

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@eduekb.ru
сайт: <http://466tvoysadik.ru>

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детского сада
компенсирующего вида № 466



А.О.Вершинина

Приказ № 10 - м
от "02" марта 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕСИРУЮЩЕГО ВИДА № 466
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой	150	12,97	14,99	2,47	219,03
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
7.035/3.	Батон с маслом	35	2,20	5,15	14,59	115,38
ИТОГО:		385	18,71	23,58	31,64	446,51
7.031	10.00 Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,10	46,00
ИТОГО:		100	0	0	10,1	46
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		485	18,71	23,58	41,74	492,51
ОБЕД:						
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,62	3,72	4,49	55,37
7.25/2	Суп - пюре из картофеля	200	2,41	2,81	12,90	92,70
7.3/8.	Мясо тушеное с овощами	200	16,56	16,97	22,20	335,31
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,00	0,00	23,41	96,37
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
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		700	24,5	24,18	94,79	723,57
ПОЛДНИК:						
4.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,83	37,77	207,68
7.082-2	Снежок	180	4,69	5,77	19,66	149,70
ИТОГО:		240	10	9,6	57,43	357,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	53,21	57,36	193,96	1573,46

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,18	6,86	37,56	249,37
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		426	13,26	18,10	62,80	490,07
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		526	13,26	18,10	73,54	535,07
ОБЕД:						
7.5/1/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,80	3,38	6,10	53,49
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	106,57
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3,30	6,20	34,30	206,30
7.27/8/1	Кнели мясные паровые	70	11,62	13,33	4,17	203,43
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,10	1,40	16,50
7.343/3/1	Кисель с витаминами Витошка	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	21,99	29,27	105,97	783,39
ПОЛДНИК:						
7.14/7	Суфле из рыбы	80	14,80	7,10	3,10	135,20
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
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:		320	18,54	8,54	38,92	319,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	53,79	55,91	218,43	1637,81

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,18	6,86	37,56	249,37
4.13/10	Кофейный напиток с	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		426	13,26	18,10	62,80	490,07
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		526	13,26	18,10	73,54	535,07
ОБЕД:						
4.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	5,60	3,40	6,45	53,90
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	106,57
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3,30	6,20	34,30	206,30
7.27/8/1	Кнели мясные паровые	70	11,62	13,33	4,17	203,43
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,10	1,40	16,50
7.343/3/1	Кисель с витаминами Витошка	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	26,79	29,29	106,32	783,80
ПОЛДНИК:						
7.14/7	Суфле из рыбы	80	14,80	7,10	3,10	135,20
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
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:		320	18,54	8,54	38,92	319,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	58,59	55,93	218,78	1638,42

с 01.05

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,18	6,86	37,56	249,37
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		426	13,26	18,10	62,80	490,07
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		526	13,26	18,10	73,54	535,07
ОБЕД:						
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	2,20	61,75
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	106,57
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3,30	6,20	34,30	206,30
7.27/8/1	Кнели мясные паровые	70	11,62	13,33	4,17	203,43
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,10	1,40	16,50
7.343/3/1	Кисель с витаминами Витошка	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:		720	21,64	31,94	102,07	791,65
ПОЛДНИК:						
7.14/7	Суфле из рыбы	80	14,80	7,10	3,10	135,20
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
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:		320	18,54	8,54	38,92	319,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	53,44	58,58	214,53	1646,07

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,97	5,26	30,73	195,00
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.431	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,56	5,80	16,75	126,88
ИТОГО:		410	8,53	11,06	56,58	356,88
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		510	8,53	11,06	67,32	401,88
ОБЕД:						
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, солеными огурцами и растительным	50	0,71	4,48	5,48	69,91
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,75	7,15	60,22
7.162с/4	Плов из отварной куры	200	19,14	17,45	32,95	368,00
7.493/1/1	Компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	18,34	79,62
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:		690	25,32	25,32	90,25	693,85
ПОЛДНИК:						
7/148	Шанежка с картофелем	90	5,69	7,92	31,21	239,44
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	9,92	124,49
ИТОГО:		290	11,60	14,67	41,13	363,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	45,45	51,05	198,70	1459,66

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
4.11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
ИТОГО:		415	8,44	12,01	52,89	351,11
7.031-4	10.00 Сок	150	0,00	0,00	15,15	69,00
ИТОГО:		150	0	0	15,15	69
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		565	8,44	12,01	68,04	420,11
ОБЕД:						
4.22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	50	0,63	4,13	2,76	50,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" с о сметаной	200	1,94	2,99	14,02	95,75
7.3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,20	20,64	135,00
7.13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,87	17,42	0,30	230,00
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	15,03	58,00
2021/103/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,7	15,03	69,3
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		730	28,44	31,94	84,50	710,45
ПОЛДНИК:						
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40
7.н151-6	Макаронные изделия отварные	110	4,31	2,56	30,01	170,27
7.435/2	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38
ИТОГО:		350	15,02	12,99	74,85	506,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	51,90	56,94	227,39	1636,61

с 01.09

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
4.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
ИТОГО:		415	8,44	12,01	52,89	351,11
7.031-4	10.00 Сок	150	0,00	0,00	15,15	69,00
ИТОГО:		150	0	0	15,15	69
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		565	8,44	12,01	68,04	420,11
ОБЕД:						
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,80	2,46	6,78	46,52
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	2,99	14,02	95,75
7.3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,20	20,64	135,00
7.13/8	Бифштекс рубленый	80	17,87	17,42	0,30	230,00
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	15,03	58,00
2021/103/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,7	15,03	69,3
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		740	28,61	30,27	88,52	706,97
ПОЛДНИК:						
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40
7.н151-6	Макаронные изделия отварные	110	4,31	2,56	30,01	170,27
7.435/2	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38
ИТОГО:		350	15,02	12,99	74,85	506,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	52,07	55,27	231,41	1633,13

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175,00
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,14	6,98	14,96	129,60
ИТОГО:		445	12,67	16,3	55,17	416,7
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО:		545	12,67	16,30	65,91	461,70
ОБЕД:						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,71	9,50	83,08
7.20/2/5	Суп – лапша	200	1,80	3,71	14,35	99,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12,07	10,60	14,45	211,20
4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,00	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:		695	18,79	18,66	80,96	580,83
ПОЛДНИК:						
7.077/1	Сырники из творога	140	23,97	13,23	28,47	331,80
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.185/4	Повидло	20	0,00	0,00	13,31	50,40
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		355	25,11	13,37	58,40	451,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	56,57	48,33	205,27	1494,38

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.18/4	Каша молочная асртит(рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,90	24,70	172,00
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.н035/2	Батон с маслом (25/5)	30	4,63	6,78	14,59	143,10
ИТОГО:		430	9,73	12,68	48,39	350,1
7.031-4	10.00 Сок	150	0,00	0,00	15,15	69,00
ИТОГО:		150	0	0	15,15	69
ИТОГО:		580	9,73	12,68	63,54	419,10
ОБЕД:						
4.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	5,60	3,40	6,45	53,90
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,45	9,58	100,32
7.1/3/2	Картофель отварной	130	2,46	3,60	21,45	136,42
7.н163/7	Котлета мясная	70	13,74	11,65	2,46	187,52
7.507/2	Напиток с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	3,11	14,40
2021/103/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		700	28,28	24,87	74,80	634,26
ПОЛДНИК:						
7.150/2	Ватрушка с повидлом	70	4,59	4,25	38,43	226,71
7.075-3	Кефир	180	5,03	5,75	7,37	100,63
ИТОГО:		250	9,62	10,00	45,80	327,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	47,63	47,55	184,14	1380,70

с 01.05

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,53	5,97	31,23	231,48
7.13/10	Кофейный напиток с	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		446	13,9	17,51	57,96	481,71
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО:		546	13,90	17,51	68,70	526,71
ОБЕД:						
4.15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,61	6,10	2,75	66,59
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,83	2,10	9,80	110,10
7.н151-3	Макаронные изделия отварные	100	3,92	2,33	27,28	154,77
7.256/1	Гуляш из отварного мяса	70	6,49	5,91	4,15	104,28
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,00	0,00	19,35	79,60
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:		690	21,96	17,08	89,66	631,44
ПОЛДНИК:						
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	12,53	1,41	1,56	98,16
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		295	13,67	1,55	18,18	167,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531	49,53	36,14	176,54	1325,96

с 01.09

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	231,48
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		446	13,9	17,51	57,96	481,71
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО:		546	13,90	17,51	68,70	526,71
ОБЕД:						
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,83	2,10	9,80	110,10
7.н151-3	Макаронные изделия отварные	100	3,92	2,33	27,28	154,77
7.256/1	Гуляш из отварного мяса	70	6,49	5,91	4,15	104,28
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,00	0,00	19,35	79,60
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:		690	22,38	15,07	95,09	634,42
ПОЛДНИК:						
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	12,53	1,41	1,56	98,16
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		295	13,67	1,55	18,18	167,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531	49,95	34,13	181,97	1328,94

с 01.03

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,53	5,97	31,23	231,48
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		446	13,9	17,51	57,96	481,71
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО:		546	13,90	17,51	68,70	526,71
ОБЕД:						
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, солеными огурцами и растительным	50	0,71	4,48	5,48	69,91
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,83	2,10	9,80	110,10
7.н151-3	Макаронные изделия отварные	100	3,92	2,33	27,28	154,77
7.256/1	Гуляш из отварного мяса	70	6,49	5,91	4,15	104,28
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,00	0,00	19,35	79,60
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:		680	22,06	15,46	92,39	634,76
ПОЛДНИК:						
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	12,53	1,41	1,56	98,16
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		295	13,67	1,55	18,18	167,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1521	49,63	34,52	179,27	1329,28

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	200	4,99	5,88	25,63	175,00
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
4.2/13	Хлеб с маслом, яйцом	55	4,86	6,70	15,22	138,10
ИТОГО:		455	13,39	16,02	55,43	425,2
7.031	10.00 Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,10	46,00
ИТОГО:		100	0	0	10,1	46
ИТОГО:		555	13,39	16,02	65,53	471,20
ОБЕД:						
4.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	4,00	6,60	64,00
7.2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87,00
7.368-4	Греча с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216,66
7.27/8/1	Кнели мясные паровые	70	11,58	11,42	4,12	165,37
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	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	16,72	72,40
ИТОГО:		685	25,25	26,31	94,55	708,00
ПОЛДНИК:						
7.2/12	Булочка	60	7,19	9,12	28,66	248,19
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
ИТОГО:		240,00	10,61	12,78	42,39	359,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	49,25	55,11	202,47	1538,20

с 01.03

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	200	4,99	5,88	25,63	175,00
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
4.2/13	Хлеб с маслом, яйцом	55	4,86	6,70	15,22	138,10
ИТОГО:		455	13,39	16,02	55,43	425,2
7.031	10.00 Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,10	46,00
ИТОГО:		100	0	0	10,1	46
ИТОГО:		555	13,39	16,02	65,53	471,20
ОБЕД:						
7.33/1/1	Салат из отварного картофеля, московской капусты и репчатого лука с растительным	50	0,74	3,41	4,56	52,50
7.2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87,00
7.368-4	Греча с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216,66
7.27/8/1	Кнели мясные паровые	70	11,58	11,42	4,12	165,37
7.078/1	Компот из мзюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
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	25,29	25,72	92,51	696,50
ПОЛДНИК:						
7.2/12	Булочка	60	7,19	9,12	28,66	248,19
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
ИТОГО:		240,00	10,61	12,78	42,39	359,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	49,29	54,52	200,43	1526,70

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,30	5,10	27,50	178,00
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.429/3	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,94	6,01	12,59	110,11
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		426	9,87	13,82	49,19	358,73
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		526	9,87	13,82	59,93	403,73
ОБЕД:						
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,90	4,10	5,80	64,00
7.20/2/5	Суп – лапша	200	1,90	2,80	11,10	78,00
7.8/3/2	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,00
4.5/9	Биточки (котлеты) из мяса	80	14,15	13,72	12,82	255,48
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	15,03	58,00
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	24,09	23,73	82,84	652,58
ПОЛДНИК:						
2021/6/2	Омлет запеченный или паровой	150	12,97	14,99	2,47	219,03
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	9,92	124,49
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:		390	22,62	23,18	39,11	492,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1626	56,58	60,73	181,88	1548,98

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.19/5/1	Суфле творожное	150	22,07	18,17	20,56	448,00
7.13/10	Кофейный напиток с	200	3,01	2,88	13,36	89,00
7.035/3.	Батон с маслом	35	2,20	5,15	14,59	115,38
ИТОГО:		385	27,28	26,2	48,51	652,38
7.031	10.00 Сок	100	0,00	0,00	10,10	46,00
ИТОГО:		100	0	0	10,1	46
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		485	27,28	26,20	58,61	698,38
ОБЕД:						
7.21/1/1	Салат отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,64	4,94	3,67	61,00
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	0,40	2,88	15,79	110,64
7.36/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	15,37	14,05	28,01	343,93
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	21,04
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:		725	20,43	23,97	91,47	721,48
ПОЛДНИК:						
7.307/1	Пряники	45	2,16	1,26	34,97	157,50
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00
ИТОГО:		245	7,36	7,66	56,77	323,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	55,07	57,83	206,85	1743,36