**Примерное 10-дневное меню**

**МБДОУ г. Горловки № 32 «Тополек»**

**для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | | **Объем порций (г)** | | | | **Название блюд** | | | **Объем порций (г)** | | | |
| **ДЕНЬ 1** | | возраст | | | | **ДЕНЬ 2** | | | возраст | | | |
|  | | **1.5—3** | | **3—7** | |  | | | **1.5—3** | | | **3—7** |
| Яблоко | | 130 | | 130 | | Груша | | | 115 | | | 115 |
| **Завтрак** | | | | | | **Завтрак** | | | | | | |
| Каша манная молочная | | 150 | | 200 | | Каша гречневая молочная | | | 150 | | | 200 |
| Кофейный напиток | | 150 | | 200 | | Какао на молоке | | | 150 | | | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | | / 7 | | /10 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | */ 7* | | | /10 |
| **Обед** | | | | | | **Обед** | | | | | | |
| Суп гороховый с гренками на м/б | | 200/10 | | 250/15 | | Салат из моркови | | | 35 | | | 60 |
| Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой | | 230/20 | | 240/30 | | Щи со сметаной | | | 200/7 | | | 250/10 |
| Огурец свежий | | 35 | | 35 | | Ежики в томатно -сметанном соусе со свеклой тушеной | | | — | | | 85/50/150 |
| Компот из сухофруктов | | 160 | | 200 | | Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной | | | 65/50/140 | | | — |
|  | |  | |  | | Компот из кураги | | | 150 | | | 200 |
| Хлеб ржаной | |  | |  | | Хлеб ржаной | | |  | | |  |
| **Полдник** | | | | | | **Полдник** | | | | | | |
| Печенье | | 25 | | 30 | | Кефир с сахаром | | | 150 | | | 200 |
| Молоко | | 150 | |  | | Хлеб пшеничный | | |  | | |  |
| Чай с сахаром и молоком | |  | | 200 | |  | | |  | | |  |
| **Ужин** | | | | | | **Ужин** | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 45 | | 60 | | Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком | | | 120/20 | | | 160/20 |
| Рыба под омлетом | | 90 | | 100 | | Чай с сахаром  и молоком (ясли) | | | 150 | | | 200 |
| Чай с сахаром  и молоком (ясли)  Хлеб пшеничный | | 150 | | 200 | | Хлеб пшеничный | | |  | | |  |
| За день: Хлеб ржаной | | 30 | | 40 | | За день: Хлеб ржаной | | | 30 | | | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 80 | | Хлеб пшеничный | | | 60 | | | 80 |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** | | | | **Название блюд** | | | **Объем порций (г)** | | | | | |
| **ДЕНЬ 3** | возраст | | | | **ДЕНЬ 4** | | | Возраст | | | | | |
|  | **1.5—3** | | **3—7** | |  | | | **1.5—3** | | | **3—7** | | |
| Мандарин | 100 | | 100 | | Банан | | | 95 | | | 95 | | |
| **Завтрак** | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | | 200 | | Салат из моркови | | | 45 | | | 60 | | |
| Кофейный напиток | 150 | | 200 | | Каша геркулесовая молочная | | | 150 | | | 200 | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | | /10 | | Какао на молоке  Чай с сахаром и молоком | | | 150 | | | 200 | | |
| **Обед** | | | | | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | | / 7/7,5 | | | /10/12,5 | | |
| Суп рисовый молочный | 200 | | - | | **Обед** | | | | | | | | |
| Суп рыбный «лосось» | - | | 250 | | Сельдь с луком | | |  | | | 33 | | |
| Гуляш из отв. мяса в сметанном соусе | 60 | | - | | Суп крестьянский со сметаной | | | 200/7 | | | 250/10 | | |
| Гуляш в томатно-сметанном соусе | - | | 90 | | Суфле из печени со сметанным соусом | | | 80/15 | | | 100/30 | | |
| Вермишель | 110 | | 126 | | Картофельное пюре | | | 170 | | | 180 | | |
| Огурец свежий | 37 | | 37 | | Компот из сухофруктов | | | 150 | | | 200 | | |
| Сок | 150 | | 200 | | Хлеб ржаной | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржаной | 90 | | 100 | |  | | |  | | |  | | |
| **Полдник** | | | | | **Полдник** | | | | | | | | |
| Вафли | 25 | | 30 | | Хлеб пшеничный | | | - | | | - | | |
| Кефир с сахаром  Чай с сахаром и молоком | 150 | | 200 | | Кефир с сахаром | | | 150 | | | 200 | | |
| **Ужин** | | | | | **Ужин** | | | | | | | | |
| Рыбное суфле | 45 | | 60 | | Запеканка творожно-морковная  со сгущ.молоком  с вареньем | | | 160/20 | | | 190/25 | | |
| Винегрет | 140 | | 160 | | Чай с сахаром и молоком | | | 150 | | | 200 | | |
| Кисель | 150 | | 200 | | Хлеб пшеничный | | |  | | |  | | |
| Хлеб пшеничный |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| За день: Хлеб ржаной | 30 | | 40 | | За день: Хлеб ржаной | | | 30 | | | 40 | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | | 80 | | Хлеб пшеничный | | | 60 | | | 80 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** | | | | **Название блюд** | | **Объем порций (г)** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 5** | ***возраст*** | | | | **ДЕНЬ 6** | | ***Возраст*** | | | | | | |
|  | **1.5—3** | | **3—7** | |  | | **1.5—3** | | | **3—7** | | | |
| Мандарин | 90 | | 90 | | Яблоко | | 115 | | | 115 | | | |
| **Завтрак** | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сгущ.мол.  Омлет | 80/20 | | 80 | | Каша пшенная молочная | | 150 | | | 200 | | | |
| Какао на молоке | 150 | | 200 | | Кофейный напиток | | 150 | | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | | /10 | | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | / 7/7,5 | | | /10/12,5 | | | |
| **Обед** | | | | | **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 45 | | 60 | |  | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | | 205 | | Рассольник со сметаной | | 200/ 7 | | | 250/10 | | | |
| Куры отварные | 68 | | 68 | | Шницель мясной | | 70 | | | 80 | | | |
| Морковно-картофельное пюре | 160 | | 220 | | Овощи тушеные | | 150 | | | 180 | | | |
| Сок | 150 | | 200 | | Компот из сухофруктов | | 150 | | | 200 | | | |
| Хлеб ржаной |  | |  | | Хлеб ржаной | |  | | |  | | | |
| **Полдник** | | | | | **Полдник** | | | | | | | | |
| Зефир (пастила) | 25 | | 35 | | Кефир с сахаром | | 150 | | | 200 | | | |
| Молоко  Отвар из шиповника | 150 | | 200 | | Хлеб пшеничный | |  | | |  | | | |
| **Ужин** | | | | | **Ужин** | | | | | | | | |
| Суфле рыбное | 45 | | 60 | | Салат из свежей капусты с яблоком | | 45 | | | 60 | | | |
| Винегрет | 140 | | 160 | | Оладьи с повидлом | | 85/20 | | | 85/25 | | | |
| Чай с сахаром  и молоком | 150 | | 200 | | Чай с сахаром и молоком | | 150 | | | 200 | | | |
| За день: Хлеб ржаной | 30 | | 40 | | За день: Хлеб ржаной | | 30 | | | 40 | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | | 80 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | | 80 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** | | | | **Название блюд** | | **Объем порций (г)** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 7** | возраст | | | | **ДЕНЬ 8** | | Возраст | | | | | | |
|  | **1.5—3** | | **3—7** | |  | | **1.5—3** | | | **3—7** | | | |
| Груша | 135 | | 135 | | Апельсин | | 80 | | | 80 | | | |
| **Завтрак** | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | |
| Пудинг творожно-манный  со сгущ. молоком  с джемом | 120/20 | | 150/10 | | Вермишель молочная | | 150 | | | 200 | | | |
| Какао на молоке  Чай с сахаром и молоком | 150 | | 200 | | Кофейный напиток | | 150 | | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | | /10 | | Хлеб пшеничный с маслом | | / 7 | | | /10 | | | |
| **Обед** | | | | | **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный со сметаной | 200 | | 250 | | Свекольник со сметаной | | 200/ 7 | | | 250/10 | | | |
| Мясо тушеное в мол.соусе | 40/20 | | 50/25 | | Бефстроганов в томатно-сметанном соусе (до 3-х лет в сметанном соусе) | | 60/20 | | | 60/30 | | | |
| Капуста цветная (или белокочанная) тушеная | 110 | | 150 | | Каша гречневая | | 110 | | | 150 | | | |
| Компот из чернослива | 150 | | 200 | | Помидор свежий | | 35 | | | 35 | | | |
| Хлеб ржаной |  | |  | | Сок | | 150 | | | 200 | | | |
|  |  | |  | | Хлеб ржаной | |  | | |  | | | |
| **Полдник** | | | | | **Полдник** | | | | | | | | |
| Ряженка с сахаром | 150 | | 200 | | Пряник | | 25 | | | 30 | | | |
| Булочка сладкая | 60 | | 60 | | Кефир с сахаром  и молоком | | 150 | | | 200 | | | |
| **Ужин** | | | | | **Ужин** | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | | 200 | | Котлета рыбная | | 70 | | | 75 | | | |
| Кисель | 150 | | 200 | | Картофельное пюре | | 170 | | | 180 | | | |
|  |  | |  | | Огурец свежий | | 37 | | | 37 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | |  | | Чай с сахаром  и молоком | | 150 | | | 200 | | | |
|  |  | |  | | Хлеб пшеничный | |  | | |  | | | |
| За день: Хлеб ржаной | 30 | | 40 | | За день: Хлеб ржаной | | 30 | | | 40 | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | | 80 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | | 80 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** | | | | **Название блюд** | | **Объем порций (г)** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 9** | возраст | | | | **ДЕНЬ 10** | | Возраст | | | | | | |
|  | **1.5—3** | | **3—7** | |  | | **1.5—3** | | | **3—7** | | | |
| Яблоко | 120 | | 120 | | Апельсин | | 95 | | | 95 | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | ***Завтрак*** | | | | | | | | |
| Омлет | 80 | | 80 | | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | | 150/15 | | | 190/15 | | | |
| Зеленый горошек отварной | 24 | | 35 | | Какао на молоке | | 150 | | | 200 | | | |
| Кофейный напиток | 150 | | 200 | |  | |  | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | / 7/7,5 | | /10/12,5 | | Хлеб пшеничный с маслом | | / 7 | | | / 10 | | | |
| **Обед** | | | | | **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 45 | | 60 | | Помидор свежий | | 35 | | | 35 | | | |
| Бульон куриный с гренками | 200/15 | | 250/15 | | Борщ с мясом и со сметаной | | 200/22/ 7 | | | 250/22/10 | | | |
| Суфле куриное | 85 | | 85 | | Котлета рыбная | | 70 | | | 75 | | | |
| Рис отварной с томатной подливой (для детей 3-7 лет) | 80 | | 110 | | Картофельное пюре | | 170 | | | 180 | | | |
| Компот из лимона | 150 | | 200 | | Компот из сухофруктов | | 150 | | | 200 | | | |
| Хлеб ржаной |  | |  | | Хлеб ржаной | |  | | |  | | | |
| **Полдник** | | | | | **Полдник** | | | | | | | | |
| Чай с сахаром  и молоком  Молоко | 150 | | 200 | | Молоко | | 150 | | | 200 | | | |
| Булочка с джемом | 60 | | 60 | | Плюшка | | 65 | | | 65 | | | |
| **Ужин** | | | | | **Ужин** | | | | | | | | |
| Сосиска (колбаска детская) с капустой тушеной | 49/150 | | 49/200 | | Каша молочная рисовая | | 150 | | | 200 | | | |
| Кисель  Чай с сахаром и молоком | 150 | | 200 | | Чай с сахаром  и молоком | | 150 | | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | |  | | Хлеб пшеничный | |  | | |  | | | |
| За день: Хлеб ржаной | 30 | | 40 | | За день: Хлеб ржаной | | 30 | | | 40 | | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | | 80 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | | 80 | | | |

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному**

**10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.**

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | | | | | |
| **Выход (г)** | | **Белки (г)** | | **Жиры (г)** | | **Угле-**  **воды (г)** | | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** |
| Яблоко | 150 | 130 | 130 | | 0,52 | | 0 | | 13,5 | | 58,5 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша манная молочная (№31)*** | | | 150 | 5,17 | | 7,40 | | 20,2 | | 168,12 | |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 130 | 130 |  |  | |  | |  | |  | |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 150 | 3,64 | | 4,10 | | 18,1 | | 120,6 | |
| кофейный напиток | 1,5 | 1,5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 7 | 0,049 | | 5,46 | | 0,07 | | 49,6 | |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп гороховый с гренками на мясном бульоне(№53)*** | | | 200/10 | 6,0 | | 3,10 | | 21,6 | | 142.0 | |
| горох сухой | 23 | 23 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 40 | 28 |  |  | |  | |  | |  | |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  | |  | |  | |  | |
| хлеб пшеничный | 20 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Картофельная запеканка с отварным мясом (№11) со сметанной подливой (№27)*** | | | 230/20 | 20,1 | | 16,0 | | 40,0 | | 383,0 | |
| картофель | 150 | 100 |  |  | |  | |  | |  | |
| молоко | 60 | 60 |  |  | |  | |  | |  | |
| яйцо ¼ | 11,7 | 10,5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мясо | 70 | 53 |  |  | |  | |  | |  | |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***подлива*** | | |  |  | |  | |  | |  | |
| сметана | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| мука | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| молоко | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Огурцы свежие | 30 | 25 | 35 | 0,28 | | 0,03 | | 1,19 | | 4,9 | |
| ***Компот из сухофруктов (№40)*** | | | 150 | 0,15 | | 0 | | 17,5 | | 68,0 | |
| сухофрукты | 12 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| Печенье |  |  | 25 | 2,0 | | 6,0 | | 15,2 | | 123,3 | |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 2,6 | | - | | 16,10 | | 98,6 | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| ***Салат из свежей капусты (№18)*** | | | 45 | 0,72 | | 2,0 | | 4,3 | | 38,2 | |
| капуста белокочанная | 40 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| морковь | 5 | 3,6 |  |  | |  | |  | |  | |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| сахар | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Рыба под омлетом (№51)*** | | | 90 | 14,0 | | 6,0 | | 3,33 | | 121,0 | |
| рыба-филе треска | 50 | 63 |  |  | |  | |  | |  | |
| мука | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| яйцо ½ шт. | 23,4 | 21,0 |  |  | |  | |  | |  | |
| молоко | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 150 | 2,6 | | 2,9 | | 16,10 | | 98,6 | |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  | |  | |  | |  | |
| сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| молоко | 90 | 90 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | | 0,36  1,8 | | 10,26  29,8 | | 54,3  157,2 | |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Груша | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,0 | 48,3 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша гречневая молочная (№30)*** | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 165,0 |
| крупа гречневая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№39)*** | | | 150 | 4,0 | 4,4 | 18,5 | 126,3 |
| какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)*** | | | / 7/7,5 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное, сыр | 7/7,5 | 7/7,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Салат из моркови (№65)*** | | | 35 | 0,30 | 2,1 | 3,2 | 32,7 |
| морковь | 35 | 25 |  |  |  |  |  |
| яблоко | 16 | 10 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Щи со сметаной (№1)*** | | | 200/10 | 6,0 | 3,10 | 21,6 | 142.0 |
| капуста белокочанная | 45 | 35 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 50 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной(№14)*** | | | 65/50/140 | 16,1 | 10, | 12,2 | 230,0 |
| мясо | 70 | 45 |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Соус (№27)*** | | |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| бульон | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| ***Свекла тушеная(№71)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| свекла | 180 | 140 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из кураги (№56)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| сухофрукты | 12 | 11 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир с сахаром |  |  | 150 | 4,0 | 4,6 | 11,3 | 103,0 |
| Кефир | 150 | 144 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(№22)*** | | | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 220,3 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| молоко сгущ. | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 150 | 2,6 | - | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Мандарин | 130 | 100 | 100 | 0,8 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша пшеничная молочная (№66)*** | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 165,0 |
| крупа пшеничная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 150 | 3,64 | 4,10 | 18,1 | 120,6 |
| кофейный напиток | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Суп рисовый молочный*** | | | 200 | 1,6 | 2,56 | 15,0 | 89,6 |
| крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| вода | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| ***Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе (№9, №27)*** | | | 60 | 13,0 | 11,3 | 2,56 | 164,6 |
| мясо | 80 | 53 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| мука | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Вермишель с маслом (№17)*** | | | 110 | 4,0 | 3,3 | 27,2 | 162,3 |
| вермишель | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 30 | 37 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
| Сок | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 11,0 | 44,0 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Вафли | 25 | 25 | 25 | 2,0 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |
| Кефир с сахаром | 150 | 150 | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| кефир | 150 | 144 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| ***Суфле рыбное (№20)*** | | | 45 | 7,3 | 3,4 | 3,6 | 76,0 |
| рыба-филе | 40 | 38 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| ***Винегрет (№49)*** | | | 140 | 2,4 | 5,2 | 14,5 | 114,1 |
| свекла | 40 | 32 |  |  |  |  |  |
| картофель | 65 | 45 |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый отварной | 20 | 12 |  |  |  |  |  |
| огурец консервированный без уксуса | 30 | 28 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№41)*** | | | 150 | 2,6 | 0 | 16,1 | 98,6 |
| Концентрат киселя | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар  вода | 7  150 | 7  150 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Банан | 130 | 95 | 95 | 1,45 | 0 | 19,8 | 84,5 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Салат из моркови (№65)*** | | | 45 | 0,55 | 2,93 | 5,25 | 49,7 |
| морковь | 45 | 35 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Каша геркулесовая молочная (№32)*** | | | 150 | 5,4 | 9,0 | 24,7 | 181,9 |
| крупа «Геркулес» | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)*** | | | / 7/7,5 | 0,049  13,9 | 5,46  13,2 | 0,07  31,95 | 49,6  307,8 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| сыр | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао на молоке | 150 | 150 | 150 | 0,2 | 0,04 | 14,9 | 56,6 |
| Какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар  молоко | 12  150 | 12  150 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Суп крестьянский со сметаной (№6)*** | | | 200 | 2,3 | 4,0 | 16,0 | 100,3 |
| картофель | 70 | 56 |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Суфле из печени со сметанным соусом (№50)*** | | | 80/15 | 14,4 | 10,8 | 8,9 | 247,4 |
| печень | 80 | 63 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Соус (№27)*** | | |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№15)*** | | | 170 | 4,3 | 5,3 | 26,6 | 169,3 |
| картофель | 150 | 100 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов(№40)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| сухофрукты | 12 | 11 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир с сахаром |  |  | 150 | 4,0 | 4,6 | 11,3 | 103,0 |
| кефир | 150 | 144 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком*** | | | 160/20 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 220,3 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| морковь | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| сгущ.мол. | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Мандарин | 127 | 90 | 90 | 0,8 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный со сгущенным молоком*** | | | 80,0 | 6,4 | 8,5 | 2,68 | 113,0 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| молоко/сгущенное молоко | 50/20 | 50/20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№39)*** | | | 150 | 4,0 | 4,4 | 18,5 | 126,3 |
| какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Салат из свежих овощей (№62)*** | | | 45 | 0,5 | 2,0 | 1,5 | 26,1 |
| помидор | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| огурец | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Суп вермишелевый на курином бульоне (№43)*** | | | 200 | 2,0 | 2,5 | 13,4 | 85,3 |
| вермишель | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Куры отварные***  ***1-й кат. п/п (№12)*** | 110 | 80 | 80 | 22,2 | 8,6 | 0,7 | 169,0 |
| ***Морковно-картофельное пюре (№55)*** | | | 160 | 3,3 | 5,0 | 15,0 | 115,9 |
| морковь | 111 | 90 |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 35 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Сок |  |  | 150 | 0,15 | 0 | 20,5 | 68,0 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Зефир (пастила) |  |  | 35 | 0,28 | 0 | 16,9 | 106,4 |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 0,1 | 0 | 14,0 | 56,0 |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Суфле рыбное (№20)*** | | | 60 | 9,1 | 4,7 | 6,0 | 105,0 |
| рыба-филе | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| ***Винегрет (№49)*** | | | 160 | 3,0 | 5,2 | 18,5 | 132 |
| свекла | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| картофель | 80 | 63 |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый | 20 | 12 |  |  |  |  |  |
| огурец соленый | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком*** | | | 150 | 0,1 | - | 14,0 | 56,0 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Яблоко | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша пшенная молочная (№33)*** | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 165,0 |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 120,6 |
| кофейный напиток | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом и сыром*** | | | / 7/7,5 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное, сыр | 7/7,5 | 7/7,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Рассольник со сметаной (№5)*** | | | 200/7 | 2,1 | 4,1 | 15,0 | 104,6 |
| картофель | 70 | 50 |  |  |  |  |  |
| крупа перловая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| огурец конс.б/уксуса | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Шницель мясной (№58)*** | | | 55 | 15,0 | 10,1 | 5,7 | 174,0 |
| мясо | 75 | 55 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Овощи тушеные (№57)*** | | | 150 | 3,2 | 4,22 | 15,1 | 116,3 |
| картофель | 60 | 42 |  |  |  |  |  |
| морковь | 50 | 45 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| капуста цветная/белокоч. | 50 | 45 |  |  |  |  |  |
| зелень укропа | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 60 | 60 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов (№40)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| сухофрукты | 12 | 11 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир с сахаром |  |  | 150 | 4,0 | 4,6 | 11,3 | 106,2 |
| кефир | 150 | 144 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Салат из свежей капусты с яблоком (№19)*** | | | 45 | 0,5 | 2,0 | 3,7 | 35,5 |
| капуста белокочанная | 35 | 30 |  |  |  |  |  |
| яблоко | 20 | 14 |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Оладьи (№21)*** | | | 85 | 6,2 | 11,0 | 33,1 | 267,8 |
| мука пшеничная | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Груша | 150 | 135 | 135 | 0,54 | 0 | 12,8 | 56,7 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Пудинг творожно-манный с джемом (№22)*** | | | 120/10 | 15,6  0,05 | 11,6  0 | 10,0  7,0 | 231,3  26,5 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ шт | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| джем | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке №39*** | | | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом |  |  | / 7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Суп картофельный со сметаной (№42)*** | | | 200/7 | 2,37 | 4,1 | 19,0 | 122,2 |
| картофель | 150 | 105 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Мясо тушеное в молочном соусе (№69)*** | | | 55 | 14,4 | 10,0 | 2,6 | 157,0 |
| мясо | 75 | 55 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| томат | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| ***Капуста цветная (белокочанная) тушеная (№16)*** | | | 110 | 3,1 | 3,5 | 5,6 | 67,6 |
| капуста цветная (белокоч.) | 170 | 150 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из чернослива (№56)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| чернослив | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| ***Булочка сладкая (№34)*** | | | 60 | 5,0 | 7,0 | 28,4 | 200,7 |
| мука пшеничная | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| молоко | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| ***Ряженка с сахаром*** | | | 150 | 4,0 | 4,6 | 13,0 | 106,2 |
| ряженка | 150 | 144 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Каша пшенная молочная (№33)*** | | | 150 | 6,0 | 8,0 | 23,6 | 188,5 |
| крупа пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№41)*** | | | 150 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| концентрат киселя | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| вода | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Апельсин | 130 | 80 | 80 | 0,72 | 0 | 7,6 | 32,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Вермишель молочная (№7)*** | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 165,0 |
| Вермишель | 23 | 23 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Кофе на молоке (№38)*** | | | 150 | 4,0 | 4,4 | 18,5 | 126,3 |
| кофейный напиток | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Свекольник со сметаной на мясном бульоне (№3)*** | | | 200/7 | 2,64 | 3,68 | 17,92 | 113,68 |
| свекла | 100 | 90 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 95 | 65 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Бефстроганов в сметанном соусе (№10)*** | | | 60/30 | 15,0 | 11,1 | 5,2 | 180,0 |
| мясо | 80 | 58 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| мука | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| молоко/сметана | 20/4 | 20/4 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Каша гречневая (№44)*** | | | 110 | 3,22 | 4,3 | 21,7 | 153,0 |
| крупа гречневая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | 35 | 30 | 37 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
| Сок | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 11,0 | 44,0 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Пряник | 25 | 25 | 25 | 2,0 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |
| ***Кефир с сахаром*** | | | 150 | 4,0 | 4,6 | 11,3 | 103,0 |
| кефир | 150 | 144 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Котлета рыбная (№13)*** | | | 70 | 11,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| рыба | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№15)*** | | | 170 | 4,2 | 5,9 | 28,0 | 180,0 |
| картофель | 150 | 134 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 35 | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 7,32 |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. Цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Яблоко | 130 | 120 | 120 | 0,48 | 0 | 12,5 | 54,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Омлет (№ 25)*** | | | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113,0 |
| яйцо 1 шт. | 47 | 41 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 60 | 35 | 35 | 1,75 | 0,07 | 4,83 | 25,5 |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 120,6 |
| кофейный напиток | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)*** | | | / 7/7,5 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное, | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| сыр | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Салат из свеклы (№67)*** | | | 45 | 0,63 | 2,97 | 3,75 | 44,6 |
| свекла | 70 | 58 |  |  |  |  |  |
| чеснок | 2 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Бульон куриный с гренками (№46)*** | | | 200/15 | 1,2 | 2,4 | 7,3 | 55,0 |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 15 |  |  |  |  |  |
| ***Суфле куриное (№48)*** | | | 85 | 20,6 | 22,3 | 5,0 | 202,0 |
| куры отварные | 130 | 103 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Рис отварной (№47)*** | | | 80 | 2,4 | 3,0 | 21,8 | 128,0 |
| крупа рисовая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из лимонов (№70)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 20,5 | 68,0 |
| лимон | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 2,6 | - | 16,10 | 98,6 |
| ***Булочка с джемом (№34)*** | | | 60 | 4,8 | 6,0 | 38,0 | 228,0 |
| мука | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| джем | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Сосиска с тушеной капустой (№61, №16)*** | | | 49/150 | 4,5  3,0 | 14,45  2,3 | 0,35  8,8 | 149,0  69,8 |
| сосиска | 50 | 49 |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная | 170 | 140 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Апельсин | 150 | 100 | 100 | 09 | 0,2 | 9,5 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом (№ 52)*** | | | 160/15 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 220,3 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| морковь | 50 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| ***Соус (№27)*** | | | 15 | 0,55 | 1,0 | 4,8 | 31,1 |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№ 39)*** | | | 150 | 4,0 | 4,4 | 18,5 | 126,3 |
| какао | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Борщ с мясом и со сметаной (№ 2)*** | | | 200/22/7 | 8,0 | 8,0 | 16,3 | 170,0 |
| мясо | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| свекла | 40 | 34 |  |  |  |  |  |
| капуста белокоч. | 40 | 34 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 80 | 56 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Котлета рыбная (№ 13)*** | | | 70 | 11,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| рыба | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№ 15)*** | | | 170 | 4,2 | 5,9 | 28,0 | 180,0 |
| картофель | 150 | 134 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,38 | 0,07 | 1,6 | 8.05 |
| ***Компот из сухофруктов (№ 40)*** | | | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| сухофрукты | 12 | 11 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 |
| ***Булочка сдобная (№ 68)*** | | | 65 | 6,0 | 7,0 | 32,2 | 201,4 |
| мука пшеничная | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Каша рисовая молочная (№ 45)*** | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 165,0 |
| крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№ 35)*** | | | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 30  60 | 1,98  4,62 | 0,36  1,8 | 10,26  29,8 | 54,3  157,2 |

**Меню-раскладка и № технологических карт**

**к примерному 10-дневному меню**

**для детей от 3 до 7 лет**

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша манная молочная (№31)*** | | | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 206,3 |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 200 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Суп гороховый с гренками на мясном бульоне (№53)*** | | | 250/15 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 |
| горох сухой | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 35 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 6,8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 15 (грен ки) |  |  |  |  |  |
| ***Картофельная запеканка с отварным мясом (№11) со сметанной подливой (№27)*** | | | 240/30 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 113,3 |
| картофель | 250 | 175 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| мясо | 80 | 60 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Подлива*** | | |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 40 | 35 | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |
| ***Компот из сухофруктов (№40)*** | | | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| сухофрукты | 14 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Печенье |  |  | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Салат из свежей капусты (№18)*** | | | 60 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 52,2 |
| капуста белокочанная | 60 | 45 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Рыба под омлетом (№51)*** | | | 100 | 15,2 | 6,0 | 5,0 | 133,6 |
| рыба- филе треска | 80 | 72 |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| яйцо ½ шт. | 23,4 | 21,0 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№36)*** | | | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,4 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Груша | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,0 | 48,3 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша гречневая молочная (№30)*** | | | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |
| крупа гречневая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№39)*** | | | 200 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| какао | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром*** | | | /10/12,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное, сыр | 10/12,5 | 10/12,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Салат из моркови (№65)*** | | | 60 | 0,57 | 3,96 | 6,3 | 63,41 |
| морковь | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
| яблоко | 20 | 14 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Щи со сметаной (№1)*** | | | 250/10 | 3,0 | 4,6 | 16,6 | 119,5 |
| капуста белокочанная | 60 | 48 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9 | 7 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Ежики (№14) в томатно- сметанном соусе со свеклой тушеной (№71)*** | | | 85/50/160 | 18,1 | 12,0 | 14,2 | 235,4 |
| мясо | 80 | 50 |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Соус (№28)*** | | |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| бульон | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Свекла тушеная (№71)*** | | |  |  |  |  |  |
| свекла | 200 | 160 |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| лук репч. | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из кураги (№56)*** | | | 200 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| сухофрукты | 14 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кефир с сахаром*** | | | 200 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,2 |
| кефир | 200 | 187 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Пудинг творожно-манный со сгущённым молоком (№22)*** | | | 190/20 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 331,0 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| молоко сгущ. | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№36)*** | | | 200 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Мандарин | 130 | 100 | 100 | 0,8 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша пшеничная молочная (№66)*** | | | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 |
| крупа пшеничная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 200 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Суп рыбный «лосось» (№54)*** | | | 250 | 10,09 | 4,98 | 18 | 157,2 |
| горбуша в собственном соку | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Гуляш в томатно- сметанном соусе (№9, №28)*** | | | 90 | 21,0 | 14,0 | 5,2 | 229,5 |
| мясо (без костей) | 90 | 77 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Вермишель с маслом (№17)*** | | | 126 | 4,5 | 4,4 | 31,41 | 187,0 |
| вермишель | 45 | 45 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 37 | 37 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
| Сок | 180 | 180 | 200 | 0 | 0 | 11,0 | 44,0 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Вафли | 30 | 30 | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Суфле рыбное (№20)*** | | | 60 | 9,1 | 4,7 | 6,0 | 105,0 |
| рыба-филе | 70 | 65 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| ***Винегрет (№49)*** | | | 160 | 3,0 | 5,2 | 17,5 | 132,0 |
| свекла | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
| картофель | 90 | 63 |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый отварной | 20 | 12 |  |  |  |  |  |
| огурец консервированный без уксуса | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№41)*** | | | 200 | 2,6 | 0 | 16,1 | 98,6 |
| Концентрат киселя | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| вода | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Банан | 130 | 95 | 95 | 1,45 | 0 | 19,8 | 84,5 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Салат из моркови (№65)*** | | | 60 | 0,73 | 3,90 | 7,0 | 66,3 |
| морковь | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Вермишель молочная (№7)*** | | | 200 | 7,2 | 12,0 | 32,9 | 242,5 |
| вермишель | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром(№59)*** | | | / 10/12,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| сыр | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№ 36)*** | | | 200 | 0,2 | 0,04 | 14,9 | 56,8 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Сельдь с луком (№60)*** | | | 33 | 3,5 | 5,7 | 0,78 | 68,0 |
| сельдь б/головы слабосоленая | 40 | 19 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Суп крестьянский со сметаной (№6)*** | | | 280 | 3,1 | 5,0 | 21,0 | 141,3 |
| картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Суфле из печени со сметанным соусом (№50)*** | | | 100/30 | 18,0 | 13,5 | 11,1 | 253,0 |
| печень | 90 | 75 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Соус (№27)*** | | |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№15)*** | | | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| картофель | 220 | 154 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов (№40)*** | | | 200 | 0,18 | 0 | 20,9 | 81,5 |
| сухофрукты | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кефир с сахаром*** | | | 200 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,0 |
| кефир | 200 | 187 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Запеканка творожно-морковная с вареньем (№52)*** | | | 190/25 | 21,0  0,12 | 14,1  0 | 18,0  17,2 | 286,5  66,2 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| морковь | 60 | 56 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| джем | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Мандарин | 127 | 90 | 90 | 0,8 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Омлет (№24)*** | | | 80,0 | 6,4 | 8,5 | 2,68 | 113,0 |
| яйцо1 шт. | 47 | 41 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№39)*** | | | 200 | , | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| какао | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Салат из свежих овощей (№62)*** | | | 60 | 0,6 | 3,9 | 2,0 | 46,0 |
| помидор | 23 | 20 |  |  |  |  |  |
| огурец | 23 | 21 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная | 13 | 10,4 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Суп вермишелевый на курином бульоне (№43)*** | | | 250 | 2,6 | 2,66 | 18,0 | 108,0 |
| вермишель | 16 | 16 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| картофель | 50 | 35 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Куры отварные***  ***1-й кат. п/п (№12)*** | 130 | 95 | 103 | 22,2 | 8,6 | 0,7 | 169,0 |
| ***Морковно-картофельное пюре (№55)*** | | | 220 | 4,6 | 6,5 | 20,6 | 157,0 |
| морковь | 150 | 130 |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 50 |  |  |  |  |  |
| молоко | 70 | 70 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Сок |  |  | 200 | 0,15 | 0 | 20,5 | 82,0 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Зефир (пастила) |  |  | 35 | 0,28 | 0 | 16,9 | 106,4 |
| ***Отвар из шиповника (№63)*** | | | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 56,8 |
| чай заварка | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Суфле рыбное (№20)*** | | | 60 | 9,1 | 4,7 | 6,0 | 105,0 |
| рыба-филе | 70 | 65 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| ***Винегрет (№49)*** | | | 160 | 3,0 | 5,2 | 18,5 | 132 |
| свекла | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| картофель | 80 | 63 |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый | 20 | 12 |  |  |  |  |  |
| огурец соленый | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№36)*** | | | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 56,8 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  398 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Яблоко | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Каша пшенная молочная (№33)*** | | | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| крупа пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 200 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром (№59)*** | | | / 10/12,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| сыр | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Рассольник со сметаной (№5)*** | | | 250/10 | 2,5 | 4,6 | 18,8 | 127,0 |
| картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| крупа перловая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| огурец консервированный б/уксуса | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Шницель мясной (№58)*** | | | 80 | 16,3 | 10,8 | 5,75 | 185,7 |
| мясо | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Овощи тушеные (№57)*** | | | 180 | 4,0 | 4,22 | 26,6 | 124,1 |
| картофель | 70 | 49 |  |  |  |  |  |
| морковь | 60 | 48 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| капуста цветная/белокочан ная | 60 | 42 |  |  |  |  |  |
| зелень укропа | 5 | 2,5 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов (№40)*** | | | 200 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| сухофрукты | 14 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир с сахаром |  |  | 200 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,0 |
| кефир | 200 | 187 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| ***Салат из свежей капусты с яблоком (№19)*** | | | 60 | 0,72 | 3,96 | 5,2 | 60,5 |
| капуста белокочанная | 45 | 35 |  |  |  |  |  |
| яблоко | 20 | 14 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Оладьи (№21)*** | | | 85 | 6,2 | 11,0 | 33,1 | 267,8 |
| мука пшеничная | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и молоком (№35)*** | | | 200 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Груша | 150 | 135 | 135 | 0,54 | 0 | 12,8 | 56,7 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Пудинг творожно-манный с джемом (№22)*** | | | 150/10 | 20,4  0,05 | 14,2  0 | 16,2  7,0 | 277,  26,5 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ шт | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| джем | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с молоком (№35)*** | | | 200 | 3,1 | 3,5 | 20,2 | 120,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| ***Суп картофельный со сметаной (№42)*** | | | 250/10 | 3,1 | 4,8 | 24,0 | 151,36 |
| картофель | 180 | 126 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Мясо тушеное (№69)*** | | | 50 | 16,0 | 10,5 | 3,4 | 172,5 |
| мясо | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| ***Капуста цветная (белокочанная) тушеная (16)*** | | | 150 | 4,5 | 4,6 | 8,0 | 86,0 |
| капуста цветная (белокочанная) | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из чернослива (№56)*** | | | 200 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| чернослив | 14 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| ***Булочка сладкая (№34)*** | | | 60 | 5,0 | 7,0 | 28,4 | 200,7 |
| мука пшеничная | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| ***Ряженка с сахаром*** | | | 200 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,0 |
| ряженка | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Каша пшенная молочная (№33)*** | | | 200 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246 |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№41)*** | | | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| концентрат киселя | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| вода | 160 | 160 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Апельсин | 130 | 80 | 80 | 0,72 | 0 | 7,6 | 32,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Вермишель молочная (№7)*** | | | 200 | 6,4 | 10,0 | 22,3 | 202,3 |
| вермишель | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№39)*** | | | 200 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| какао | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 200 | 15 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Свекольник со сметаной на мясном бульоне (№3)*** | | | 250/10 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |
| свекла | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Бефстроганов в сметанном соусе (№10, № 27)*** | | | 60/30 | 15,0 | 11,1 | 5,2 | 180,0 |
| мясо | 90 | 65 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Каша гречневая (№44)*** | | | 150 | 4,44 | 5,0 | 21,7 | 170,0 |
| крупа гречневая | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 7,32 |
| Сок |  |  | 200 | 0 | 0 | 11,0 | 44,0 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Пряник | 30 | 30 | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |
| ***Кефир с сахаром*** | | | 200 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,0 |
| кефир | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Котлета рыбная (№13)*** | | | 75 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| рыба | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№15)*** | | | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,0 |
| картофель | 220 | 154 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 37 | 37 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |
| ***Чай с сахаром (№36)*** | | | 200 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Яблоко | 130 | 120 | 120 | 0,48 | 0 | 12,5 | 54,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Омлет (№25)*** | | | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113,0 |
| яйцо 1 шт. | 47 | 41 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек | 60 | 35 | 35 | 1,75 | 0,07 | 4,83 | 25,5 |
| ***Кофейный напиток (№38)*** | | | 200 | 3,9 | 4,5 | 21,5 | 138,0 |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром*** | | | /10/12,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное, сыр | 10/12,5 | 10/12,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Салат из свеклы (№67)*** | | | 60 | 0,84 | 3,95 | 5,0 | 59,4 |
| свекла | 70 | 60 |  |  |  |  |  |
| чеснок | 3 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Бульон куриный с гренками (№46)*** | | | 250/15 | 1,5 | 3,0 | 9,1 | 68,7 |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 15 |  |  |  |  |  |
| ***Суфле куриное (№48)*** | | | 85 | 20,6 | 22,3 | 5,0 | 202,0 |
| куры отварные | 150 | 103 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Рис отварной с томатной подливой (47, №28)*** | | | 110/30 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |
| крупа рисовая | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| подлива |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из лимонов (№70)*** | | | 200 | 0,1 | 0 | 20,5 | 82,0 |
| лимон | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Чай с сахаром |  |  | 150 | 2,6 | - | 16,10 | 98,6 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| ***Булочка с джемом (№34)*** | | | 60 | 4,8 | 6,0 | 38,0 | 228,0 |
| мука | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| джем | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Сосиска с тушеной капустой (№61, №16)*** | | | 49/200 | 4,5  4,0 | 14,45  3,1 | 0,35  11,7 | 149,0  93,0 |
| сосиска | 50 | 49 |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная | 200 | 170 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| зелень | 5 | 2,5 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№41)*** | | | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| концентрат киселя | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Химический состав** | | | | |
| **Выход**  **(г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Угле-**  **воды (г)** | **Энерг. цен-**  **ность**  **(ккал)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Апельсин | 150 | 100 | 100 | 09 | 0,2 | 9,5 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| ***Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом (№52, №27)*** | | | 190/15 | 21,0 | 14,1 | 18,0 | 286 |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| морковь | 70 | 56 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| Соус |  |  | 15 | 0,55 | 1,0 | 4,8 | 31,1 |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Какао на молоке (№39)*** | | | 200 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| какао | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом*** | | | / 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| ***Борщ с мясом и со сметаной (№2)*** | | | 250/22/10 | 10,0 | 10,0 | 20,3 | 212,6 |
| мясо | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
| свекла | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная | 30 | 24 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Котлета рыбная (№13)*** | | | 75 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| рыба | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№15)*** | | | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 186,0 |
| картофель | 220 | 154 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,38 | 0,07 | 1,6 | 8.05 |
| ***Компот из сухофруктов (№40)*** | | | 200 | 0,18 | 0 | 21,5 | 83,97 |
| сухофрукты | 14 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| молоко | 200 | 200 | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| ***Булочка сдобная (№ 68)*** | | | 65 | 6,0 | 7,0 | 32,2 | 201,4 |
| мука пшеничная | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | |
| ***Каша рисовая молочная (№45)*** | | | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 |
| крупа рисовая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№36)*** | | | 200 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |