Кофейный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,59 | 56,87 |
| 2021/103/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 69,3 |
| 7.185/5 | Повидло | 10 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 25,20 |
| | | ИТОГО: | 440 | 6 | 6,63 | 59,42 |
| 4.19/10 | 10.00 Сок | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,37 | 84,92 |
| | | ИТОГО: | 180 | 0 | 0 | 18,37 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | | 620 | 6,00 | 6,63 | 77,79 | 406,20 |

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 | 2,10 | 10,06 | 83,51 |
| 7.061/3 | Бигус с мясом | 200 | 14,09 | 11,03 | 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 | 20,18 | 16,75 | 70,97 |
| | | | | | | 494,29 |

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

| | | | | | | |
|-----------|----------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 7.38/3/3 | Запеканка морковная | 155 | 3,25 | 5,68 | 29,16 | 168,15 |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,40 | 0,00 | 19,63 | 80,50 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,52 | 34,65 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | ИТОГО: | 350 | 4,79 | 5,82 | 56,31 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1635 | 30,97 | 29,20 | 205,07 |
| | | | | | | 1183,79 |