



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ №267

От «01» апреля 2022г

Н.П. Козлова.

10 дневное меню

Для детей с 1-3 лет

с пребыванием 12 часов

Технологические карты

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ - ДЕТСКОГО САДА
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 267**

2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита мин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150,00 | 5,60 | 6,60 | 18,90 | 146,00 | | 7.2/4/1 |
| | Батон с маслом, сыром | 40,00 | 4,60 | 8,20 | 16,00 | 145,79 | | 7.357/4 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 3,90 | 2,70 | 12,10 | 101,00 | | 7.14/10/5 |
| Итого завтрак | | | 340,00 | 14,10 | 17,50 | 47,00 | 392,79 | 0,00 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 46,00 | | 7.031 |
| | Итого второй завтрак | | | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 46,00 |
| Обед | Салат из огурцов с растительным маслом | 40,00 | 0,58 | 1,36 | 2,42 | 29,85 | | 7.291/1 |
| | Борщ со сметаной | 150,00 | 1,30 | 3,20 | 7,60 | 60,00 | | 7.2/2/2 |
| | Суфле из мяса говядины | 60,00 | 1,37 | 8,2 | 12,00 | 195 | | 7.152/6 |
| | Рис припущенный с овощами | 120,00 | 3,20 | 1,90 | 25,80 | 150,00 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 60,10 | | 7.115/3 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 |
| Итого обед | | | 565,00 | 7,32 | 14,77 | 70,52 | 592,95 | 0,00 |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с лапшой | 150,00 | 6,30 | 2,35 | 11,40 | 105,75 | | 7.21/2/2 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 36,95 | | 7.354/6 |
| | Булочка Пособская с повидлом | 60,00 | 6,55 | 5,46 | 20,27 | 224,40 | | 7.124/1/1 |
| к | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| Итого полдник | | | 375,00 | 13,05 | 7,91 | 41,26 | 401,75 | |
| Ужин | Фрукт | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | | 7.031 |
| | Итого ужин | | | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 |
| Итого за 1 день | | | 1580,00 | 43,57 | 49,49 | 203,77 | 1585,49 | 0,00 |

День 2 (вторник)

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------|
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 150,00 | 4,80 | 5,60 | 21,90 | 121,00 | | 7.8/4/1 |
| | Батон с маслом | 34,00 | 1,74 | 3,05 | 11,00 | 105,00 | | 7.035/3 |
| | Чай с молоком | 150,00 | 1,18 | 1,27 | 10,09 | 50,66 | | 2021/30/10 |
| Итого завтрак | | 334,00 | 7,72 | 9,92 | 42,99 | 276,66 | 0 | |
| Второй завтрак | Фрукт | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | |
| | Итого второй завтрак | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | |
| Обед | помидор порционный | 30,00 | 0,60 | 0,70 | 2,80 | 30,54 | | 7.275/2 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 150,00 | 8,40 | 3,10 | 20,96 | 70,06 | | 7.20/2/2 |
| | Запеканка | | | | | | | |
| | картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 180,00 | 4,44 | 10,80 | 59,10 | 233,84 | | 7.6/9/2 |
| | Соус | 15,00 | 0,10 | 1,01 | 14,40 | 12,78 | | 7.6./11/3 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 50,10 | | 7.115/3 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 1,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 1,70 | 63,35 | | 7.003 |
| Итого обед | | 570,00 | 14,41 | 15,72 | 101,96 | 495,32 | 0 | |
| Уплотненный полдник | Суфле творожное | 120,00 | 18,40 | 18,20 | 26,35 | 300,71 | | 7.19/6 |
| | Слушное молоко | 15,00 | 1,11 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | | 7.004 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 30,95 | | 7.354/6 |
| | Итого полдник | 300,00 | 19,71 | 19,61 | 44,54 | 450,11 | | |
| ужин | Дйцо отварное | 40 | 4,8 | 4,05 | 5,29 | 62,8 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 0,09 | 26,95 | | 7.354/6 |
| Итого ужин | | 190,00 | 4,80 | 4,05 | 5,38 | 89,75 | 0 | |
| Итого за 2 день | | 1494,00 | 46,98 | 49,65 | 205,22 | 1351,84 | 10 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------|---------|
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150,00 | 5,00 | 4,10 | 20,87 | 160,69 | | 7.14/4/1 | |
| | Батон с маслом | 36,00 | 2,20 | 5,20 | 14,59 | 95,38 | | 7.035/3 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,00 | 2,00 | 12,14 | 84,50 | | 7.13/10 | |
| Итого завтрак | | 336,00 | 9,20 | 11,30 | 47,60 | 340,57 | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 46,00 | | 7.031 | |
| Итого второй завтрак | | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 0,00 | | | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с растит. маслом | 40,00 | 3,00 | 0,51 | 5,90 | 40,90 | | 7.13/1/1 | |
| | | 150,00 | 2,30 | 6,10 | 8,93 | 75,09 | | 7.30/2/2 | |
| | | 60,00 | 0,26 | 0,20 | 15,90 | 165,00 | | 7.н019 | |
| | Биточки из куры в соусе | 120,00 | 2,26 | 4,07 | 25,06 | 145,23 | | 7.179/2 | |
| | Макаронны отварные | 150,00 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 50,10 | | 7.115/3 | |
| | Компот из сухофруктов | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 | |
| | Хлеб ржаной | | | | | | | | |
| | Итого обед | | 565,00 | 8,69 | 10,99 | 78,49 | 574,32 | 0 | |
| | Уплотненные полдник | Кефир | 150,00 | 4,29 | 9,78 | 6,37 | 115,96 | | 7.363-5 |
| Омлет натуральный | | 150,00 | 10,04 | 4,90 | 12,58 | 179,93 | | 7.4/6/5 | |
| Вафли | | 15,00 | 0,80 | 0,70 | 20,23 | 77,50 | | 7.015/1 | |
| Хлеб пшеничный | | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 | |
| Итого полдник | | 330,00 | 15,33 | 15,48 | 48,68 | 442,69 | | | |
| ужин | Фрукт | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | | 7.031 | |
| Итого ужин | | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | 0 | | |
| Итого за 3 день | | 1531,00 | 42,32 | 47,07 | 219,76 | 1509,58 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-----------|
| Завтрак | Каша пшениная молочная со сливочным маслом | 150,00 | 5,24 | 7,14 | 23,46 | 174,93 | | 7.н119с |
| | Батон с маслом | 30,00 | 2,20 | 5,20 | 14,59 | 95,38 | | 7.035/3 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,90 | 2,70 | 2,10 | 106,60 | | 7.14/10/5 |
| | Итого завтрак | 330,00 | 10,34 | 15,04 | 40,15 | 376,91 | 0,00 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,00 | 46,00 | | 7.031 |
| | Итого второй завтрак | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 46,00 | 0 | |
| | помидор порционный | 30,00 | 0,60 | 0,70 | 2,80 | 30,54 | | 7.275/2 |
| | Суп картофельный с крупой сметаной | 150,00 | 4,15 | 2,10 | 9,93 | 102,99 | | 7.30/2/2 |
| | Биточки из мяса рыбы | 60,00 | 2,87 | 3,28 | 12,26 | 85,62 | | 7.6/7/1 |
| | Картофельное пюре | 120,00 | 2,52 | 4,12 | 15,90 | 119,38 | | 7.153 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 50,10 | | 7.115/3 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 |
| | Итого обед | 555,00 | 11,01 | 10,31 | 63,59 | 486,63 | 0 | |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога с морковью | 120,00 | 10,45 | 13,28 | 38,73 | 283,63 | | 7.3/5/1 |
| | Сгущенное молоко | 15,00 | 1,11 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | | 7.004 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 7.050 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 0,09 | 30,95 | | 7.354/6 |
| | Итого полдник | 315,00 | 11,76 | 14,69 | 56,92 | 433,03 | | |
| Ужин | Батон с повидлом (джемом) | 60,00 | 3,60 | 1,20 | 33,99 | 122,00 | | 7.035/8 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 5,00 | 5,75 | 7,37 | 70,24 | | 7.075-3 |
| | Итого ужин | 210,00 | 8,60 | 6,95 | 41,36 | 192,24 | 0 | |
| | Итого за 4 день | 1510,00 | 42,21 | 47,09 | 203,02 | 1534,81 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|------------|
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150,00 | 6,30 | 6,30 | 18,50 | 143,04 | | 7.н124с-4 |
| | Батон с повидлом (джемом) | 55,00 | 3,60 | 1,20 | 33,99 | 132,00 | | 7.035/8 |
| | Чай с молоком | 150,00 | 1,18 | 1,27 | 10,09 | 50,66 | | 2021/30/10 |
| Итого завтрак | | 355,00 | 11,08 | 8,77 | 62,58 | 325,70 | 0 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 46,00 | | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 46,00 | 0 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов с репчатым луком | 40,00 | 0,85 | 3,26 | 3,69 | 43,01 | | 2021/49/2 |
| | Свекольник со сметаной | 150,00 | 2,30 | 3,90 | 9,47 | 76,00 | | 7.16/2/2 |
| | Каша перловая | 110,00 | 3,97 | 4,80 | 20,22 | 158,88 | | 7.142/5 |
| | Гуляш из мяса свинины | 60,00 | 1,12 | 1,15 | 3,72 | 151,06 | | 7.11/8/1-1 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,40 | 0,00 | 1,50 | 60,10 | | 7.115/3 |
| Итого обед | | 555,00 | 9,11 | 13,22 | 59,80 | 587,05 | 0 | |
| Уплотненный полдник | Чай с сахаром | 150,00 | 5,00 | 5,75 | 7,37 | 100,64 | | 7.075-3 |
| | Макароны отварные с сыром | 130,00 | 7,45 | 6,48 | 26,80 | 224,47 | | 7.43-2/3 |
| | Сгушеное молоко | 15,00 | 1,11 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | | 7.004 |
| Хлеб пшеничный | | 30,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 |
| Итого полдник | | 325,00 | 13,76 | 13,64 | 52,27 | 443,56 | | |
| Ужин | Кефир | 150,00 | 7,39 | 10,78 | 7,37 | 120,96 | | 7.363-5 |
| | Вафли | 35,00 | 0,80 | 0,70 | 20,23 | 67,50 | | 7.015/1 |
| Итого ужин | | 185,00 | 8,19 | 11,48 | 27,60 | 188,46 | 0 | |
| Итого за 5 день | | 1520,00 | 42,64 | 47,21 | 203,25 | 1590,77 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Завтрак | Каша манная молочная со сливоч. маслом | 150,00 | 4,59 | 6,62 | 21,28 | 157,02 | | 7.н066 |
| | Батон с маслом, сыром | 40,00 | 4,60 | 8,20 | 16,00 | 135,79 | | 7.357/4 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,90 | 2,70 | 2,10 | 106,60 | | 7.14/10/5 |
| | Итого завтрак | 340,00 | 12,09 | 17,52 | 39,38 | 399,41 | 0 | |
| Второй завтрак | Фрукт | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | |
| | Итого второй завтрак | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | |
| Обед | Огурец консервированный | 40,00 | 0,72 | 3,00 | 10,39 | 54,92 | | 4.12/1/1 |
| | Суп-пюре гороховый | 150,00 | 7,49 | 2,00 | 21,06 | 108,06 | | 7.29/2/2 |
| | Жаркое по - домашнему | 180,00 | 7,78 | 5,93 | 17,39 | 233,30 | | 7.н070/1 |
| | чеснок | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 7.... |
| | Гренки | 10,00 | 1,29 | 1,40 | 8,21 | 31,58 | | 7.34/2/4 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,2 | 0,0012 | 1,2 | 60,1 | 71,0 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 62,40 | | 7.003 |
| | Итого обед | 561,00 | 17,75 | 12,34 | 69,95 | 550,36 | 71 | |
| Уплотн енный полдни к | Омлет натуральный | 120,00 | 1,78 | 5,09 | 3,80 | 200,87 | | 7.н038/5 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 |
| | Печенье | 20,00 | 2,10 | 1,04 | 15,36 | 81,60 | | 7.308/6 |
| | Чай с молоком | 150,00 | 1,40 | 1,40 | 11,20 | 51,00 | | 8.12/10 |
| | Итого полдник | 310,00 | 5,48 | 7,63 | 39,86 | 402,77 | | |
| Ужин | Фрукт | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | | 7.031 |
| | Итого ужин | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | 0 | |
| | Итого за 6 день | 1511,00 | 44,26 | 47,04 | 203,53 | 1544,54 | 81 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|------------|
| Завтрак | Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным | 150 | 5,1 | 5,9 | 23,8 | 158,96 | | 7.6/4/2 |
| | Батон с маслом | 30,00 | 2,20 | 5,20 | 14,59 | 95,38 | | 7.035/3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,8 | 2,82 | 17,18 | 104,52 | | 7.067 |
| | Итого завтрак | 330 | 10,1 | 13,92 | 55,57 | 358,86 | 0 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,00 | 46,00 | | 7.031 |
| | Итого второй завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,00 | 46 | 0 | |
| Обед | помидор порционный | 30,00 | 0,60 | 0,70 | 2,80 | 30,54 | | 7.275/2 |
| | Рассольник Ленинградский со | 180,00 | 1,95 | 2,99 | 14,02 | 95,75 | | 7.165-1 |
| | Гуляш из мяса куры | 60,00 | 5,00 | 4,90 | 12,90 | 121,50 | | 7.190-1с/3 |
| | Макаронные изделия отварные | 120,00 | 4,30 | 2,60 | 30,00 | 160,27 | | 7.н151-6 |
| | Кисель плодово-ягодный | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 16,58 | 65,28 | | 7.387/1 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 |
| | Итого обед | 585 | 12,32 | 11,3 | 97,5 | 571,34 | 0 | |
| Уплотненный полдник | Сырники из творога | 120 | 14,26 | 20,1 | 17,5 | 305,67 | | 7.14/5/3 |
| | Сгущенное молоко | 15,00 | 1,11 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | | 7.004 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 0,09 | 36,95 | | 7.354/6 |
| | Итого полдник | 345 | 15,57 | 21,51 | 35,69 | 461,07 | | |
| ужин | Лйцо отварное | 40 | 4,8 | 4,05 | 5,29 | 62,8 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 0,09 | 26,95 | | 7.354/6 |
| | Итого ужин | 190,00 | 4,80 | 4,05 | 5,38 | 89,75 | 0 | |
| | Итого за 7 день | 1550,00 | 43,29 | 50,88 | 195,14 | 1527,02 | 0 | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------|---------|
| Завтрак | Суп молочный с лапшой | 150,00 | 1,93 | 4,93 | 12,96 | 121,47 | | 7.н253/3 | |
| | Батон с маслом, сыром | 45,00 | 4,60 | 8,20 | 16,00 | 135,79 | | 7.357/4 | |
| | Чай с молоком | 150,00 | 1,18 | 1,27 | 10,09 | 60,66 | | 2021/30/10 | |
| Итого завтрак | | 345,00 | 7,71 | 14,40 | 39,05 | 317,92 | 0 | | |
| Второй завтрак | Фрукт | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | | |
| | Итого второй завтрак | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | | |
| Обед | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | Кукуруза консервированная | 30,00 | 5,90 | 1,81 | 5,56 | 55,28 | | 7.133 |
| | | Пюре розовое | 120,00 | 1,79 | 3,04 | 5,36 | 127,92 | | 7.н047 |
| | | Биточки рыбные | 60,00 | 3,03 | 0,69 | 10,20 | 131,84 | | 7.355-1 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,2 | 0,0012 | 1,2 | 60,1 | 71,0 | 7.115/3 | |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 | |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 | |
| | Итого обед | 555,00 | 13,58 | 7,19 | 47,65 | 561,18 | 71 | | |
| Уплотненный полдник | Каша кукурузная молочная с маслом | 150,00 | 4,58 | 4,33 | 20,20 | 139,74 | | 8.4/4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 | |
| | кондитерское изделие | 30,00 | 2,10 | 1,04 | 15,36 | 101,60 | | 7.308/6 | |
| Ужин | Кисломолочный продукт | 150,00 | 5,40 | 10,78 | 17,37 | 135,80 | | 7.11/10/1 | |
| | Итого полдник | 350,00 | 12,28 | 16,25 | 62,43 | 446,44 | | | |
| Ужин | Фрукт | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | | 7.031 | |
| | Итого ужин | 200,00 | 8,60 | 9,20 | 43,99 | 152,00 | 0 | | |
| Итого за 8 день | | 1550,00 | 42,51 | 47,39 | 203,47 | 1517,54 | 81 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | | 150,00 | 8,18 | 8,86 | 23,56 | 189,00 | | 7.7/4 |
| | Батон с повидлом | | 32,00 | 2,20 | 5,20 | 14,59 | 135,38 | | 7.035/3 |
| | Какао с молоком | | 150 | 2,8 | 2,82 | 17,18 | 104,52 | | 7.067 |
| Итого завтрак | | | 332,00 | 13,18 | 16,88 | 55,33 | 428,90 | 0 | |
| Второй завтрак | Фрукт | | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 | |
| | Итого второй завтрак | | | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 10,35 | 40,00 | 10 |
| Обед | Салат из свежих помидор и огурцов с | | 30,00 | 0,51 | 2,09 | 2,51 | 20,41 | | 7.130/1 |
| | Суп свекольник со сметаной | | 150,00 | 2,57 | 2,98 | 13,83 | 55,99 | | 7.18/2/2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с | | 120,00 | 2,87 | 4,61 | 26,39 | 151,99 | | 7.44/3/4 |
| | Печень по-строгановски | | 60,00 | 4,63 | 4,38 | 12,20 | 161,43 | | 7.9/8/2 |
| | Напиток из шиповника | | 150 | 0,2 | 0,0012 | 1,2 | 60,1 | 71,0 | 7.115/3 |
| | Хлеб пшеничный | | 15,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 34,65 | | 8.103/1 |
| | Хлеб ржаной | | 20,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 53,35 | | 7.003 |
| Итого обед | | | 545,00 | 11,25 | 14,17 | 77,33 | 537,92 | 71 | |
| Уплотненный полдник | Рыба под омлетом | | 150,00 | 10,07 | 9,12 | 30,38 | 263,83 | | 7.н117/3 |
| | Чай с сахаром | | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 30,95 | | 7.354/6 |
| | Печенье | | 20,00 | 2,10 | 1,04 | 15,36 | 81,60 | | 7.308/6 |
| | Хлеб пшеничный | | 30,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 8.103/1 |
| Итого полдник | | | 380,00 | 12,37 | 10,26 | 55,33 | 445,68 | | |
| Ужин | Батон с повидлом (джемом) | | 60,00 | 3,60 | 1,20 | 33,99 | 122,00 | | 7.035/8 |
| | Чай с сахаром | | 150,00 | 5,00 | 5,75 | 7,37 | 70,24 | | 7.075-3 |
| Итого ужин | | | 150,00 | 5,00 | 5,75 | 7,37 | 70,24 | 0 | |
| Итого за 9 день | | | 1507,00 | 42,14 | 47,41 | 205,71 | 1522,74 | 81 | |

| | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|------------|
| Завтрак | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 8,1 | 8,9 | 20,8 | 148,96 | | 7.6/4/2 |
| | Батон с маслом и повидлом (джемом) | 55 | 5,6 | 1,2 | 33,99 | 132,00 | | 7.035/8 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,8 | 2,82 | 17,18 | 104,52 | | 7.067 |
| | Итого завтрак | 300,00 | 16,50 | 12,92 | 71,97 | 385,48 | 0 | |
| Второй завтрак | сок фруктовый | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 0,10 | 40,00 | 10 | |
| | Итого второй завтрак | 100,00 | 0,34 | 0,35 | 0,10 | 40,00 | 10 | |
| Обед | Огурец порционный | 20 | 0,23 | 0,03 | 0,68 | 1,9 | | 7.367 |
| | Суп из овощей со сметаной | 150 | 3,52 | 7,07 | 7,7 | 45,39 | | 7.106 |
| | Плов из мяса | 170 | 9,42 | 12,28 | 15,91 | 306,33 | | 7.4/9/2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,2 | 0,1 | 9,50 | 69,3 | | 8.103/1 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,2 | 0,0012 | 1,2 | 60,1 | 71,0 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 0,27 | 0,01 | 11,70 | 63,35 | | 7.003 |
| | Итого обед | 550,00 | 13,84 | 19,49 | 46,69 | 546,37 | 71 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 120,00 | 4,56 | 2,79 | 38,62 | 204,42 | | 2021/6-1/6 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 69,30 | | 7.050 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 0,09 | 36,95 | | 7.354/6 |
| | Сгущенное молоко | 15,00 | 1,11 | 1,31 | 8,60 | 49,15 | | 7.004 |
| | Итого полдник | 345,00 | 5,87 | 4,20 | 56,81 | 359,82 | | |
| Ужин | Кисломолочный продукт | 150,00 | 5,40 | 10,78 | 7,37 | 105,80 | | 7.11/10/1 |
| | Вафли | 50,00 | 0,80 | 0,70 | 20,23 | 87,50 | | 7.015/1 |
| | Итого ужин | 200,00 | 6,20 | 11,48 | 27,60 | 193,30 | | |
| | Итого за 10 дней | 1495,00 | 42,75 | 48,44 | 203,17 | 1524,97 | 81 | |
| | Итого за весь период | 15248,00 | 432,67 | 481,68 | 2046,04 | 15209,30 | 334 | |
| | Среднее значение за период | 1524,80 | 43,27 | 48,17 | 204,60 | 1520,93 | 33,4 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,51 | 3,43 | 13,29 | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575934

Владелец Козлова Наталья Петровна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023