

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://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:						
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	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
7.202	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 пшеничная 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
----------------	------	-------	-------	--------	---------

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	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:						
4.13/1	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
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	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:					
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	73,70
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	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 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
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 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
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

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
7.144	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	Греча совощами	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 блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
--------------	-----------------------	-----------	---	---	---	------

ЗАВТРАК:

2021/11/4.	Каша пшеничная 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
4.19/10	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	Греча со овощами	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	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:		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

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
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		345	5,20	5,67	49,89	313,46
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:		485	6,67	5,67	71,25	400,68
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	624,27
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	285,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	41,10	31,45	192,58	1310,60

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
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		345	5,20	5,67	49,89	313,46
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:		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
7.82p	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
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	285,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	41,40	28,78	196,56	1302,34

с 01 марта

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюد	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	313,46
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:		485	6,67	5,67	71,25	400,68
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
7.82p	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
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	647,09
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	285,65
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	321,28
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):		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	283,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	30,97	29,20	205,07	1183,79

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075085

Владелец Вершинина Алена Олеговна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026