

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 25»

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №25»
от 28 апреля 2023г. 87-д

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

г. Новомосковск
2023 г.

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно логич. карты
1-ый день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша ячневая молочная:</u>		200					№ 10
молоко	150		4,5	4,8	7	90	
куруза ячневая	23		1,8	0,3	15,5	74,1	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
<u>Какао с молоком:</u>		160					№ 44
какао порошок	2		0,5	0,3	0,4	6	
молоко	110		3,3	2,8	5,2	55	
вода	60						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Бутерброт с маслом :</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			13,08	19,43	60,35	468,8	
Второй завтрак							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат из кукурузы:</u>		60					№ 13
<u>Кукуруза</u>	60		2,93	2,85	6,17	63,8	
Масло растительное	3		0	3	0	27	
<u>Щи из свежей капусты на мясном бульоне:</u>		200					№ 33
мясо говядины	120		2,37	3,79	14,22	95,15	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
капуста	50		0,9	0,05	3,4	13,5	
картофель	50		1	0,2	9,05	40	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
томат (паста)	5		0,28	0,08	0,83	4,6	
<u>Греча:</u>		120					№ 39
крупа гречневая	40		5,2	1,2	24,8	132	
соль	1						
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
<u>Гуляш из говядины</u>		70					№ 54
говядина бескостная задняя часть	55		8,8	6,6	6,6	0	
масло растительное	1		0	1	0	9	
лук репчатый	10		0,1	0	0,8	4	
томат-паста	10		1,4	0,2	4,6	26	

мука	5		0,5	0,1	3,5	16,5	
соль	1		0	0	0	0	5
<u>Компот из кураги:</u>		180					№ 15
курага	11		5	0,5	63,5	291	
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			28,56	21,49	156,64	811	
Полдник							
<u>Суп молочный с изделиями макаронными</u>		180					№ 2
молоко	120		3,6	3	5,6	60	
вода	30		0	0	0	0	
макаронны	15		1,6	0,2	10,7	51,6	
масло сливочное	2		0	1,6	0	15	
соль	1		0	0	0	0	
сахар	5				4,99	19,9	
<u>Чай</u>		180					№ 83
чай черный	0,6		0,1	0	0	0,9	
вода питьевая	180						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Вафли:</u>	40	40	1,28	1,12	32,36	140	№ 93
Всего:			6,58	5,92	63,62	327,2	
Итого:			48,94	47,56	292,61	1662	

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
2- ой день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Омлет:</u>		120					№ 68
молоко	70		2,03	2,24	3,29	41,3	
масло сливочное несоленое	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
яйцо	50		6,3	4,8	0,4	71,5	
соль	1						
<u>Кофейный напиток с молоком:</u>		180					№ 66
кофейный напиток	1,2		0,07	0,06	0,85	4,04	
молоко	100						
сахар	10				9,97	39,8	
вода	98						
<u>Бутерброт с маслом :</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			11,38	18,33	31,8	340,64	
6							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат из огурцов и помидоров:</u>		40					№ 16
огурцы	20		0,2	0	0,5	2,8	
помидоры	20		0,88	0,2	2,69	18	
лук	3		0	0	0,2	1,2	
масло растительное	3		0	2	0	18	
<u>Суп рассольник ленинградский на курином бульоне:</u>		200					№ 9
тушка цыплят	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
огурец соленый (конс)	15		0,1		0,3	2	
перловка	10		0,9	0,1	6,7	32	
томат	5		0,28	0,08	0,83	4,6	
картофель	50		1	0,2	9,05	40	
<u>Жаркое по-домашнему с куриным мясом:</u>		200					№ 153
куриное мясо	70						
лук	5		0,07		0,52	2,35	
масло растительное	5			5		45	
картофель	180		3,6	0,72	28,98	136,8	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>		180					№ 76

смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
вода							
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			16	9,29	81,97	472,15	
Полдник							
<u>Липшевик с творогом:</u>		130					№ 20
творог	100		17,2	5	1,8	121	
яйцо	5		0,64	0,55	0,03	7,85	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
соль	1						
вермишель	15		1,03	0,1	6,74	32,8	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Хлеб пшеничный:</u>	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	№ 41
Всего:			21,75	9,63	40,68	339,15	
Итого:			49,43	37,15	156,2	6	1163,04

При+RC:R[53]C[7]ём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог ич.карты
3- ий день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша пшеничная молочная:</u>		180					№ 1
молоко	150		4,5	4,8	7	90	
пшено	20		1,9	0,2	13,4	64	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
соль	1						
вода							
<u>Какао с молоком:</u>		160					№ 44
какао порошок	2		24,3	14,5	18,5	302	
молоко	110		3,3	3,5	5,2	66	
вода	60						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Бутерброт с маслом :</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			36,98	34,23	76,35	765,7	
Второй завтрак							

<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат из огурцов и помидоров:</u>		40					№ 16
огурцы	20		0,2	0	0,5	2,8	
помидоры	20		0,88	0,2	2,69	18	
лук	3		0	0	0,2	1,2	
масло растительное	3		0	2	0	18	
<u>Суп картофельный с клёцками:</u>		250					№ 35
тушка цыплят	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
картофель	100		2	0,4	16,1	76	
лук	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
морковь	5		0,07	0,35	17,08	84,7	
соль	1						
яйцо	25		3,2	2,5	0,2	36	
мука пшеничная	20		2	0,2	13,8	66,8	
вода							
<u>Рыбное суфле:</u>							№ 49
рыба (минтай)	70		17,7	0,7		78	
молоко	60		1,8	1,9	2,8	36	
лук	5		0,8	0,52	0,4	9,7	
масло растительное	5			99,9		899	
яйцо	25		3,2	2,5	0,2	36	
масло сливочное	5		0	4,1	0	37,4	
<u>Компот из шиповника</u>		180					№ 34
шиповник	11		0,2	0,1	2,5	12	
вода							
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			40,84	119,98	85,81	1603,55	
Полдник							
<u>Винегрет</u>		180					№ 23
Картофель	80		1,6	0,3	12,9	60,8	
Свекла	80		1,5	0,1	8,8	42	
Зеленый горошек	30		0,9	0	2	11,4	
Лук	10		0,1	0	1	4,1	
Морковь	20		0,2	0	1,4	8,2	
Огурцы соленые	25		0,2	0	0,6	3,8	
Масло растительное	10		0	10	0	89,9	
<u>Чай</u>		180					№ 83
чай черный	0,6		0,1	0	0	0,9	
вода питьевая	180						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Хлеб пшеничный:</u>	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	№ 41
Всего:			7,43	10,75	53,75	345,6	

Итого:			85,97	165,68	227,91	2769,85	
Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
4-ий день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"</u>		180					№ 4
молоко	130		3,9	4,2	6,1	78	
геркулес	20		2,2	1,2	10,2	62	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
соль	1						
вода	40				4,99	19,9	
<u>Кофейный напиток с молоком:</u>		180					№ 66
кофейный напиток	1,2		0,07	0,06	0,85	4,04	
молоко	100						
сахар	10				9,97	39,8	
вода	98						
<u>Бутерброд с маслом :</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			9,15	16,69	54,39	407,64	
Второй завтрак							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат из свёклы с солёным огурцом:</u>		25					№ 24
свёкла	40				3,6	16,8	
огурец солёный	20		0,2	0	0,3	2,6	
масло растительное	2			5		15	
<u>Суп рисовый на курином бульоне:</u>		250					№ 39
рис	10		0,2	0,1	1,3	6,8	
куриные грудки	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
картофель	50		1	0,2	8,05	38	
лук	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
морковь	5		0,07	0,35	17,08	84,7	
<u>Котлета куриная/картофельное пюре</u>		112/80					№ 41
куриные грудки	100		23,6	1,88	0,1	113	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
булка	10		0,81	0,1	4,88	24,2	
картофель	180		3,6	0,72	28,98	136,8	

молоко	50		1,45	1,6	2,35	29,5	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
масло растительное	5			5		45	
<u>Компот из кураги:</u>		180					№ 15
смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			39,93	23,19	94,73	729,6	
Полдник							
<u>Макаронны отварные с сыром</u>							№ 25
Макаронны	35		3,64	0,39	25,02	120,4	
сыр	15	15	3,75	4,05	0,3	53,4	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Печенье:</u>	30		2,6	3,6	21	126	№ 95
Всего:			10,04	11,67	56,36	372,7	
Итого:			59,84	52,27	217,4	1564,94	8

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техн олог ич.карты
5- ий день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша рисовая молочная</u>		200					№ 8
молоко	150		4,5	4,8	7	90	
рис	20		0,16	0,12	6	41,2	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
вода							
<u>Какао с молоком:</u>		160					№ 44
какао порошок	2		0,6	0,2	0,3	5	
молоко	110		24,3	14,5	18,5	302	
вода	60		3,3	3,5	5,2	66	
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Бутерброт с маслом :</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			35,84	34,35	69,25	747,9	
Второй завтрак							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79

Обед							
<u>Салат из свежих огурцов:</u>		40					№ 17
Огурцы свежие	42		0,38	2,45	1,23	28,36	
масло растительное	3			3	0	27	
<u>Суп гречневый на курином бульоне:</u>		250					№ 20
грудка куриная	25		5,1	0,7	0	26,5	
картофель	50		1	0,2	8,1	38	
лук	5		0,1	0	0,5	2	
морковь	5		0,93	0,24	6,7	41	
гречка	15		1,9	0,4	10,2	49,4	
<u>Капуста тушёная с курой:</u>							№ 29
кура	100		23,6	1,88	0,1	113	
капуста	200		2,6	0,2	6,6	50	
лук	5		0,1	0	0,5	2	
морковь	10		0,1	0	0,7	3,2	
томат (паста)	5		0	0	0,8	3,1	
масло растительное	5			5		45	
<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>		180					№ 76
смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			38,29	9,12	65,08	508,8	
Полдник							
<u>Ватрушка с повидлом, творогом:</u>		93					№ 32
мука	60		5,52	0,72	44,94	205,2	
молоко	30		0,87	0,96	1,41	17,7	
яйцо	5		0,64	0,55	0,03	7,85	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
масло растительное	5			4,95		44,95	
сахар	5				4,99	19,9	
дрожжи	3		0,38	0,08		2,25	
повидло	35		0,14		14	66,5	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
Всего:			7,6	10,89	75,41	437,25	
Итого:			82,45	55,08	221,74	1748,95	

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ техно логич. карты
6- ый день						

Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша гречневая вязкая на молоке:</u>							№ 5
молоко	150		4,5	4,8	7	90	
крупа гречневая	20		2,6	0,5	11,5	60,8	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
вода	70						
сахар	5				4,99	19,9	
<u>Какао с молоком:</u>							№ 44
какао порошок	2	160	0,5	0,3	0,4	6	
молоко	110		3,3	2,8	5,2	55	
вода	60						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Булка с маслом с сыром:</u>							№ 51
булка	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
сыр	20	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
Всего:			18,7	25,53	56,41	528,1	
Второй завтрак							
<u>Яблоко</u>	180	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№ 96
Обед							
<u>Салат из моркови:</u>							№ 18
морковь	60	50	0,6	0,1	0,4	24,6	
сахар	2		0	0	2	8	
масло растительное	2		0	99,9	0	899	
<u>Щи из свежей капусты на мясном бульоне:</u>							№ 33
мясо говядины	120	200	2,37	3,79	14,22	95,15	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
капуста	50		0,9	0,05	3,4	13,5	
картофель	50		1	0,2	9,05	40	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
томат (паста)	5		0,28	0,08	0,83	4,6	
<u>Плов из мяса говядины:</u>							№ 59
говядина	55	190	5,2	3,4	2,3	61,1	
лук	5		0,1	0	0,5	2	
морковь	5		0,93	0,24	6,78	41	
рис	40		3	0,4	30,1	140,4	
томат (паста)	5		0	0	16	85	
масло растительное	2		0	2	0	18	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
соль	1						
<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>							№ 76
смесь сухофруктов	11	180	0,09		1,56	6,6	

сахар	15				14,96	59,7	
вода							
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			17,48	117,93	117,47	1638,1	
Полдник							
<u>Пшённый кулеш:</u>		200					№ 30
молоко	200		5,8	6,4	9,4	118	
пшено	20		2,4	0,6	13,8	70	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Пряник:</u>	30	30	1,77	1,41	22,5	109,8	№ 94
Всего:			10,02	12,04	60,73	390,6	
Итого:			46,92	156,22	252,25	2641,4	

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. карты
7- ой день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша пшеничная молочная:</u>		200					№ 1
молоко	150		4,5	4,8	7	90	
пшено	20		1,9	0,2	13,4	64	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
<u>Кофейный напиток с молоком:</u>		180					№ 66
кофейный напиток	1,2		0,07	0,06	0,85	4,04	
молоко	100						
сахар	10				9,97	39,8	
вода	70						
<u>Бутерброд с маслом:</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			9,45	16,29	53,5	401,74	
Второй завтрак							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат свекольный:</u>		60					№ 31

свекла	40				3,6	16,8	
лук	4		0,07	0	0,23	0,95	
масло растительное	5		0	5		45	
<u>Суп лапша на курином бульоне:</u>		220					№ 46
куриные грудки	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
вермишель	15		1,7	0,32	10,44	51,3	
картофель	50		1	0,2	8,05	38	
лук	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
морковь	5		0,07	0,35	17,08	84,7	
<u>Рыба тушеная с овощами</u>		78/176/40					№ 55
рыба (минтай)	100		12,2	0,4	0	56	
лук	5		0,1	0	0,4	2	
морковь	5		0,93	0,24	6,78	41	
масло растительное	2		0	2	0	18	
<u>Пюре картофельное (обед)</u>							№ 43
картофель	220		4,4	0,9	35,4	167,2	
молоко	50		3	3,2	4,7	60	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>		180					№ 76
смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			32,4	20,85	118,15	812,6	
Полдник							
<u>Творожная запеканка со сметаной:</u>		106/32					№ 63
творог	100		17,2	5	1,8	121	
яйцо	5		0,64	0,55	0,03	7,85	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
манка	10		1,03	0,1	6,74	32,8	
сметана	30		0,78	4,5	0,9	47,4	
сахар	5				4,99	19,9	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Хлеб пшеничный:</u>	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	№ 41
Всего:			22,53	14,13	46,57	406,45	
Итого:			65,1	51,99	230,22	1675,79	

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. карты

8- ий день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша рисовая молочная:</u>		200					№ 8
молоко	150		4,5	4,8	7	90	
рис	20		1,4	0,1	16,5	72,2	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
сахар	5				4,99	19,9	
вода							
<u>Какао с молоком:</u>		160					№ 44
какао порошок	2		0,6	0,2	0,3	5	
молоко	110		24,3	14,5	18,5	302	
вода	60		3,3	3,5	5,2	66	
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Булка с маслом, с сыром:</u>							№ 51
булка	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
сыр	20	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
Всего:			41,9	40,23	79,81	851,5	
Второй завтрак							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат из огурцов и помидоров:</u>		40					№ 16
огурцы	20		0,2	0	0,5	2,8	
помидоры	20		0,88	0,2	2,69	18	
лук	3		0	0	0,2	1,2	
масло растительное	3		0	2	0	18	
<u>Свекольник со сметаной</u>		250					№ 38
куриные грудки	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
масло растительное	5			5		45	
картофель	50		1	0,2	8,05	38	
лук	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
морковь	5		0,07	0,35	17,08	84,7	
свекла	100		1,6	0,2	6,8	43	
томат (паста)	5		0,28	0,08	0,83	4,6	
<u>Котлета из птицы с гречей и подливой:</u>		95/176					№ 89 №39
куриные грудки	65		15,3	1,2	0,3	73,4	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
булка	10		0,81	0,1	4,88	24,2	
масло растительное	5			5		45	
гречка	40		5,2	1,2	27,2	140	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
томат (паста)	5		0,28	0,08	0,83	4,6	

масло растительное	5			5		45	
<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>		180					№ 76
смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			34,66	21,6	101,58	759,25	
Полдник							
<u>Омлет:</u>		120					№ 68
молоко	70		2,03	2,24	3,29	41,3	
масло сливочное несоленое	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
яйцо	50		6,3	4,8	0,4	71,5	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Хлеб пшеничный:</u>	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	№ 41
Всего:			8,38	10,67	13,73	185,7	
Итого:			85,66	73,22	207,12	1851,45	

При+А1:Н53ём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ технологи ч.карты
9- ий день								
Завтрак								
			Б	Ж	У			
<u>Каша ячневая молочная:</u>		200						№ 10
молоко	150		4,5	4,8	7	90		
куруза ячневая	23		1,8	0,3	15,5	74,1		
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1		
сахар	5				4,99	19,9		
<u>Кофейный напиток с молоком:</u>		180						№ 66
кофейный напиток	1,2		0,07	0,06	0,85	4,04		
молоко	100							
сахар	10				9,97	39,8		
<u>Бутерброт с маслом :</u>	45							№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7		
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2		
Всего:			9,35	16,39	55,6	411,84		
Второй завтрак								
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55		№ 79
Обед								
<u>Салат из белокачаной капусты с морковью:</u>		60						№ 47

капуста	40		0,7		1,9	11,2	
морковь	15		0,2		1	5,3	
сахар	2				2	8	
масло растительное	2			5		45	
<u>Суп гороховый на куриных грудках с гренками:</u>		250					№ 32
куриные грудки	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
картофель	50		1	0,2	8,05	38	
лук	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
морковь	5		0,07	0,35	17,08	84,7	
горох	20		8,05	0,56	16,84	104,65	
булка	35		2,83	0,35	17,08	84,7	
<u>Печеньговяжья по-строгонски/Макаронные изделия отварные с маслом</u>		80/104					№ 48 №44
печень	80		16	2,48	3,2	100	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
томат (паста)	5		0,28	0,08	0,83	4,6	
масло растительное	5			5		45	
мука	5		0,46	0,06	3,75	17,1	
макаронны	40		4,16	0,44	28,6	137,6	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>		180					№ 76
смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			41,92	22,77	129,77	904,95	
Полдник							
<u>Запеканка рисовая с творогом</u>		166/40					№ 120
творог	100		15,48	4,5	1,62	108,9	
яйцо	5		0,64	0,55	0,03	7,85	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,7	33,1	
сахар	10				9,97	39,8	
рис	20		1,34	0,14	15,78	68,8	
<u>Чай:</u>		180					№ 83
чай	0,6						
сахар	10				9,97	39,8	
лимон	15		0,14	0,01	0,45	2,4	
<u>Хлеб пшеничный:</u>	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	№ 41
Всего:			20,48	9,18	55,6	385,35	
Итого:			72,47	49,06	252,97	1757,14	

Приём пищи, наименование блюда	Кол-во продукта	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. карты
10- ий день							
Завтрак							
			Б	Ж	У		
<u>Каша манная на молоке:</u>		150					№ 3
молоко	150		2,03	2,24	3,29	41,3	
манка	20		0,05	3,63	0,07	33,1	
масло сливочное	4		5,08	4,36	0,28	62,8	
сахар	6		1,65	0,21	2,22	22,2	
<u>Какао с молоком:</u>		160					№ 44
какао порошок	2		0,5	0,3	0,4	6	
молоко	110		3,3	2,8	5,2	55	
вода	60						
сахар	10				9,97	39,8	
<u>Бутерброт с маслом :</u>	45						№ 84
Хлеб пшеничный (батон)	35	35	2,83	0,35	17,08	84,7	
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
Всего:			15,54	21,14	38,65	411,1	
Второй завтрак							
<u>Сок фруктовый</u>	100	97	0,72	0,72	12	55	№ 79
Обед							
<u>Салат из свежих помидоров с луком:</u>		27					№99
помидоры	60		0,66	0,12	2,22	12	
лук	5		0,07	0	0,23	0,95	
масло растительное	5			5		45	
<u>Борщ на курином бульоне:</u>		250					№ 56
куриные грудки	25		5,9	0,47	0,1	28,25	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
капуста	50		0,9	0,05	3,4	13,5	
свекла	50		0,8	0,1	3,4	21,5	
картофель	50		1	0,2	9,05	40	
лук	5		0,07		0,52	2,35	
морковь	5		0,07	0,01	0,35	1,6	
томат (паста)	5		0,28	0,08	0,83	4,6	
		62/112					
<u>Лангет куриный с рисом:</u>							№ 100/40
куриная грудка	70		16,52	1,33	0,28	79,1	
мука	5		0,46	0,06	3,75	17,1	
масло растительное	5			4,95		44,95	
рис	40		4,8	1,2	26,7	140	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	

<u>Компот из смеси сухофруктов:</u>		180					№ 76
смесь сухофруктов	11		0,09		1,56	6,6	
сахар	15				14,96	59,7	
<u>Хлеб ржаной:</u>	42	42	2,77	0,5	14,36	69,3	№ 42
Всего:			34,49	21,33	79,4	652,7	
Полдник							
<u>Плюшка с сахаром</u>		93					№ 294
мука	60		5,52	0,72	44,94	205,2	
молоко	30		0,87	0,96	1,41	17,7	
яйцо	5		0,64	0,55	0,03	7,85	
масло сливочное	5		0,05	3,63	0,07	33,1	
масло растительное	5			4,95		44,95	
сахар	10				9,97	39,8	
дрожжи	3		0,38	0,08		2,25	
<u>Кисломолочный продукт (Кефир, ряженка)</u>		180					№ 80
Ряженка	180		5,8	6,4	8	117,33	
Всего:			13,26	17,29	64,42	468,18	
Итого:			64,01	60,48	194,47	1586,98	