**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 ржанойБатон |  |  | 4020 |  |  |  |  |

**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 ржанойБатон |  |  | 4030 |  |  |  |  |

**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 ржанойБатон |  |  | 4040 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 4020 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 4040 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб 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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 4020 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 4026 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 4032 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 4040 |  |  |  |  |

 **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 ржанойБатон |  |  | 5030 |  |  |  |  |

**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 ржанойБатон |  |  | 5045.8 |  |  |  |  |

**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 ржанойБатон |  |  | 5044 |  |  |  |  |

 **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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5030 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5060 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5030 |  |  |  |  |

 **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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5030 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб 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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5044 |  |  |  |  |

**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 ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5060 |  |  |  |  |