

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

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.9/4/1	Каша рисовая	180	2,79	4,37	27,10	157,83
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	31,11
ИТОГО:		360	2,79	4,37	35,27	188,94
7.202	Апельсин	140	0,90	0,20	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0,9	0,2	10,09	39,2
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		500	3,69	4,57	45,36	228,14
ОБЕД:						
2021/28/4	Икра из кабачков	60	1,20	5,40	5,64	73,20
2021/6/2.	Щи из свежей капусты(безглютеновое меню)	200	1,38	1,88	7,40	51,56
2021/4/3/1	Картофельное пюре без молочное меню	150	2,54	3,78	22,24	141,71
7.11/8/1-1	Гуляш из свинины	80	11,25	11,54	3,72	181,06
7.115	Компот из сухофруктов	180	2,80	0,00	18,93	77,82
ИТОГО:		670	19,17	22,06	80,53	525,35
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
2021/32/6	Рагу из овощей(вариант 2 без глютена)	150	2,54	3,58	17,66	114,29
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,17	34,72
ИТОГО:		330	2,54	3,58	25,83	149,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	25,40	30,21	151,72	902,50

с 01.03

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК:

7.н039-1	Запеканка творожная	130	15,23	19,51	11,42	389,46
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
	ИТОГО:	321	17,86	22,22	19,59	459,19
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
	ИТОГО:	140	0	0	14,54	55,44
	ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	461	17,86	22,22	34,13	514,63

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	180	1,30	4,12	8,61	87,17
7.368-4	Гречка с овощами	130	3,78	4,91	23,61	150,08
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,92	17,88	0,90	267,05
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
	ИТОГО:	620	24,71	31,39	58,23	654,91

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	12,15	16,52	253,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1401	50,57	65,76	108,88	1423,28

с 01.09

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н039-1	Запеканка творожная	130	15,23	19,51	11,42	389,46
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		321	17,86	22,22	19,59	459,19
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
ИТОГО:		140	0	0	14,54	55,44
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		461	17,86	22,22	34,13	514,63
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	180	1,30	4,12	8,61	87,17
7.368-4	Гречка со всевозможными добавками	130	3,78	4,91	23,61	150,08
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,92	17,88	0,90	267,05
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
ИТОГО:		630	24,8	29,37	59,53	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	12,15	16,52	253,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411	50,66	63,74	110,18	1400,19

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК:

2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,31
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
	ИТОГО:	380	4,32	5,56	36,01	233,42
7.131	10.00 Яблоки	140	0,00	0,00	14,54	55,44
	ИТОГО:	140	0	0	14,54	55,44
	ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	520	4,32	5,56	50,55	288,86

ОБЕД:

7.36/1	Сельдь с картофелем	60	2,62	1,03	8,33	81,55
7.165-1	Рассольник "Ленинградский "	200	1,69	1,18	13,11	93,02
7.179/1	Рис припущеный с овощами	150	3,95	2,17	31,70	217,04
7.21/8	Тефтели из мяса говядины	80	10,06	11,00	4,01	168,82
4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	18,42	80,50
	ИТОГО:	670	18,32	15,38	75,57	640,93

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

4.10/3	Морковь тушеная	150	1,86	6,73	15,42	131,12
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
	ИТОГО:	330	1,86	6,73	23,59	165,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	24,50	27,67	149,71	1095,02

ШЕСТОЙ 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
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
ИТОГО:		330	4,06	5,53	36,88	212,22
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
ИТОГО:		140	0	0	14,54	55,44
ИТОГО:		470	4,06	5,53	51,42	267,66
ОБЕД:						
7.30/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	7,10	6,69	5,50	93,28
4.16/2	Суп картофельный	200	2,17	4,01	18,12	117,00
7.15/3	Свекла тушеная	150	2,39	2,71	19,44	106,01
7.н163/7	Котлета мясная	70	13,31	11,42	0,56	177,13
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
ИТОГО:		650	24,97	24,83	63,25	574,42
2021/32/4	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	2,71	4,08	1,94	114,29
7.115	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	18,93	77,82
ИТОГО:		380	2,71	4,08	20,87	192,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	31,74	34,44	135,54	1034,19

с 01.03

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК:

7.9/4/1	Каша рисовая вязкая с малом растительным	180	2,79	4,37	27,10	157,83
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	31,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
	ИТОГО:	371	5,42	7,08	35,27	224,56
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
	ИТОГО:	140	0	0	14,54	55,44
	ИТОГО:	511	5,42	7,08	49,81	280,00

ОБЕД:

2021/28/4	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,64	73,20
7.5/2/2	Свекольник	180	1,80	2,87	13,85	95,98
7.н047	Пюре розовое	150	2,02	3,86	17,11	121,03
2021/9/8/1	Печень тушеная (безмолочное меню)	70	17,11	11,44	0,00	189,42
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,00	0,00	15,35	63,31
	ИТОГО:	640	22,13	23,57	51,95	542,94

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	100	10,94	8,23	8,62	183,08
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
	ИТОГО:	280	10,94	8,23	28,25	264,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1431	38,49	38,88	130,01	1087,02

с 01.05

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК:

7.9/4/1	Каша рисовая вязкая с малом растительным	180	2,79	4,37	27,10	157,83
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	31,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
	ИТОГО:	371	5,42	7,08	35,27	224,56
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
	ИТОГО:	140	0	0	14,54	55,44
	ИТОГО:	511	5,42	7,08	49,81	280,00

ОБЕД:

4.15/1	Салат из свежих помидор с малом растительным	60	0,60	6,10	2,75	66,59
7.5/2/2	Свекольник	180	1,80	2,87	13,85	95,98
7.н047	Пюре розовое	150	2,02	3,86	17,11	121,03
2021/9/8/1	Печень тушеная (безмолочное меню)	70	17,11	11,44	0,00	189,42
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,00	0,00	15,35	63,31
	ИТОГО:	640	21,53	24,27	49,06	536,33

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	100	10,94	8,23	8,62	183,08
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
	ИТОГО:	280	10,94	8,23	28,25	264,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1431	37,89	39,58	127,12	1080,41

с 01.09

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК:

7.9/4/1	Каша рисовая вязкая с малом растительным	180	2,79	4,37	27,10	157,83
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	31,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
	ИТОГО:	371	5,42	7,08	35,27	224,56
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
	ИТОГО:	140	0	0	14,54	55,44
	ИТОГО:	511	5,42	7,08	49,81	280,00

ОБЕД:

7.4/1	Салат из белокочанной капусты и кукурузы с луком и малом растительным	60	1,03	4,09	8,18	69,57
7.5/2/2	Свекольник	180	1,80	2,87	13,85	95,98
7.н047	Пюре розовое	150	2,02	3,86	17,11	121,03
2021/9/8/1	Печень тушеная (безмолочное меню)	70	17,11	11,44	0,00	189,42
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,00	0,00	15,35	63,31
	ИТОГО:	640	21,96	22,26	54,49	539,31

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:

7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	100	10,94	8,23	8,62	183,08
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	19,63	81,00
	ИТОГО:	280	10,94	8,23	28,25	264,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1431	38,32	37,57	132,55	1083,39

с 01.03

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
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
		ИТОГО:	341	6,69	8,24	36,88
7.010	10.00 Банан	140	1,53	0,10	22,36	20,00
		ИТОГО:	140	1,53	0,1	22,36
		ИТОГО:	481	8,22	8,34	59,24
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	10,79	87,55
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	16,61	8,97	29,85	285,64
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,40	0,00	19,63	81,00
		ИТОГО:	610	19,58	19,87	63,73
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
7.1/6/1	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,10	39,20
		ИТОГО:	300	13,34	10,26	25,26
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1391	41,14	38,47	148,23
						1096,80

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
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		341	6,69	8,24	36,88	247,84
7.010	10.00 Банан	140	1,53	0,10	22,36	20,00
ИТОГО:		140	1,53	0,1	22,36	20
ИТОГО:		481	8,22	8,34	59,24	267,84
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	180	1,45	3,30	10,79	87,55
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	16,61	8,97	29,85	285,64
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,40	0,00	19,63	81,00
ИТОГО:		620	18,91	18,32	62,47	515,94
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
7.1/6/1	Яйцо отварное	20.00	2.40	2.03	0.10	39.20
ИТОГО:		300	13,34	10,26	25,26	290,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	40,47	36,92	146,97	1073,98

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
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
		ИТОГО:	341	6,69	8,24	36,88
7.010	10.00 Банан	140	1,53	0,10	22,36	20,00
		ИТОГО:	140	1,53	0,1	22,36
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		481	8,22	8,34	59,24	267,84
ОБЕД:						
7.5/1/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,00	3,38	6,10	53,49
7.2/2/2	Борщ	180	1,45	3,30	10,79	87,55
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	16,61	8,97	29,85	285,64
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,40	0,00	19,63	81,00
		ИТОГО:	610	18,46	15,65	66,37
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
7.1/6/1	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,10	39,20
		ИТОГО:	300	13,34	10,26	25,26
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1391	40,02	34,25	150,87
						1065,72

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
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:	380	4,42	5,79	26,14
7.010	10.00 Бананы	140	0,00	0,00	21,36	87,22
		ИТОГО:	140	0	0	21,36
		ИТОГО:	520	4,42	5,79	47,50
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(без молочное меню)	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	63,67
		ИТОГО:	640	18,46	20,92	62,05
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н227/3	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	2,67	5,93	18,08	146,40
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	31,11
		ИТОГО:	360	10,35	5,93	26,25
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	33,23	32,64	135,80
						1036,58

с 01.03

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
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:		380	4,42	5,79	26,14	226,89
7.010	10.00 Бананы	140	0,00	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		140	0	0	21,36	87,22
ИТОГО:		520	4,42	5,79	47,50	314,11
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(безмолочное)	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	63,67
ИТОГО:		640	23,36	20,32	61,90	534,86
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н227/3	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	2,67	5,93	18,08	146,40
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	31,11
ИТОГО:		360	10,35	5,93	26,25	177,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	38,13	32,04	135,65	1026,48

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	3,89	1,05	25,06	207,09
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
ИТОГО:		380	3,89	1,05	33,23	241,2
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
ИТОГО:		140	0	0	14,54	55,44
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		520	3,89	1,05	47,77	296,64
ОБЕД:						
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатым луком с растительным маслом	50	0,00	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
ИТОГО:		610	16,73	15,05	46,70	385,12
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью	150	16,20	28,50	20,65	417,22
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,40	0,00	19,63	80,50
ИТОГО:		330	16,60	28,50	40,28	497,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	37,22	44,60	134,75	1179,48

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
4.19/5	Суфле творожное	120	18,00	27,76	20,43	261,73
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
	ИТОГО:	300	18	27,76	28,6	295,84
4.19/10	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	55,44
	ИТОГО:	140	0	0	14,54	55,44
	ИТОГО:	440	18,00	27,76	43,14	351,28
ОБЕД:						
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	50	0,62	4,12	2,90	50,83
4.7/2	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	29,63	15,62	49,57	484,39
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.18/4/1	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	180	4,40	5,79	22,01	165,55
4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	18,42	80,50
	ИТОГО:	360	4,40	5,79	40,43	246,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	52,03	49,17	133,14	1081,72

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
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		331	13,63	16,8	11,71	275,88
7.202	10.00 Апельсины	140	0,00	0,00	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0	0	10,09	39,2
ИТОГО:		471	13,63	16,80	21,80	315,08
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:		1381	34,91	45,01	111,17	1055,99