**Утверждаю**

Директор МБОУ «Вязовская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Аноприева

**Перспективное меню для дошкольной группы МБОУ «Вязовская СОШ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **169 а** | Каша овсяная молочная | 200 | 1,6 | 0,8 | 9,7 | 51,7 | 1,03 |  | 10,13 |
| **7** | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 2,11 | **150** | 8,94 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,1 |
| **Итого:** |  |  | **407** | **7,361** | **12,865** | **44,6** | **315,248** | **3,14** |  | **25,17** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **66** | Салат свекольный | 50 | 0,474 | 3,478 | 3,088 | 44,778 | 4 | **16** | 1,23 |
| **200** | Суп картофельный с рыбой консервированной | 200 | 3,628 | 1,608 | 8,414 | 60,544 | 11,792 | **38** | 8,81 |
| **78** | Куры отварные | 65 | 13,4 | 14,87 | 0,37 | 188,9 | 2,067 | **59** | 12,66 |
| **215** | Овощное рагу | 135 | 2,331 | 2,885 | 18,063 | 103,02 | 49,44 | **124** | 4,98 |
| **18** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,322 | 0,092 | 25,643 | 98,29 | 1,44 | **162** | 2,32 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **23,743** | **23,821** | **99,507** | **595,96** | **68,739** |  | **32,61** |
| **Полдник** | **51** | Сырники творожные запеченные | 120 | 17,854 | 15,054 | 19,54 | 280,173 | 0,558 | **133** | 25,33 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **26** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
| **Итого:** |  |  | **350** | **25,214** | **17,084** | **30,1** | **405,47** | **2,058** |  | **38,43** |
| **Всего:** |  |  | **1555 г** | **56,818** | **53,87** | **184,307** | **1363,678** | **75,937** |  | **106,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **192** | Суп молочный пшённый | 200 | 5,728 | 6,577 | 24,50 | 174,02 | 2,5 | **68** | 10,4 |
| **16** | Чай с лимоном | 180 | 0,133 | 0,005 | 12,190 | 46,292 | 2,340 | **154** | 1,53 |
| **52** | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 3,222 | 6,325 | 15,460 | 127,791 |  | **1** | 10,63 |
| **Итого:** |  |  | **432** | **9,083** | **12,907** | **52,15** | **348,103** | **4,84** |  | **22,56** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **68** | Салат из капусты и моркови | 50 | 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,496 | 9,2 | **23** | 1,24 |
| **194** | Суп рисовый | 200 | 1,872 | 2,593 | 15,938 | 90,594 | 27,072 | **52** | 2,46 |
| **124** | Суфле из отварного мяса птицы запечённое | 70 | 12,340 | 12,702 | 5,048 | 182,608 | 0,004 | **73** | 15,48 |
| **150** | Макароны отварные с маслом | 130 | 4,491 | 6,115 | 36,72 | 212,71 | 0,017 | **104** | 5,88 |
| **19** | Компот из лимонов | 180 | 0,109 | 0,013 | 19,631 | 74,179 | 6,815 | **166** | 3,15 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **22,721** | **24,05** | **98,661** | **682,015** | **43,108** |  | **30,82** |
| **Полдник** | **5** | Омлет | 85 | 5,916 | 8,16 | 3,614 | 110,652 | 4,08 | **101** | 9,47 |
| **155** | Икра кабачковая | 40 | 0,288 | 1,132 | 1,852 | 18,72 | 2,30 | **53** | 4,4 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 7,71 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **335** | **10,689** | **12,719** | **31,552** | **277,69** | **8,14** |  | **23,06** |
| **Всего:** |  |  | **1565 г** | **42,993** | **49,776** | **192,463** | **1354,808** | **58,088** |  | **86,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **163** | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 7,93 | 2,07 | 13,935 | 261,6 | - | **85** | 6,75 |
| **14** | Чай с молоком | 180 | 2,356 | 2,125 | 16,820 | 91,622 | 1,36 | **153** | 5,3 |
| **162** | Вафли | 25 | 0,66 | 0,83 | 19,33 | 88,5 | - |  | 4,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **355** | **10,946** | **5,025** | **50,085** | **441,722** | **1,36** |  | **16,3** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **173** | Салат из свеклы с зелёным горошком | 50 | 0,87 | 1,87 | 4,1 | 38,55 | 4 |  | 3,23 |
| **209** | Рассольник со сметаной | 200 | 1,501 | 3,780 | 11,443 | 82,930 | 20,152 | **46** | 5,16 |
| **198** | Котлета из мяса птицы | 70 | 14,396 | 14,819 | 35,889 | 213,04 | 0,004 | **75** | 16,15 |
| **83** | Картофельное пюре | 130 | 2,132 | 4,099 | 17,230 | 110,69 | 19,56 | **109** | 4,87 |
| **38** | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 84,6 | 3,6 | **3** | 8,1 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **23,387** | **25,636** | **106,95** | **630,238** | **47,316** |  | **40,12** |
| **Полдник** | **129** | Рыба по- польски | 70 | 12,44 | 6,178 | 8,928 | 140,5 | 0,495 | **61** | 20,29 |
| **160** | Горошек зелёный | 35 | 0,68 | 1,28 | 0,37 | 8,44 | 2,2 | **275** | 4,2 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
|  | **21** | Кофейный напиток | 180 | - | - | 14,97 | 56,1 | 0,1 | **218** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **315** | **14,2** | **7,89** | **31,684** | **242,768** | **2,795** |  | **27,2** |
| **Всего:** |  |  | **1468 г** | **49,033** | **38,651** | **198,819** | **1361,728** | **53,471** |  | **93,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **193** | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,728 | 6,577 | 24,513 | 174,035 | 2,502 | **55** | 11,06 |
| **7** | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 2,11 | **150** | 8,94 |
| **37** | Бутерброд с | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 63,42 | - |  | 1,48 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **417** | **11,069** | **16,714** | **51,849** | **417,583** | **4,612** |  | **24,58** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **158/159** | Солёный огурец или солёный помидор | 50 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **263/268** | 1,68 |
| **195** | Свекольник со сметаной | 200 | 1,814 | 4,304 | 8,785 | 78,941 | 10,19 | **36** | 3,55 |
| **214** | Биточек из куриной печени | 75 | 9,499 | 6,626 | 4,342 | 113,92 | 17,29 | **64** | 21,93 |
| **91** | Каша рисовая с томатным соусом | 130/30 | 7,41 | 6,266 | 35,685 | 234,442 | - | **85** | 4,77 |
| **24** | Кисель | 180 | 0,185 | 0,085 | 27,756 | 105,601 | 93,60 | **167** | 4,55 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **22,496** | **18,169** | **97,456** | **636,432** | **121,08** |  | **39,09** |
| **Полдник** | **66** | Салат свекольный | 50 | 0,585 | 3,480 | 7,394 | 44,778 | 5 | **16** | 1,23 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 7,71 |
| **Итого:** |  |  | **300** | **10,15** | **11,507** | **33,76** | **256,096** | **6,76** |  | **16,12** |
| **Всего:** |  |  | **1515 г** | **44,215** | **46,49** | **193,165** | **1357,111** | **134,452** |  | **89,79** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **3** | Вареники ленивые | 150 | 17,347 | 12,367 | 27,510 | 283,853 | 0,535 | **134** | 24,04 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **26** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **400** | **24,767** | **15,597** | **47,67** | **456,193** | **3,795** |  | **42,74** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **54** | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,468 | 3,05 | 4,697 | 46,940 | 2,325 | **2** | 1,33 |
| **204** | Борщ со сметаной | 200 | 1,401 | 3,712 | 8,911 | 72,435 | 25,47 | **37** | 3,73 |
| **134/76** | Плов из мяса говядины | 200 | 13,385 | 19,109 | 36,1 | 360,597 | 1 | **4/8** | 22,63 |
| **38** | Сок | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 4 | **3** | 9 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **718** | **19,842** | **26,959** | **90,016** | **674,4** | **32,795** |  | **39,3** |
| **Полдник** | **27/32** | Кефир | 200 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **182** | 9,9 |
| **157** | Плюшка | 50 | 2,95 | 1,9 | 24,5 | 97 | 1,4 | **460** | 8,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **250** | **8,95** | **2** | **32,5** | **177** | **2,8** |  | **18,73** |
| **Всего:** |  |  | **1468 г** | **54,059** | **44,656** | **180,286** | **1354,593** | **41,39** |  | **110,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **34** | Суп молочный овсяной | 200 | 4,852 | 8,144 | 22,99 | 178,938 | 0,87 | **54** | 9,98 |
| **12** | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | - | 12,636 | 47,947 | 0,06 | **152** | 0,75 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **407** | **6,522** | **16,274** | **50,666** | **363,625** | **0,93** |  | **16,83** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **158/159** | Солёный огурец или солёный помидор | 50 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **263/268** | 1,68 |
| **208** | Суп гороховый | 200 | 5,688 | 1,88 | 23,406 | 127,448 | 4,041 | **44** | 2,44 |
| **83** | Картофельное пюре | 130 | 2,132 | 4,099 | 17,230 | 110,69 | 19,56 | **109** | 4,87 |
| **196** | Гуляш из говядины | 70 | 13,486 | 12,783 | 4,419 | 185,564 | 1,842 | **71** | 34,03 |
| **19** | Компот из лимонов | 180 | 0,109 | 0,013 | 19,631 | 74,179 | 6,815 | **166** | 3,15 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **25,003** | **19,663** | **85,574** | **601,409** | **32,258** |  | **48,78** |
| **Полдник** | **2** | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 12,511 | 9,767 | 18,050 | 205,631 | 1,099 | **131** | 25,05 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 7,71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **330** | **17,276** | **14,692** | **39,28** | **361,521** | **2,959** |  | **36,76** |
| **Всего:** |  |  | **1535 г** | **49,301** | **50,729** | **185,62** | **1373,555** | **38,147** |  | **112,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **167 а** | Суп молочный гречневый | 200 | 5,728 | 6,577 | 24,51 | 174,035 | 2,5 | **76** | 10,79 |
| **14** | Чай с молоком | 180 | 2,356 | 2,125 | 16,820 | 91,622 | 1,36 | **153** | 5,30 |
| **52** | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 3,222 | 6,325 | 15,46 | 127,791 | 0,066 | **1** | 10,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **430** | **11,306** | **15,027** | **56,79** | **393,448** | **3,926** |  | **26,72** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4,50** |
| **Обед** | **58** | Морковь, протёртая с сахаром | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 | 2,4 | **5** | 1,23 |
| **195** | Суп с фрикадельками | 200 | 1,814 | 4,304 | 8,785 | 78,941 | 10,19 | **36** | 3,55 |
| **86 а** | Капуста тушёная | 130 | 2,36 | 5,186 | 11,453 | 99,07 | 77,545 | **116** | 3,73 |
| **198** | Котлета из мяса птицы | 70 | 14,396 | 14,819 | 35,889 | 213,04 | 0,004 | **75** | 16,15 |
| **18** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,322 | 0,092 | 25,643 | 98,29 | 1,44 | **162** | 2,32 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **22,967** | **25,33** | **109,182** | **619,477** | **91,579** |  | **29,59** |
| **Полдник** | **148** | Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом | 80 | 6,34 | 7,6 | 35,3 | 222,6 | - | **382** | 7,4 |
| **26** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **280** | **12,34** | **7,7** | **43,3** | **302,6** | **1,4** |  | **16,5** |
| **Всего:** |  |  | **1508 г** | **47,113** | **48,157** | **219,372** | **1362,525** | **98,905** |  | **77,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **8-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **95** | Каша манная молочная | 200 | 5,98 | 6,708 | 26,232 | 185 | 2,398 | **96** | 10,18 |
| **9** | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 | 1,76 | **151** | 7,71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **400** | **9,445** | **10,903** | **54,502** | **342,63** | **4,158** |  | **23,49** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **72** | Салат из свеклы и солёных огурцов | 50 | 0,474 | 3,478 | 3,088 | 44,878 | 4 | **30** | 1,49 |
| **199** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,739 | 7,998 | 9,825 | 139,989 | 11,84 | **50** | 9,77 |
| **132** | Голубцы ленивые с мясом птицы | 200 | 14,62 | 14,64 | 18,68 | 267,42 | 46,28 | **264** | 16,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** | Сок | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 4 | **3** | 9 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,928 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **718** | **27,421** | **27,204** | **71,901** | **646,915** | **66,12** |  | **39,60** |
| **Полдник** | **217** | Омлет с сыром | 85 | 9,10 | 15,80 | 1,4 | 184,1 | 0,17 | **104** | 15,21 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **14** | Чай | 180 | 2,356 | 2,125 | 16,820 | 91,627 | 1,36 | **153** | 5,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **295** | **12,536** | **18,357** | **25,636** | **313,455** | **1,53** |  | **21,99** |
| **Всего:** |  |  | **1513 г** | **49,902** | **56,564** | **162,139** | **1350,0** | **73,808** |  | **95,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **175** | Макароны, запечённые с сыром | 150 | 6,03 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | **-** | 6,88 |
| **7** | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 2,11 | **150** | 8,94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **362** | **11,791** | **18,975** | **57,93** | **448,548** | **2,44** |  | **21,92** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **70** | Салат из свежей капусты | 50 | 0,643 | 3,478 | 4,432 | 50,491 | 18,4 | **24** | 1,32 |
| **207** | Свекольник со сметаной | 200 | 1,052 | 1,447 | 9,987 | 54,682 | 10,13 | **52** | 1,88 |
| **219** | Картофель тушеный с луком и томатом | 130 | 2,336 | 2,912 | 23,062 | 122,038 | 31 | **111** | 4,78 |
| **142** | Тефтеля | 70 | 7,1 | 6,1 | 5,3 | 102 | 0,7 | **25/6** | 16,44 |
| **18** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,322 | 0,092 | 25,643 | 98,29 | 1,44 | **162** | 2,32 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **15,041** | **14,917** | **88,532** | **527,929** | **61,67** |  | **29,35** |
| **Полдник** | **224** | Винегрет | 100 | 2,736 | 7,046 | 9,338 | 109,362 | 12,5 | **32** | 3,86 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **24** | Чай | 180 | 0,205 | 0,094 | 30,84 | 117,33 | 104 | **167** | 5,05 |
| **Итого:** |  |  | **370** | **9,101** | **12,172** | **47,874** | **327,42** | **116,5** |  | **16,09** |
| **Всего:** |  |  | **1530 г** | **36,433** | **46,164** | **204,436** | **1350,897** | **182,61** |  | **77,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче**  **ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **93** | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,526 | 6,294 | 26,706 | 178,901 | 2,346 | **93** | 10,56 |
| **15** | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 2,620 | **154** | 1,53 |
| **37/35** | Бутерброд с маслом | 30/7 | 1,11 | 6,202 | 7,476 | 127,791 | 0,066 | **1** | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **437** | **6,836** | **12,501** | **47,912** | **359,028** | **5,032** |  | **17,09** |
| **Второй**  **завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **44** | Огурец или помидор сезонный | 50 | 1,7 | 8,25 | 5,513 | 98,78 | 2,525 | **2** | 5,10 |
| **204** | Борщ со сметаной | 200 | 1,401 | 3,712 | 8,911 | 72,435 | 25,47 | **37** | 3,73 |
| **83** | Картофельное пюре | 130 | 2,132 | 4,099 | 17,230 | 110,69 | 19,56 | **109** | 4,87 |
| **213** | Биточки рыбные | 70 | 9,041 | 5,213 | 9,018 | 116,90 | 0,462 | **61** | 18,28 |
| **24** | Кисель | 180 | 0,185 | 0,085 | 27,756 | 105,601 | 93,60 | **167** | 4,55 |
| **40** | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,692 | 62,7 | - |  | 1,13 |
| **37** | Батон | 30 | 1,08 | 0,432 | 7,416 | 37,728 | - |  | 1,48 |
| **Итого:** |  |  | **698** | **18,047** | **22,247** | **88,536** | **604,834** | **141,617** |  | **39,14** |
| **Полдник** | **154** | Запеканка творожная | 120 | 15,070 | 10,294 | 16,820 | 215,995 | 0,747 | **130** | 22,8 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4 |
| **26** | Молоко кипячёное | 180 | 6 | 0,1 | 8 | 80 | 1,4 | **171** | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **350** | **22,43** | **12,324** | **27,38** | **341,295** | **2,247** |  | **35,9** |
| **Всего:** |  |  | **1585 г** | **47,813** | **47,172** | **173,928** | **1352,157** | **150,896** |  | **102,13** |