

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
е-mail: mdou466@mail.ru
сайт: <http://466tvoyasadik.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:						
7.н038/7	Омлет натуральный без добавления молока	140	11,00	14,09	3,54	206,15
7.084-1	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	12,59	56,87
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		351	13,63	16,8	16,13	298,64
7.202	10.00 Апельсины	140	0,00	0,00	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0	0	10,09	39,2
ИТОГО:		491	13,63	16,80	26,22	337,84
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
ИТОГО:		610	17,18	24,74	66,02	576,32
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
4.39/3	Запеканка морковная	100	1,70	1,44	15,04	99,08
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.1/6/1	Яйцо	20	2,40	2,03	0,14	31,40
ИТОГО:		300	4,10	3,47	23,35	164,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	34,91	45,01	115,59	1078,75

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.9/4/1	Каша риовая вязкая с маслом растительным	180	2,79	4,35	27,07	162,28
2021/36/10	Какао	180	0,00	0,00	13,66	100,70
ИТОГО:		360	2,79	4,35	40,73	262,98
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,18	82,80
ИТОГО:		180	0	0	18,18	82,8
ИТОГО:		540	2,79	4,35	58,91	345,78
ОБЕД:						
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,60	3,72	4,49	55,37
7.1/2/6	Бульон куриный	180	7,69	0,80	0,50	43,22
7.1/6/1	Яйцо	20	2,40	2,03	0,14	31,40
7.н070-3	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
ИТОГО:		630	29,61	15,22	51,16	488,93
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
ИТОГО:		330	4,40	5,79	30,18	200,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,80	25,36	140,25	1035,18

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
4.1/6	Яйцо	40	4,79	4,05	0,27	68,03
ИТОГО:		420	6,98	7,81	30,69	286,28
7.202	10.00 Апельсин	140	0,00	0,00	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0	0	10,09	39,2
ИТОГО:		531	6,98	7,81	40,78	325,48
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
4.27/8	Кнели мясные паровые	80	11,71	10,01	3,74	171,28
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,00	0,00	15,34	63,68
ИТОГО:		640	18,46	20,92	62,05	544,97
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н227/3	Картофель и овощи тушеные в	130	1,94	4,28	13,06	105,72
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
ИТОГО:		310	1,94	4,28	21,23	139,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	27,38	33,01	124,06	1010,28

с 01 марта

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4/1	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
4.1/6	Яйцо	40	4,79	4,05	0,27	68,03
ИТОГО:		420	6,98	7,81	30,69	286,28
7.202	10.00 Апельсин	140	0,00	0,00	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0	0	10,09	39,2
ИТОГО:		560	6,98	7,81	40,78	325,48
ОБЕД:						
4.13/1	Салат из припущенной 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
4.27/8	Кнели мясные паровые	80	11,71	10,01	3,74	171,28
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,00	0,00	15,34	63,68
ИТОГО:		640	23,36	20,32	61,90	534,87
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н227/2	Картофель и овощи, тушеные в	130	1,94	4,28	13,06	105,72
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
ИТОГО:		310	1,94	4,28	21,23	139,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	32,28	32,41	123,91	1000,18

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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00
ИТОГО:		371	5,42	7,08	40,76
7.010	10.00 Банан	140	1,47	0,10	21,36
ИТОГО:		140	1,47	0,1	21,36
ИТОГО:		511	6,89	7,18	62,12
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
ИТОГО:		640	21,98	22,88	50,26
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
ИТОГО:		280	10,94	8,23	16,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	39,81	38,29	129,17

Ккал

157,83

100,70

35,62

294,15

87,22

87,22

381,37

73,20

83,80

122,14

189,42

63,32

--

--

531,88

183,08

34,11

--

--

217,19

1130,44

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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00
ИТОГО:		371	5,42	7,08	40,76
7.010	10.00 Банан	140	1,47	0,10	21,36
ИТОГО:		140	1,47	0,1	21,36
ИТОГО:		511	6,89	7,18	62,12
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
ИТОГО:		640	21,81	21,57	52,80
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
ИТОГО:		280	10,94	8,23	16,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	39,64	36,98	131,71

Ккал

157,83

100,70

35,62

294,15

87,22

87,22

381,37

69,57

83,80

122,14

189,42

63,32

--

--

528,25

183,08

34,11

--

--

217,19

1126,81

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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00
ИТОГО:		371	5,42	7,08	40,76
7.010	10.00 Банан	140	1,47	0,10	21,36
ИТОГО:		140	1,47	0,1	21,36
ИТОГО:		511	6,89	7,18	62,12
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
ИТОГО:		640	21,38	18,08	47,37
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
ИТОГО:		280	10,94	8,23	16,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	39,21	33,49	126,28

Ккал

157,83

100,70

35,62

294,15

87,22

87,22

381,37

66,59

83,80

122,14

189,42

63,32

--

--

525,27

183,08

34,11

--

--

217,19

1123,83

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	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	0,17	0,00	12,59	56,87
ИТОГО:		350	4,23	5,53	41,3	234,98
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:		530	5,13	5,63	59,67	319,90
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
ИТОГО:		650	18,58	24,83	68,29	574,43
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
ИТОГО:		380	2,91	4,08	38,33	192,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	26,62	34,54	166,29	1086,44

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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		361	6,69	8,24	41,3	270,6
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):		501	7,19	8,77	55,84	326,04
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 припущенный 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
ИТОГО:		670	17,28	13,55	75,56	615,12
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
ИТОГО:		330	1,86	6,73	23,53	166,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1501	26,33	29,05	154,93	1107,20

ЧЕТВЕРТЫЙ 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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		371	6,52	3,76	38,72	343,41
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):		551	6,52	3,76	57,09	428,33
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	Греча совощами	130	3,78	4,91	23,61	150,08
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порции без кости)	80	18,92	17,88	0,93	267,05
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
ИТОГО:		620	24,71	31,39	58,26	655,21
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н038/7	Омлет натуральный на воде	140	8,00	12,15	3,21	198,15
7.197/1	Компот из яблок	180	0,00	0,00	13,31	55,59
ИТОГО:		320	8,00	12,15	16,52	253,74

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1491	39,23	47,30	131,87	1337,28
----------------	------	-------	-------	--------	---------

с 01.09

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		371	6,52	3,76	38,72	343,41
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):		551	6,52	3,76	57,09	428,33

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	Греча совощами	130	3,78	4,91	23,61	150,08
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порции без кости)	80	18,92	17,88	0,93	267,05
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
ИТОГО:		630	24,80	29,37	59,56	631,82

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

7.н038/7	Омлет натуральный на воде	140	8,00	12,15	3,21	198,15
7.197/1	Компот из яблок	180	0,00	0,00	13,31	55,59
ИТОГО:		320	8,00	12,15	16,52	253,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1501	39,32	45,28	133,17	1313,89

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	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	12,59	56,87
7.1/6/1	Яйцо	20	2,40	2,03	0,10	31,40
ИТОГО:		400	6,29	6,24	38,66	289,55
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):		540	7,19	6,44	48,75	328,75
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
ИТОГО:		690	16,37	22,60	33,52	444,16
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
ИТОГО:		330	2,54	3,58	25,83	149,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	26,10	32,62	108,10	921,93

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		341	6,69	8,24	42,37	314,43
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:		481	8,16	8,24	63,73	401,65
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
ИТОГО:		620	18,24	16,73	62,32	508,17
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
6.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	18,02	9,35	3,35	214,82
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
ИТОГО:		320	18,02	9,35	19,89	282,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	44,42	34,32	145,94	1192,56

с 01.09

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		341	6,69	8,24	42,37	314,43
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:		481	8,16	8,24	63,73	401,65
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
7.82p	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
ИТОГО:		610	18,54	14,06	66,30	499,91
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
6.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	18,02	9,35	3,35	214,82
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
ИТОГО:		320	18,02	9,35	19,89	282,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411	44,72	31,65	149,92	1184,30

с 01 марта

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	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
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		341	6,69	8,24	42,37	314,43
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:		481	8,16	8,24	63,73	401,65
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	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
ИТОГО:		610	18,86	18,28	63,66	530,99
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
6.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	18,02	9,35	3,35	214,82
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
ИТОГО:		320	18,02	9,35	19,89	282,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411	45,04	35,87	147,28	1215,38

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
2021/11/4.	Каша пшеничная на воде с маслом растительным	200	3,89	1,05	25,06	207,09
7.084-1	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	12,59	56,87
ИТОГО:		400	3,89	1,05	37,65	263,96
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):		580	3,89	1,05	56,02	348,88
ОБЕД:						
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,00	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
ИТОГО:		610	15,51	16,21	46,70	385,12
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
ИТОГО:		335	3,65	5,68	48,79	248,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	23,05	22,94	151,51	982,65