

## 10-дневное меню

Примерное 10-дневное меню для детей раннего возраста (1-3г) составлено на основе сборных технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия и Уральский региональный центр питания), таблица Покровского, СанПиН.

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|--|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>1 день</b>  |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Каша манная молочная вязкая<br>(технологическая карта №90)   | 150,0                       | 162,13       | 4,5           | 5,9          | 22,7           |
| Булка<br>с маслом  | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Чай сладкий<br>(технологическая карта №263)  | 150,0                       | 37,35        | 0,100         | -            | 10,0           |
| Всего  | 20,80%                      | 320,18       | 7,07          | 10,06        | 50,22          |
| <b>Обед:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Салат из свеклы<br>(технологическая карта №19)   | 40,0                        | 78,8         | 0,53          | 6,3          | 4,8            |
| Щи из свежей капусты<br>(технологическая карта №56)  | 150,0                       | 86,06        | 1,93          | 5,86         | 6,84           |
| Пюре из кур<br>(технологическая карта №182)  | 60,0                        | 339,77       | 21,00         | 27,06        | 3,62           |
| Макаронные отварные<br>(технологическая карта №194)  | 100,0                       | 140,73       | 3,68          | 3,53         | 23,55          |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Хлеб ржаной  | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Всего  | 51,42%                      | 791,9        | 29,06         | 43,05        | 72,48          |
| <b>Полдник</b>   |                             |              |               |              |                |
| Молоко кипяченое<br>(технологическая карта №255)   | 150,0                       | 88,0         | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| Печенье  | 20,0                        | 80,0         | 1,96          | 1,98         | 13,62          |
| Всего  | 10,9%                       | 168,0        | 6,15          | 6,77         | 20,65          |
| <b>Ужин</b>  |                             |              |               |              |                |
| Омлет с сыром<br>(технологическая карта №115)  | 70,0                        | 130,42       | 7,33          | 10,60        | 1,15           |
| Булка  | 35,0                        | 84,0         | 2,45          | 0,24         | 17,50          |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14        | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего  | 20%                         | 301,56       | 10,8          | 10,84        | 40,45          |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1581,64      | 53,08         | 70,72        | 183,80         |

|   | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|---|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>2 день</b>   |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Каша гречневая вязкая на молоке<br>(технологическая карта №86)          | 150,0                       | 179,7        | 5,80          | 5,99         | 25,64          |
| Булка<br>с маслом   | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Чай сладкий с молоком<br>(технологическая карта № 261)                  | 150,0                       | 66,99        | 2,15          | 1,2          | 13,0           |
| Всего   | 29,1%                       | 367,39       | 10,42         | 11,35        | 56,16          |
| <b>Обед:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Салат картофельный с зеленым<br>горошком<br>(технологическая карта №23) | 40                          | 62,8         | 1,2           | 4,5          | 4,3            |
| Суп- пюре из разных овощей<br>(технологическая карта №51)               | 150,0                       | 65,19        | 1,73          | 3,0          | 7,81           |
| Рыба тушеная в сметанном соусе<br>(технологическая карта №143)          | 70,0                        | 101,93       | 7,65          | 6,68         | 2,78           |
| Рис отварной<br>(технологическая карта №191)                            | 100,0                       | 150,12       | 2,59          | 3,39         | 26,85          |
| Хлеб ржаной   | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта № 241)            | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Всего   | 33,8%                       | 526,58       | 15,09         | 17,87        | 75,41          |
| <b>Полдник</b>  |                             |              |               |              |                |
| Кефир<br>(технологическая карта № 251)                                  | 150,                        | 84,39        | 4,2           | 4,78         | 61,35          |
| Печенье   | 20,0                        | 80,0         | 1,96          | 1,98         | 13,62          |
| Всего   | 10,7%                       | 164,39       | 6,16          | 6,76         | 74,97          |
| <b>Ужин</b>   |                             |              |               |              |                |
| Оладьи с джемом<br>(технологическая карта № 286)                        | 165,0                       | 440,71       | 9,35          | 8,63         | 81,39          |
| Кофейный напиток с молоком<br>(технологическая карта №254)              | 150,0                       | 66,99        | 1,05          | 1,2          | 13,01          |
| Всего   | 33%                         | 507,70       | 10,4          | 9,83         | 94,4           |
| <b>Итого общая за день</b>  |                             | 1566,06      | 42,07         | 45,81        | 265,4          |

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий | Б     | Ж     | У      |
|--|-----------------------------|---------|-------|-------|--------|
| <b>3 день</b>  |                             |         |       |       |        |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |         |       |       |        |
| Каша ячневая молочная вязкая<br>(технологическая карта №99)  | 150,0                       | 180,21  | 5,28  | 4,87  | 28,84  |
| Булка<br>с маслом  | 35,0                        | 84,0    | 2,45  | 0,24  | 17,50  |
| и с сыром  | 5,0                         | 36,7    | 0,020 | 3,92  | 0,025  |
|  | 20,0                        | 81,8    | 4,98  | 6,36  | 10,0   |
| Какао на молоке<br>(технологическая карта № 248)   | 150,0                       | 115,44  | 2,83  | 3,0   | 1,95   |
| Всего  | 32,3%                       | 498,15  | 15,56 | 18,39 | 75,86  |
| <b>Обед:</b>   |                             |         |       |       |        |
| Суп гороховый<br>(технологическая карта №36)   | 150,0                       | 59,30   | 1,4   | 2,33  | 8,2    |
| Картофельная запеканка с мясом<br>(технологическая карта №157)   | 190,0                       | 342,52  | 21,82 | 21,18 | 15,73  |
| Хлеб ржаной  | 30,0                        | 61,2    | 1,5   | 0,3   | 12,75  |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14   | 1,02  | -     | 21,80  |
| Всего  | 35,7%                       | 550,16  | 25,74 | 23,81 | 82,29  |
| <b>Полдник</b>   |                             |         |       |       |        |
| Чай сладкий<br>(технологическая карта №263)  | 150,0                       | 37,35   | 0,100 | -     | 10,0   |
| Гренки   | 35,0                        | 84,0    | 2,45  | 0,24  | 17,50  |
| Всего  | 15,9%                       | 121,35  | 2,55  | 0,24  | 27,50  |
| <b>Ужин</b>  |                             |         |       |       |        |
| Рыба, запеченная в омлете<br>(технологическая карта №138)  | 80,0                        | 160,95  | 14,90 | 9,27  | 4,48   |
| Рис отварной<br>(технологическая карта №191)   | 100,0                       | 150,12  | 2,59  | 3,39  | 26,85  |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34   | 0,42  | -     | 20,92  |
| Всего  | 28,7 %                      | 396,41  | 17,89 | 12,66 | 52,25  |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1566,07 | 61,74 | 55,1  | 240,57 |

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|--|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>4 день</b>  |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Каша овсяная из «Геркулес»<br>жидкая<br>(технологическая карта №98)  | 150,0                       | 151,4        | 4,6           | 6,5          | 18,6           |
| Булка<br>с маслом  | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Кофейный напиток с молоком<br>(технологическая карта №254)   | 150,0                       | 74,13        | 1,16          | 1,3          | 14,4           |
| Всего 22,5%  |                             | 346,23       | 8,23          | 11,74        | 50,52          |
| <b>Обед:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Салат из квашеной капусты с<br>луком<br>(технологическая карта №7)   | 40,0                        | 44,24        | 0,64          | 4,0          | 1,43           |
| Рассольник ленинградский<br>(технологическая карта №33)  | 150,0                       | 89,76        | 3,015         | 6,78         | 19,42          |
| Котлета куриная припущенная<br>(технологическая карта №178)  | 65,0                        | 159,32       | 9,43          | 10,66        | 6,42           |
| Макароны отварные<br>(технологическая карта №194)  | 100,0                       | 140,73       | 3,68          | 3,53         | 23,55          |
| Хлеб ржаной  | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Всего 34%  |                             | 580,59       | 18,68         | 25,27        | 84,49          |
| <b>Полдник</b>   |                             |              |               |              |                |
| Молоко кипяченое<br>(технологическая карта №255)   | 150,0                       | 88,0         | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| Печенье  | 20,0                        | 80,0         | 1,96          | 1,98         | 13,62          |
| Всего 10,9%  |                             | 168,0        | 6,15          | 6,77         | 20,65          |
| <b>Ужин</b>  |                             |              |               |              |                |
| Крупеник из гречневой крупы<br>(технологическая карта №174)  | 180,0                       | 409,7        | 17,87         | 17,94        | 44,18          |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14        | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего 32,3%  |                             | 496,87       | 18,89         | 17,94        | 65,98          |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1591,69      | 51,95         | 61,72        | 221,64         |

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий        | Б             | Ж            | У              |
|--|-----------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>5 день</b>  |                             |                |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |                |               |              |                |
| Каша пшеничная молочная жидкая<br>(технологическая карта №96)  | 150,0                       | 202,3          | 4,40          | 5,3          | 25,03          |
| Булка<br>с маслом  | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7   | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Чай сладкий<br>(технологическая карта №263)  | 150,0                       | 37,35          | 0,100         | -            | 10,0           |
| Всего  | 23,4%                       | 360,35         | 6,97          | 9,46         | 52,56          |
| <b>Обед:</b>   |                             |                |               |              |                |
| Суп-пюре из картофеля с гренками<br>(технологическая карта №49)  | 150,0                       | 86,48          | 2,02          | 3,09         | 12,64          |
| Печень гов. по-строгановски<br>(технологическая карта № 162 )  | 60,0                        | 211,97         | 13,35         | 16,58        | 2,69           |
| Рис отварной<br>(технологическая карта №191)   | 100,0                       | 150,12         | 2,59          | 3,39         | 26,85          |
| Хлеб ржаной  | 30,0                        | 61,2           | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14          | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего  | 38,8 %                      | 596,91         | 20,48         | 23,36        | 76,73          |
| <b>Полдник</b>   |                             |                |               |              |                |
| Молоко кипяченое<br>(технологическая карта №255)   | 150,0                       | 88,0           | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| Печенье  | 20,0                        | 80,0           | 1,96          | 1,98         | 13,62          |
| Всего  | 10,9 %                      | 168,0          | 6,15          | 6,77         | 20,65          |
| <b>Ужин</b>  |                             |                |               |              |                |
| Рагу из овощей с кабачками<br>(технологическая карта №78)<br>и тушенкой  | 170,0<br>20,0               | 198,86<br>49,3 | 4,02<br>3,74  | 9,42<br>3,74 | 24,6<br>0,24   |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34          | 0,42          | -            | 20,92          |
| Булка  | 35,0                        | 84,0           | 2,45          | 0,24         | 17,50          |
| Всего  | 27,1 %                      | 417,5          | 10,13         | 13,4         | 63,26          |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1542,76        | 43,73         | 52,99        | 213,2          |

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|--|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>6 день</b>  |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Каша «Дружба»<br>(технологическая карта №84)   | 150,0                       | 176,01       | 4,78          | 6,08         | 25,61          |
| Булка<br>с маслом  | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Чай сладкий с молоком<br>(технологическая карта № 261 )  | 150,0                       | 66,99        | 2,15          | 1,2          | 13,0           |
| Всего 23,6%  |                             | 363,7        | 11,38         | 11,44        | 56,13          |
| <b>Обед:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Суп картофельный с минтаем<br>(технологическая карта №41)  | 150,0                       | 83,76        | 4,45          | 2,49         | 10,89          |
| Биточек куриный припущенный<br>(технологическая карта №178)  | 65,0                        | 159,32       | 9,43          | 10,66        | 6,42           |
| Макароны отварные<br>(технологическая карта №194)  | 100,0                       | 140,73       | 3,68          | 3,53         | 23,55          |
| Салат витаминный<br>(технологическая карта №2)   | 40,0                        | 56,77        | 0,45          | 4,05         | 4,61           |
| Хлеб ржаной  | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Всего 38,12%   |                             | 587,12       | 19,93         | 21,03        | 79,14          |
| <b>Полдник</b>   |                             |              |               |              |                |
| Молоко кипяченое<br>(технологическая карта №255)   | 150,0                       | 88,0         | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| Всего 10%  |                             | 88,0         | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| <b>Ужин</b>  |                             |              |               |              |                |
| Блины с повидлом<br>(технологическая карта № 267)  | 170,0                       | 476,49       | 11,30         | 17,65        | 86,10          |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14        | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего 36,6%  |                             | 563,63       | 12,32         | 17,65        | 107,90         |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1602,45      | 47,87         | 54,91        | 250,2          |

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|--|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>7 день</b>  |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Каша пшеничная жидкая<br>(технологическая карта №91)   | 150,0                       | 198,06       | 5,43          | 5,89         | 25,75          |
| Булка<br>с маслом  | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Кофейный напиток с молоком<br>(технологическая карта №254)   | 150,0                       | 74,13        | 1,16          | 1,3          | 14,4           |
| Всего  | 24,2%                       | 392,89       | 9,06          | 11,35        | 37,67          |
| <b>Обед:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Борщ со сметаной<br>(технологическая карта №27)  | 150,0                       | 66,67        | 1,14          | 4,0          | 6,49           |
| Шницель куриный припущенный<br>(технологическая карта №178)  | 65,0                        | 159,32       | 9,43          | 10,66        | 6,42           |
| Картофельное пюре<br>(технологическая карта №206)  | 100,0                       | 106,97       | 2,13          | 4,04         | 15,53          |
| Горошек зеленый<br>консервированный отварной<br>(технологическая карта №198)   | 30,0                        | 22,25        | 0,89          | 1,14         | 2,10           |
| Хлеб ржаной  | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Всего  | 32,6%                       | 501,75       | 15,51         | 20,14        | 64,21          |
| <b>Полдник</b>   |                             |              |               |              |                |
| Чай сладкий<br>(технологическая карта №263)  | 150,0                       | 37,35        | 0,100         | -            | 10,0           |
| гренки   | 35,0                        | 84           | 2,45          | 0,24         | 17,50          |
| Яблоко   | 60,0                        | 30,60        | 0,24          | -            | 6,78           |
| Всего  | 10%                         | 131,95       | 2,79          | 0,24         | 34,28          |
| <b>Ужин</b>  |                             |              |               |              |                |
| Макаронник (запеканка)<br>(технологическая карта №103)   | 180,0                       | 326,7        | 9,68          | 9,64         | 50,33          |
| Печенье  | 20,0                        | 80,0         | 1,96          | 1,98         | 13,62          |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14        | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего  | 32%                         | 493,84       | 12,06         | 11,62        | 84,87          |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1540,43      | 39,42         | 43,35        | 241,03         |

|  | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|--|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>8 день</b>  |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Каша молочная манная жидкая<br>(технологическая карта №90)   | 150,0                       | 162,43       | 4,5           | 5,9          | 22,7           |
| Булка<br>с маслом  | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Чай сладкий с лимоном<br>(технологическая карта №260)  | 150,0                       | 46,21        | 0,052         | 0,007        | 11,48          |
| Всего  | 21,4%                       | 329,34       | 7,022         | 10,067       | 51,70          |
| <b>Обед:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Суп- пюре из разных овощей<br>(технологическая карта №51)  | 150,0                       | 65,19        | 1,73          | 3,0          | 7,81           |
| с гречками   | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Печень говяжья по - строгоновски<br>(технологическая карта №162)   | 60,0                        | 211,97       | 13,35         | 16,58        | 2,69           |
| Греча рассыпчатая<br>(технологическая карта №345)  | 100,0                       | 175,87       | 5,82          | 3,62         | 30,0           |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного без ароматизаторов,<br>красителей и консервантов<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14        | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего  | 39%                         | 601,37       | 23,42         | 23,5         | 75,05          |
| <b>Полдник</b>   |                             |              |               |              |                |
| Кефир<br>(технологическая карта № 251)   | 150,0                       | 84,39        | 4,2           | 4,78         | 61,35          |
| Печенье  | 10,0                        | 40,0         | 0,98          | 0,99         | 6,81           |
| Всего  | 8%                          | 120,39       | 5,18          | 5,77         | 68,16          |
| <b>Ужин</b>  |                             |              |               |              |                |
| Рыба, запеченная в сметанном<br>соусе<br>(технологическая карта №143)  | 185,0                       | 349,21       | 16,05         | 19,53        | 38,56          |
| Булка  | 35,0                        | 84,0         | 2,45          | 0,24         | 17,50          |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(технологическая карта №241)  | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Всего  | 33,7 %                      | 518,55       | 18,92         | 19,77        | 76,98          |
| <b>Итого общая за день</b>   |                             | 1569,65      | 54,59         | 59,17        | 271,89         |

|   | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|---|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>9 день</b>   |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Каша овсяная из «Геркулес»<br>жидкая<br>(технологическая карта №98)     | 150,0                       | 151,4        | 4,6           | 6,5          | 18,6           |
| Булка<br>с маслом   | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Какао с молоком<br>(технологическая карта №248)                         | 150,0                       | 115,44       | 2,83          | 3,0          | 19,5           |
| Всего   | 25,1%                       | 387,54       | 9,9           | 13,66        | 55,62          |
| <b>Обед:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Суп крестьянский с крупой<br>(технологическая карта №42)                | 150,0                       | 84,35        | 1,4           | 4,64         | 9,25           |
| Тефтели из говядины<br>в молочном соусе<br>(технологическая карта №172) | 60,0                        | 130,32       | 7,68          | 8,75         | 5,2            |
| Рис отварной<br>(технологическая карта №191)                            | 100,0                       | 150,12       | 2,59          | 3,39         | 26,85          |
| Салат из свеклы с солеными<br>огурцами<br>(технологическая карта №102)  | 40,0                        | 50,72        | 0,5           | 4,03         | 3,1            |
| Хлеб ржаной   | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Компот из свежих ягод и плодов<br>(технологическая карта №240)          | 150,0                       | 85,34        | 0,42          | -            | 20,92          |
| Всего   | 33%                         | 562,05       | 14,09         | 21,11        | 78,07          |
| <b>Полдник</b>  |                             |              |               |              |                |
| Молоко кипяченое<br>(технологическая карта №255)                        | 150,0                       | 88,0         | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| Гренки  | 35,0                        | 84           | 2,45          | 0,24         | 17,50          |
| Всего   | 11,2%                       | 172,0        | 6,64          | 5,03         | 24,53          |
| <b>Ужин</b>   |                             |              |               |              |                |
| Сырники из творога запеченные<br>(технологическая карта №130)           | 180,0                       | 306,32       | 25,8          | 6,7          | 35,63          |
| Чай сладкий<br>(технологическая карта №263)                             | 150,0                       | 37,35        | 0,100         | -            | 10,0           |
| Печенье   | 20,0                        | 80           | 1,96          | 1,98         | 13,62          |
| Всего   | 27,5%                       | 23,67        | 27,86         | 8,68         | 59,25          |
| <b>Итого общая за день</b>  |                             | 1545,26      | 58,49         | 48,48        | 217,47         |

|   | Выход<br>блюда в<br>граммах | Калорий      | Б             | Ж            | У              |
|---|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>10 день</b>  |                             |              |               |              |                |
| <b>Завтрак:</b>   |                             |              |               |              |                |
| Каша ячневая молочная вязкая<br>(технологическая карта №99)                   | 150,0                       | 180,21       | 5,28          | 4,87         | 28,84          |
| Булка<br>с маслом   | 35,0<br>5,0                 | 84,0<br>36,7 | 2,45<br>0,020 | 0,24<br>3,92 | 17,50<br>0,025 |
| Кофейный напиток с молоком<br>(технологическая карта №254)                    | 150,0                       | 74,13        | 1,16          | 1,3          | 14,4           |
| Всего   | 24,3%                       | 375,04       | 8,91          | 10,33        | 47,80          |
| <b>Обед:</b>  |                             |              |               |              |                |
| Салат картофельный с зеленым<br>горошком<br>(технологическая карта №23)       | 40,0                        | 62,8         | 1,21          | 4,55         | 4,3            |
| Рассольник ленинградский<br>(технологическая карта №33)                       | 150,0                       | 89,76        | 3,015         | 6,78         | 19,42          |
| Тефтели рыбные<br>(технологическая карта №146)                                | 60,0                        | 72,54        | 4,3           | 3,23         | 5,5            |
| Макароны отварные<br>(технологическая карта №194)                             | 100,0                       | 140,73       | 3,68          | 3,53         | 23,55          |
| Хлеб ржаной   | 30,0                        | 61,2         | 1,5           | 0,3          | 12,75          |
| Кисель из концентрата плодового и<br>ягодного<br>(технологическая карта №233) | 150,0                       | 87,14        | 1,02          | -            | 21,80          |
| Всего   | 33,4%                       | 514,17       | 14,69         | 18,39        | 87,32          |
| <b>Полдник</b>  |                             |              |               |              |                |
| Молоко кипяченое<br>(технологическая карта №255)                              | 150,0                       | 88,0         | 4,19          | 4,79         | 7,03           |
| Булка   | 35,0                        | 84           | 2,45          | 0,24         | 17,50          |
| Всего   | 11%                         | 172,0        | 6,64          | 5,03         | 24,53          |
| <b>Ужин</b>   |                             |              |               |              |                |
| Суфле из кур<br>(технологическая карта №183)                                  | 65,0                        | 327,56       | 22,31         | 25,82        | 1,51           |
| Греча отварная<br>(технологическая карта №345)                                | 100,0                       | 175,87       | 5,82          | 3,62         | 30,0           |
| Чай сладкий<br>(технологическая карта №263)                                   | 150,0                       | 37,35        | 0,100         | -            | 10,0           |
| Всего   | 32,8%                       | 540,78       | 28,23         | 29,44        | 41,51          |
| <b>Итого общая за день</b>  |                             | 1601,99      | 58,47         | 63,19        | 201,16         |