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

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

**04.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша геркулесовая мол (№84)*** | | | 150 | 4.8 | | 6.38 | | 16.4 | | 140.25 | |
| Крупа «геркулес» | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 130 | 130 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток (№2)*** | | | 150 | 1.08 | | 1.08 | | 11.67 | | 76.67 | |
| Кофейный напиток | 1.5 | 1.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 70 | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Вафли*** | | | 25 | 2.0 | | 6.0 | | 15.2 | | 123.3 | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп овощной (№77)*** | | | 150\5 | 1.54 | | 4.69 | | 10.07 | | 92.19 | |
| Капуста белокочанная | 22 | 18 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 26 | 18 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 3 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горошек зеленый кон. | 10 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Бульон | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Помидоры или (томат) | 10\1 | 9\1 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Гуляш (№35)*** | | | 60 | 4.5 | | 5.7 | | 1.85 | | 123.6 | |
| Мясо бескостное | 55 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 3 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 2.7 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Пюре (№8)*** | | | 120 | 2.44 | | 4.19 | | 14.45 | | 113.6 | |
| Картофель | 171 | 102 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из св. капусты (№20)*** | | | 30 | 0.42 | | 1.5 | | 2.59 | | 25.77 | |
| Капуста белокочанная | 29.58 | 23.67 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.75 | 3.0 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 1.5 | 1.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 1.5 | 1.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Компот из сухофр** | (№9) |  | 180 | 0.43 | | 0 | | 21.42 | | 81 | |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Омлет (№37)*** | | | 80 | 7.21 | | 10.01 | | 1.79 | | 125 | |
| Яйцо | 1 1/4шт. | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Зеленый горошек | 60 | 35 | 35 | 1.75 | | 0.07 | | 4.83 | | 25.5 | |
| ***Чай с сахаром молоком (№76)*** | | | 150/9 | 0.67 | | 0.83 | | 11.25 | | 46.67 | |
| Чай заварка | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 42 | 42 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Батон |  |  | 40  20 |  | |  | |  | |  | |

**05.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша пшенная молочная (№45)*** | | | 150 | 5.26 | | 6.07 | | 21.29 | | 159.75 | |
| Молоко | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа пшено | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с молоком(№76)*** | | | 150/9 | 0.67 | | 0.83 | | 11.25 | | 46.67 | |
| Чай заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 42 | 42 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром(№3)*** | | | 20/4/9 | 3.61 | | 5.4 | | 9.75 | | 106 | |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сыр твердый | 9.6 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Банан | 130 | 95 | 95 | 1.45 | 0 | 19.8 | 84.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп картофельный с макарон. изделиями(№52)*** | | | 200/10 | 4.3 | | 3.9 | | 17.51 | | 105.6 | |
| Куры 1 кат. | 31 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.2\14 | 2.4\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9\10 | 1.6\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 67 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вермишель | 16 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 14 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Отварная мякоть птицы |  | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Котлета из курицы (№305)*** | | | 60 | 7.72 | | 8.8 | | 8.63 | | 173.33 | |
| Мясо | 76.26 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко\вода | 20.25 | 20.25 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1\13 | 1\13 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Капуста тушеная(№27)*** | | | 120 | 2.41 | | 4.52 | | 8.11 | | 87.6 | |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста свежая | 157 | 126 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 13 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 1.6 | 1.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 1.6 | 1.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Нектар яблочный светлый*** | | | 150 | 0.15 | | - | | 16.5 | | 66.0 | |
| Нектар | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный со сгущ. молоком (№49)*** | | | 100/15 | 13.78 | | 18.23 | | 29.39 | | 346.64 | |
| Творог | 76 | 75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2.5 | 2.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1/5 шт. | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущ. | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром(№13)*** | | | 150/9 | 0 | | 0 | | 8.98 | | 30 | |
| Чай в/с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чай-заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 110 | 110 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Батон |  |  | 40  30 |  | |  | |  | |  | |

**06.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша пшеничная (№68)*** | | | 150 | 5.26 | | 6.07 | | 21.29 | | 159.75 | |
| Крупа пшеничная | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном (№31)*** | | | 150/9/4 | 0.04 | | 0 | | 9.10 | | 35 | |
| Чай в/с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чай-заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лимон | 5 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный с маслом (№16)*** | | | 20/4 | 1.54 | | 3.46 | | 9.75 | | 78 | |
| Масло сладкосливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп шахтерский, с мясом и со сметаной (№18)*** | | | 200/8/5 | 5.3 | | 5.6 | | 10.5 | | 108 | |
| Говядина б/к | 14 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.2\11 | 2.4\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9\10 | 1.6\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 250 | 250 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 100 | 60 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Говядина отварная |  | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Печень по-строгановски (№104)*** | | | 70\31 | 10.8 | | 4.046 | | 2.485 | | 85.57 | |
| Печень | 73.71 | 63 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 7.35 | 7.35 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук | 7.35 | 8.82 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 14.7 | 11.76 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Каша гречневая (№65)*** | | | 100 | 3 | | 4.27 | | 14.6 | | 175.33 | |
| Крупа гречневая | 46 | 46 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Огурцы свежие (№69)*** | | | 45 | 0.36 | | 0.5 | | 1.13 | | 6.3 | |
| **Компот из сухофруктов (№9)** |  |  | 180 | 0.43 | | 0 | | 21.42 | | 81 | |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 172 | 172 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Хлеб ржаной** | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Винегрет (№45)*** | | | 100 | 1.35 | | 6.16 | | 7.69 | | 91.6 | |
| Картофель | 34.4 | 25 |  |  | |  | |  | |  | |
| Свекла | 25.5 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 18.9 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Огурцы сол. | 25 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук зеленый | 18.8 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Или лук | 17.9 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кисель (№20)*** | | | 150 | 0 | | 0 | | 13.5 | | 46.5 | |
| Концентрат киселя | 18 | 18 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 142 | 142 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Батон** |  | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Батон |  |  | 40  40 |  | |  | |  | |  | |

**07.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша манная (№32)*** | | | 150 | 4.66 | | 5.6 | | 18.82 | | 144 | |
| Крупа манная | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 27 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масса каши |  | 148 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с молоком (№76)*** | | | 150\9 | 0.67 | | 0.83 | | 11.25 | | 46.67 | |
| Какао | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 70 | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 95 | 95 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 20/4 | 1.54 | | 3.46 | | 9.75 | | 78 | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп гороховый (№47)*** | | | 200/10 | 4.3 | | 3.9 | | 17.51 | | 105.6 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Куры 1 кат. | 30 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.2\14 | 2.4\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9\10 | 1.6\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 250 | 250 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 67 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горох лущеный | 17 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Отварная мякоть |  | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Рыба, тушеная в сметанном соусе (№40)*** | | | 70\18 | 10.74 | | 5.72 | | 48.58 | | 121.62 | |
| Минтай неразделан. | 183 | 85 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 17 | 14 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 30 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливоч. | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масса тушеной рыбы |  | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Пюре картофельное (№8)*** | | | 120 | 2.44 | | 4.19 | | 14.45 | | 113.6 | |
| Картофель | 158 | 102 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Помидор (№69)*** | | | 45 | 0.36 | | 0.05 | | 1.13 | | 6.5 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **Нектар яблочный светлый** |  |  | 150 | 0.15 | | 0 | | 16.5 | | 66.0 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный (№49)*** | | | 100\15 | 13.78 | | 18.23 | | 29.39 | | 346.64 | |
| Творог | 76 | 75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 2.5 | 2.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущ. | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1\5 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай (№13)*** | | | 150/9 | 0 | | 0 | | 8.98 | | 30 | |
| Чай в/с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чай-заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 110 | 110 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  20 |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша молочная «Дружба» (№14)*** | | | 150 | 4.66 | | 5.79 | | 20.78 | | 150.75 | |
| Крупа рисовая | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа пшено | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2 % | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливоч. | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 20/4 | 1.54 | | 5.46 | | 9.75 | | 78 | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливоч. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток с молоком (№2)*** | | | 150 | 1.08 | | 1.08 | | 11.67 | | 76.67 | |
| Кофейный напиток | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 70 | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0.52 | 0 | 13.5 | 58.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Щи с мясом, со сметаной (№34)*** | | | 200/8/5 | 2.95 | | 4.8 | | 6.87 | | 94.46 | |
| Говядина бескостная | 14 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.2\14 | 2.4\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9\10 | 1.6\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста белокоч. | 50 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 37 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Котлета из курицы (№305)*** | | | 50 | 6.41 | | 6.78 | | 5.22 | | 107.5 | |
| Мясо | 76.26 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко\вода | 20.25 | 20.250 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1/13 шт |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Рис отварной с овощами (№59)*** | | | 100 | 2.57 | | 4.67 | | 17 | | 141.33 | |
| ***Салат из вареной свеклы (№81)*** | | | 45 | 0.62 | | 3.41 | | 3.41 | | 48.75 | |
| Свекла | 57 | 57 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чеснок | 0.3 | 0.2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Напиток из шиповника(№97)*** | | | 150 | 0.18 | | 0.08 | | 13.75 | | 75 | |
| Шиповник | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Отварное яйцо (№63)*** | | | 1шт. | 5.1 | | 4.6 | | 0.3 | | 63 | |
| Яйца(в шт.) | 1шт. | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из отварной моркови(№83)*** | | | 45 | 0.75 | | 3.8 | | 2.27 | | 42.75 | |
| Морковь | 36 | 36 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горошек зеленый консервированный | 26 | 26 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | | | 150\9 | 0 | | 0 | | 8.98 | | 30 | |
| Чай в\с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Батон** | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  40 |  | |  | |  | |  | |

**11.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша гречневая молочная (№66)*** | | | 150 | 5.2 | | 7.8 | | 18.75 | | 166.78 | |
| Крупа гречневая | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 27 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4.5 | 4.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Какао с молоком (№15)*** | | | 150 | 1 | | 1.08 | | 10.83 | | 75 | |
| Какао | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2 % | 70 | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 95 | 95 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Печенье*** | | | 25 | 2.0 | | 6.0 | | ..15.2 | | 123 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Рассольник ленинградский (№25)*** | | | 200/8/5 | 3.28 | | 4.8 | | 16.76 | | 116.11 | |
| Говядина | 18 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.2 | 2.4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9 | 1.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 100 | 60 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа перловая | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 11 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Огурцы соленые | 22 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Жаркое по-домашнему (№19)*** | | | 150 | 5.63 | | 3.98 | | 11 | | 170.45 | |
| Говядина | 83 | 76 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 113 | 68 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 24 | 18 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из бел. капусты (№20)*** | | | 30 | 0.4 | | 1.5 | | 2.5 | | 25.7 | |
| Капуста белокач | 29.58 | 23.67 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый\зелен. | 3.75 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 1.5 | 1.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 1.5 | 1.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Кислота лимонная | 0.09 | 0.09 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Нектар яблочный светлый*** | | | 150 | 0.15 | | 0 | | 16.5 | | 66 | |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Запеканка из круп (№62)*** | | | 80/40 | 5.3 | | 5.02 | | 36.24 | | 155.8 | |
| Крупа рисовая | 16 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2 % | 32 | 32 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода на кашу | 26 | 26 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари пшеничные | 1.6 | 1.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 1.6 | 1.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 12.24 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 0.8 | 0.8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/20шт. | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущенное | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кисель (№20)*** | | | 150 | 0 | | 0 | | 13.5 | | 46.5 | |
| Кисель из концентрата | 18 | 18 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 142 | 142 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар (указан в технологии пригот.) | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40 |  | |  | |  | |  | |

**12.02.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша пшеничная (№68)*** | | | 150 | 5.26 | | 6.07 | | 21.29 | | 159.75 | |
| Крупа пшеничная | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 27 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом, сыром (№3)*** | | | 20/4/9 | 3.61 | | 5.4 | | 9.75 | | 106 | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сыр твердый | 9.6 | 9.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток с молоком (№2)*** | | | 150 | 1.08 | | 1.08 | | 11.67 | | 76.67 | |
| Кофейный напиток | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 70 | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 95 | 95 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Банан | 130 | 95 | 95 | 1.45 | 0 | 19.8 | 84.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп картофельный с клецками (№57)*** | | | 200/10/ | 4.12 | | 5.63 | | 15.13 | | 139.6 | |
| Куры 1 кат. | 31 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.2\10 | 2.4\7 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9\10 | 1.6\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 1\1.6 | 1\1.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/20 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода или молоко | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 58 | 35 |  |  | |  | |  | |  | |
| Выход с мясом птицы |  | 200/10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Суфле из птицы(№42)*** | | | 70/5 | 7.5 | | 11.2 | | 3.42 | | 250.3 | |
| Куры 1 кат. | 140 | 124 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/3 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Соус молочный для запекания |  | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода или бульон | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3\1\5 | 3\1\5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масса готового |  | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Картофельное пюре (№8)*** | | | 120 | 2.44 | | 4.19 | | 14.45 | | 113.6 | |
| Картофель | 171 | 102 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из моркови (№95)*** | | | 45 | 0.44 | | 3.03 | | 3.23 | | 43 | |
| ***Компот из сухофрктов (№9)*** | | | 180 | 0.43 | | 0 | | 21.42 | | 81 | |
| Смесь сухофруктов | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 172 | 172 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной | 30 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Сырники из творога с молоком сгущ. (№55)*** | | | 110/15 | 6.34 | | 7.2 | | 22.68 | | 281.1 | |
| Творог 9% | 100 | 99 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/10 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущенное | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 150/9 | 0 | | 0 | | 8.98 | | 30 | |
| Чай | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чай - заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  20 |  | |  | |  | |  | |

**13.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша молочная «Геркулес»(№84)*** | | | 150 | 4.76 | | 6.38 | | 16.4 | | 140.25 | |
| «Геркулес» | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 20/4 | 1.54 | | 3.46 | | 9.75 | | 78 | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном (№31)*** | | | 150/9/4 | 0.04 | | 0 | | 9.10 | | 35 | |
| Чай | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лимон свежий | 5 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп-уха (№67)*** | | | 200 | 4.24 | | 5.2 | | 20.24 | | 112.8 | |
| Консервы рыбные | 32 | 32 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа пшенная | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 140 | 140 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 100 | 60 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 11 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Овощное рагу с мясом (№17)*** | | | 100 | 10.6 | | 11.9 | | 9.9 | | 126.75 | |
| Мясо говядина | 40 | 52 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 67.7 | 40.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 32 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 15 | 12.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста свежая б\к | 32 | 25.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Помидор (№69)** |  | 45 |  | 0.36 | | 0.05 | | 1.13 | | 1.13 | |
| **Нектар Яблочный** |  | 150 |  | 0.15 | | 0 | | 16.5 | | 66 | |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Булочка домашняя (№78)*** | | | 50 | 3.61 | | 6.88 | | 23.94 | | 129.58 | |
| Мука в\с | 33 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука в\с (на подпыл) | 1.4 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахарный- песок | 6 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахарный- песок (для отделки) | 1.4 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 3 или 1\13шт. |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца для (смазки) | 1 или 1\40шт. |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Дрожжи | 0.8 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 14 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 0.1 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кефир с сахаром (йогурт)*** | | | 150 | 4.0 | | 4.6 | | 11.3 | | 103.0 | |
| Кефир | 150 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 6 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  26 |  | |  | |  | |  | |

**14.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный (№49)*** | | | 100\15 | 13.78 | | 18.23 | | 29.39 | | 346.64 | |
| Творог 9% | 76 | 75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1\5шт. | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 2.5 | 2.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущенное | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 150\9 |  | |  | |  | |  | |
| Чай в\с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп молочный с макар. изд.(№39)*** | | | 150 | 4.39 | | 4.36 | | 14.99 | | 116.25 | |
| Молоко 3.2% | 116 | 116 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 23 | 23 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вермишель | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 0.75 | 0.75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 1.5 | 1.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Котлеты рыбные (№29)*** | | | 70 | 6.83 | | 3.81 | | 24.8 | | 99.75 | |
| Минтай неразделан. | 101 | 46 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 6 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1\4 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3.5 | 3.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Картофельное пюре (№8)*** | | | 120 | 2.44 | | 4.19 | | 14.45 | | 113.6 | |
| Картофель | 136 | 102 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из моркови (№95)*** | | | 45 | 0.44 | | 3.03 | | 3.23 | | 43 | |
|  | | |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (№9)*** | | | 180 | 0.43 | | 0 | | 21.42 | | 81 | |
| Смесь сухофруктов | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар-песок | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Голубцы ленивые (№71)*** | | | 150 | 4.11 | | 3.18 | | 2.99 | | 171.0 | |
| Говядина | 84 | 60 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа рисовая | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 12 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 3.13 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 2\2 | 2\2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста белокочан. | 114 | 90 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 150\9 | 0 | | 0 | | 8.98 | | 30 | |
| Чай в\с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон |  | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  32 |  | |  | |  | |  | |

**15.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша ячневая (№23)*** | | | 150 | 4.97 | | 5.69 | | 21.10 | | 153 | |
| Крупа ячневая | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 113 | 113 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 26 | 26 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 20\4 | 1.54 | | 3.46 | | 9.75 | | 78 | |
| Батон | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток (№2)*** | | | 150 | 1.08 | | 1.08 | | 11.67 | | 76.67 | |
| Кофейный напиток | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 70 | 70 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар-песок | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0.52 | 0 | 13.5 | 58.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Борщ (№5)*** | | | 200\8\5 | 2.82 | | 4.79 | | 7.83 | | 93.69 | |
| Говядина б\к | 14 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.04\13 | 2.4\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 1.9\5 | 1.6\4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Свекла | 40 | 32 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста свежая | 20 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 25 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лимонная кислота | 0.2 | 0.2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Гуляш (№35)*** | | | 60 | 4.5 | | 5.7 | | 1.85 | | 123.6 | |
| Говядина 1 кат. | 55 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 3 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 2.5 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Макаронные изделия отварные (№30)*** | | | 100 | 3.56 | | 4.64 | | 20.97 | | 135.33 | |
| Макаронные изделия | 29 | 29 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 2\3 | 2\3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 18 | 14 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Огурцы свежие (№69)*** | | | 45 | 0.36 | | 0.05 | | 1.13 | | 6.3 | |
| ***Нектар яблочный*** | | | 150 | 0.15 | | 0 | | 16.5 | | 66 | |
| Хлеб |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| ***Яйцо вареное (№63)*** | | | 1шт | 5.1 | | 4.6 | | 0.3 | | 63 | |
| Яйца (в шт.) | 1 шт. | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из отварной моркови(№83)*** | | | 45 | 0.75 | | 3.8 | | 2.27 | | 42.75 | |
| Морковь | 36 | 36 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горошек зел. консер. | 26 | 26 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 150\9 | 0 | | 0 | | 8.98 | | 30 | |
| Чай в\с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Батон** |  | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 40  40 |  | |  | |  | |  | |

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

**10-дневному меню для детей от 3 до 7 лет.**

**04.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша геркулесовая мол (№84)*** | | | 200 | 6.35 | | 8.51 | | 21.86 | | 187 | |
| Крупа «геркулес» | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток (№2)*** | | | 180 | 1.3 | | 1.3 | | 14 | | 92 | |
| Кофейный напиток | 2.4 | 2.4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 84 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Вафли*** | | | 30 | 2.5 | | 7.1 | | 18.3 | | 148.0 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп овощной (№76)*** | | | 250\10 | 1.998 | | 3.216 | | 10.018 | | 74.505 | |
| Капуста белокочанная | 37 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 43 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 17 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горошек зеленый кон. | 17 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Помидоры | 17 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Зелень | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Гуляш (№35)*** | | | 80 | 6 | | 7.6 | | 2.47 | | 164.8 | |
| Мясо бескостное | 73 | 68 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 4 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Пюре (№8)*** | | | 150 | 2.44 | | 4.19 | | 14.45 | | 113.6 | |
| Картофель | 214 | 128 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 24 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из св. капусты (№20)*** | | | 45 | 0.72 | | 2.0 | | 4.3 | | 38.2 | |
| Капуста белокочанная | 40 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 5 | 3.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Компот из сухофр** | (№9) |  | 200 | 0.48 | | 0 | | 23.8 | | 90 | |
| Сухофрукты | 22 | 22 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Омлет (№37)*** | | | 100 | 9.01 | | 12.51 | | 2.24 | | 156.25 | |
| Яйцо | 1 ½ шт. | 62 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 38 | 38 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2.5 | 2.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Зеленый горошек | 60 | 35 | 35 | 1.75 | | 0.07 | | 4.83 | | 25.5 | |
| ***Чай с сахаром молоком (№76)*** | | | 180/12 | 0.8 | | 1 | | 13.5 | | 56 | |
| Чай заварка | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 50 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Батон |  |  | 50  30 |  | |  | |  | |  | |

**05.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша пшенная молочная (№45)*** | | | 200 | 7.01 | | 8.09 | | 28.39 | | 213 | |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа пшено | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с молоком(№76)*** | | | 180/12 | 0.8 | | 1 | | 13.5 | | 56 | |
| Чай в\с | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 50 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром(№3)*** | | | 30/5/14 | 5.06 | | 7 | | 14.62 | | 145 | |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сыр твердый | 14.9 | 14 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Банан | 130 | 95 | 95 | 1.45 | 0 | 19.8 | 84.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп картофельный с макарон. изделиями(№52)*** | | | 250/13 | 6.45 | | 5.16 | | 21.92 | | 148.87 | |
| Куры 1 кат. | 39 | 35 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4\17 | 3\13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\10 | 2\8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 84 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вермишель | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Отварная мякоть птицы |  | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Котлета из курицы (№305)*** | | | 80 | 15.0 | | 14.8 | | 16.0 | | 250.0 | |
| Окорочка куринные | 100 | 62 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный | 15.8 | 15.8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1\8 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Капуста тушеная(№27)*** | | | 150 | 3.02 | | 5.66 | | 10.14 | | 109.5 | |
| Масло сливочное | 7.5 | 7.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста свежая | 198 | 158 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 13 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 16 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Помидор (№69)*** | | | 45 | 0.36 | | 0.05 | | 1.13 | | 6.3 | |
| ***Нектар яблочный светлый*** | | | 180 | 0.20 | | - | | 17.5 | | 70.0 | |
| Нектар | 180 | 180 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный со сгущ. молоком (№49)*** | | | 120/20 | 16.78 | | 22.19 | | 35.78 | | 422 | |
| Творог 9% | 91 | 90 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1/4 шт. | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 12 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущ. | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром(№13)*** | | | 180/12 | 0 | | 0 | | 11.98 | | 43 | |
| Чай в/с | 0.5 | 0.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чай-заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 130 | 130 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Батон |  |  | 50  45.8 |  | |  | |  | |  | |

**06.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша пшеничная (№68)*** | | | 200 | 6.44 | | 7.53 | | 25.38 | | 192 | |
| Крупа пшеничная | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном (№31)*** | | | 180/12/5 | 0.04 | | 0 | | 12.13 | | 47 | |
| Чай в/с | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лимон | 6 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный с маслом (№16)*** | | | 30/5 | 2.3 | | 4.36 | | 14.62 | | 108 | |
| Масло сладкосливочн | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп шахтерский, с мясом и со сметаной (№18)*** | | | 250/10/6 | 6.3 | | 7.6 | | 17.4 | | 154 | |
| Говядина б/к | 18 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4\13.3 | 3\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\12 | 2\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 125 | 75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| Говядина отварная |  | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Печень по-строгановски (№104)*** | | | 80 | 11.0 | | 4.8 | | 3.0 | | 90.6 | |
| Печень | 80 | 63 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук | 9 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Каша гречневая (№65)*** | | | 150 | 4.5 | | 6.4 | | 21.9 | | 263 | |
| Крупа гречневая | 69 | 69 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Огурцы свежие (№69)*** | | | 60 | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 8.4 | |
| **Компот из сухофруктов (№9)** |  |  | 200 | 0.48 | | 0 | | 23.8 | | 90 | |
| Сухофрукты | 22 | 22 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 172 | 190 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Хлеб ржаной** | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Винегрет (№45)*** | | | 200 | 2.73 | | 12.75 | | 16.88 | | 189.6 | |
| Картофель | 80 | 71 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 20 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Свекла | 60 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Огурцы соленые | 40 | 33 |  |  | |  | |  | |  | |
| Зеленый горошек | 15 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кисель (№20)*** | | | 200 | 0 | | 0 | | 18 | | 60 | |
| Концентрат киселя | 24 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 190 | 190 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Батон** |  | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Батон |  |  | 50  44 |  | |  | |  | |  | |

**07.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша манная (№32)*** | | | 200 | 6.21 | | 7.47 | | 25.09 | | 192 | |
| Крупа манная | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масса каши |  | 197 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с молоком (№76)*** | | | 180\12 | 0.8 | | 1 | | 13.5 | | 56 | |
| Какао | 1.2 | 1.2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 84 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 114 | 114 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 30/5 | 2.3 | | 4.36 | | 14.92 | | 108 | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп гороховый (№47)*** | | | 250/15 | 6.5 | | 5.2 | | 22.09 | | 150 | |
| Куры 1 кат. | 45 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4\17 | 3\13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\12 | 2\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 84 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горох лущеный | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Отварная мякоть |  | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Рыба, тушеная в сметанном соусе (№44)*** | | | 80 | 12.2 | | 6.5 | | 55.2 | | 138.2 | |
| Минтай неразделан. | 208 | 96 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 19 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 37 | 28 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Пюре картофельное (№8)*** | | | 150 | 3.05 | | 5.24 | | 18.06 | | 142 | |
| Картофель | 197 | 128 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 24 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Помидор (№69)*** | | | 60 | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 8.4 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **Нектар яблочный** |  |  | 180 | 0.15 | | 0 | | 16.9 | | 72.0 | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный со сгущ. молоком (№49)*** | | | 120\20 | 16.78 | | 22.19 | | 35.78 | | 422 | |
| Творог 9% | 91 | 90 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1\4шт. | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущ. | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 12 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай (№13)*** | | | 180/12 | 0 | | 0 | | 11.98 | | 43 | |
| Чай в/с | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чай-заварка |  | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  30 |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша молочная «Дружба» (№14)*** | | | 200 | 6.21 | | 7.73 | | 27.71 | | 201 | |
| Крупа рисовая | 13 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа пшено | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2 % | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливоч. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 30/5 | 2.3 | | 4.36 | | 14.62 | | 108 | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливоч. | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток с молоком (№2)*** | | | 180 | 1.3 | | 1.3 | | 14 | | 92 | |
| Кофейный напиток | 2.4 | 2.4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 84 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0.52 | 0 | 13.5 | 58.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Щи с мясом, со сметаной (№34)*** | | | 250/10/6 | 3.68 | | 7.07 | | 8.58 | | 118.0 | |
| Говядина бескостная | 18 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4\17 | 3\13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\12 | 2\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста белокоч. | 63 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 50 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Котлета из курицы (№305)*** | | | 80 | 15.0 | | 14.8 | | 16.0 | | 250.0 | |
| Окорочка куринные | 100 | 62 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный | 15.8 | 15.8 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1/8 шт |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко\вода | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Рис отварной с овощами (№59)*** | | | 180 | 4.63 | | 8.4 | | 30.72 | | 254.4 | |
| ***Салат из вареной свеклы (№81)*** | | | 60 | 0.96 | | 4.51 | | 4.51 | | 66.0 | |
| Свекла | 76 | 76 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Чеснок | 0.4 | 0.3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Напиток из шиповника(№97)*** | | | 200 | 0.24 | | 0.10 | | 18.33 | | 100 | |
| Шиповник | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 230 | 230 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Отварное яйцо (№63)*** | | | 1шт. | 5.1 | | 4.6 | | 0.3 | | 63 | |
| Яйца(в шт.) | 1шт. | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из отварной моркови(№83)*** | | | 60 | 1.0 | | 5.07 | | 3.03 | | 57 | |
| Морковь | 48 | 48 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горошек зеленый консервированный | 34 | 34 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Батон*** | | | 30 |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  60 |  | |  | |  | |  | |

**11.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша гречневая молочная (№66)*** | | | 200 | 5.26 | | 7.8 | | 18.75 | | 166.78 | |
| Крупа гречневая | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 27 | 27 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Какао с молоком (№15)*** | | | 200 | 1.2 | | 1.3 | | 13 | | 90 | |
| Какао | 1.2 | 1.2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2 % | 84 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Печенье*** | | | 30 | 2.5 | | 7.1 | | 18.3 | | 148 | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Рассольник ленинградский (№25)*** | | | 250/10/6 | 4.1 | | 7.16 | | 20.93 | | 145 | |
| Говядина | 18 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4\13.3 | 3\10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\6 | 2\5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 125 | 75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа перловая | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Огурцы соленые | 27 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Жаркое по-домашнему (№19)*** | | | 200 | 7.5 | | 5.3 | | 14.66 | | 227.27 | |
| Говядина | 111 | 101 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 150 | 90 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 13 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 31 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из белокочанной капусты (№20)*** | | | 40 | 0.7 | | 2.0 | | 3.5 | | 40 | |
| Капуста белокоч. | 39.5 | 34.1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 5 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Кислота лимонная | 0.01 | 0.01 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Нектар яблочный светлый*** | | | 180 | 0.20 | | 0 | | 17.5 | | 70 | |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Запеканка из круп (№62)*** | | | 100/50 | 5.3 | | 5.02 | | 36.24 | | 155.8 | |
| Крупа рисовая | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2 % | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари пшеничные | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 15.3 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/13шт. | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущенное | 50 | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кисель (№20)*** | | | 200 | 0 | | 0 | | 18 | | 60 | |
| Кисель из концентрата | 24 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар (указан в технологии пригот.) | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  30 |  | |  | |  | |  | |

**12.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша пшеничная (№68)*** | | | 200 | 6.44 | | 7.53 | | 25.38 | | 192 | |
| Крупа пшеничная | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом, сыром (№3)*** | | | 30\5/14 | 5.06 | | 7 | | 14.62 | | 145 | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сыр твердый | 14.9 | 14 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток с молоком (№2)*** | | | 180 | 1.3 | | 1.3 | | 14 | | 92 | |
| Кофейный напиток | 2.4 | 2.4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 84 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Банан | 130 | 95 | 95 | 1.45 | 0 | 19.8 | 84.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп картофельный с клецками (№57)*** | | | 250/13 | 5.16 | | 7.05 | | 18.95 | | 196.8 | |
| Куры 1 кат. | 39 | 35 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4\12 | 3\9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\11 | 2\9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 1.25\2 | 1.25\2 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/16 | 2.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода или молоко | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 73 | 44 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Суфле из птицы(№42)*** | | | 70/5 | 7.5 | | 11.2 | | 3.42 | | 250.3 | |
| Куры 1 кат. | 140 | 124 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/3 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Соус молочный для запекания |  | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода или бульон | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3\1\5 | 3\1\5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Картофельное пюре (№8)*** | | | 150 | 3.05 | | 5.24 | | 18.06 | | 142 | |
| Картофель | 214 | 128 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 24 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Огурец (№69)*** | | | 60 | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 8.4 | |
| ***Компот из сухофрктов (№9)*** | | | 200 | 0.48 | | 0 | | 23.8 | | 90 | |
| Смесь сухофруктов | 22 | 22 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вода | 190 | 190 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Сырники из творога с молоком сгущ. (№55)*** | | | 150/20 | 11.2 | | 12.69 | | 40.2 | | 498.3 | |
| Творог 9% | 136 | 135 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1/8 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущенное | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 180/12 | 0 | | 0 | | 11.98 | | 43 | |
| Чай | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  30 |  | |  | |  | |  | |

**13.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша молочная «Геркулес»(№84)*** | | | 200 | 6.35 | | 8.51 | | 21.86 | | 187 | |
| «Геркулес» | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 30/5 | 2.3 | | 4.36 | | 14.62 | | 108 | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном (№31)*** | | | 180/12/5 | 0.04 | | 0 | | 12.13 | | 47 | |
| Чай | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лимон свежий | 6 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп-уха (№67)*** | | | 250 | 5.3 | | 6.5 | | 25.3 | | 150.3 | |
| Консервы рыбные | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа пшенная | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 125 | 75 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 14 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 12 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Овощное рагу с мясом (№17)*** | | | 150 | 2.67 | | 4.82 | | 12.19 | | 104 | |
| Мясо говядина | 60 | 52.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 101.55 | 60.9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 32 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста свежая б\к | 48 | 38.4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Помидор (№69)*** | | | 60 | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 8.4 | |
| Нектар яблочный светлый |  |  | 180 | 0.20 | | 0 | | 17.5 | | 70 | |
| Хлеб ржаной |  |  | 50 |  | |  | |  | |  | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Булочка домашняя (№78)*** | | | 70 | 5.05 | | 9.63 | | 33.52 | | 177.7 | |
| Мука в\с | 46 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука в\с (на подпыл) | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахарный- песок | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахарный- песок (для отделки) | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 4 или 1\10шт. |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 11 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца для (смазки) | 1.4 или 1\29шт. |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Дрожжи | 1.11 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 0.2 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Ряженка (йогурт)*** | | | 205\185 | 5.1 | | 5.7 | | 8.4 | | 104.6 | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  39 |  | |  | |  | |  | |

**14.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Пудинг творожный (№49)*** | | | 120\20 | 16.78 | | 22.19 | | 35.78 | | 422 | |
| Творог 9% | 91 | 90 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа манная | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1\4шт. | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкослив. | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Изюм | 12.2 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко сгущенное | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 180\12 | 0 | | 0 | | 11.98 | | 43 | |
| Чай в\с | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Суп молочный с макар. изд.(№39)*** | | | 200 | 5.86 | | 5.81 | | 19.99 | | 155 | |
| Молоко 3.2% | 154 | 154 |  |  | |  | |  | |  | |
| Вермишель | 16 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Котлеты рыбные (№29)*** | | | 80 | 7.8 | | 4.35 | | 28.3 | | 114 | |
| Минтай неразделан. | 115 | 53 |  |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 7 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйца | 1\4 | 10 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 11 | 11 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сухари | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Картофельное пюре (№8)*** | | | 150 | 3.05 | | 5.24 | | 18.06 | | 142 | |
| Картофель | 170 | 128 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 24 | 24 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из моркови (№95)*** | | | 60 | 0.59 | | 4.04 | | 4.3 | | 57.30 | |
| ***Компот из сухофруктов (№9)*** | | | 200 | 0.48 | | 0 | | 23.8 | | 90 | |
| Смесь сухофруктов | 22 | 22 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар-песок | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Хлеб ржаной** |  | 50 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Голубцы ленивые (№71)*** | | | 200 | 5.75 | | 4.45 | | 4.19 | | 229.89 | |
| Говядина | 117 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| Крупа рисовая | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо | 3\30 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста белокочан. | 159 | 126 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 180\12 | 0 | | 0 | | 11.98 | | 43 | |
| Чай в\с | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Батон** |  | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  44 |  | |  | |  | |  | |

**15.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов, № технологической карты | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| Выход(г) | | Белки(г) | | Жиры(г) | | Угле-  воды(г) | | Энерг. цен-  ность  (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| ***Каша ячневая (№23)*** | | | 200 | 6.64 | | 7.59 | | 28.13 | | 204 | |
| Крупа ячневая | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Бутерброд с маслом (№16)*** | | | 30\5 | 2.3 | | 4.36 | | 14.62 | | 108 | |
| Батон | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Кофейный напиток (№2)*** | | | 180 | 1.3 | | 1.3 | | 14 | | 92 | |
| Кофейный напиток | 2.4 | 2.4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Молоко 3.2% | 84 | 84 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар-песок | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Второй завтрак**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0.52 | 0 | 13.5 | 58.5 |   **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| ***Борщ (№5)*** | | | 250\10\6 | 3.52 | | 5.98 | | 9.78 | | 117 | |
| Говядина б\к | 18 | 16 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 3.08\16 | 3\13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 2.4\6 | 2\5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Свекла | 50 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| Капуста свежая | 25 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Картофель | 31 | 20 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лимонная кислота | 0.25 | 0.25 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 2.5 | 2.5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сметана | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Гуляш (№35)*** | | | 80 | 6 | | 7.6 | | 2.47 | | 164.8 | |
| Говядина 1 кат. | 73 | 68 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 4 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 4 | 3 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Макаронные изделия отварные (№30)*** | | | 150 | 5.34 | | 6.96 | | 31.45 | | 203 | |
| Макаронные изделия | 44 | 44 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло сладкосливочн | 3\5 | 3\5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Морковь | 26 | 21 |  |  | |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 15 | 13 |  |  | |  | |  | |  | |
| Томатное пюре | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Огурцы свежие (№69)*** | | | 60 | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 8.4 | |
| ***Нектар яблочный*** | | | 180 | 0.20 | | 0 | | 17.5 | | 70 | |
| Хлеб |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| ***Яйцо вареное (№63)*** | | | 1шт | 5.1 | | 4.6 | | 0.3 | | 63 | |
| Яйца (в шт.) | 1 шт. | 40 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Салат из отварной моркови (№83)*** | | | 60 | 1.0 | | 5.07 | | 3.03 | | 57 | |
| Морковь | 48 | 48 |  |  | |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  | |
| Горошек зеленый | 34 | 34 |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром (№13)*** | | | 180\12 | 0 | | 0 | | 11.98 | | 43 | |
| Чай в\с | 0.6 | 0.6 |  |  | |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  | |
| **Батон** |  | 30 |  |  | |  | |  | |  | |
| За весь день:  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  60 |  | |  | |  | |  | |