

№ 7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 251

(МБДОУ - детский сад №251)

620014, г. Екатеринбург, Папанина, 24 тел. /факс. 8(343)368-47-33 / 8(343)368-47-88

Утверждаю
заведующий МБДОУ - детского сада
№251 /Н.Н. Козлова
приказ от «27» ноября 2023 г. № 97



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ (ясли 1,5 – 3 лет)
МБДОУ - детский сад № 251**

Первый деньЗавтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|---|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,7 | 5,5 | 30,3 | 151 | 0,03 | №8/4 с.273 ч. 1 |
| Батон с маслом, сыром | 21/4/4 | 2,4 | 6,5 | 10,5 | 102 | 0,07 | №7.н189-2 №4/13 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,48 | №13/10 с. 155 ч.2 |
| | 359 гр | | | | 333ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|---------------|-----|-----|-----|----|----|----|--------|
| Сок фруктовый | 150 | 0,7 | 0,7 | 24 | 80 | 23 | №20/10 |
|---------------|-----|-----|-----|----|----|----|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|--------|------|------|-------|----------|-------|-------------------|
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1 | 2 | 5,8 | 42 | 10 | №6/2 с. 105 ч1 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами | 180 | 11 | 9 | 25 | 243 | 14,6 | №38/8 |
| Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,39 | 1,16 | 1,32 | 17 | 0,05 | №1/11 |
| Салат из отварной свеклы с черносливом | 40 | 0,5 | 4 | 8 | 62 | 1,00 | №26/1 с. 71 ч1 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,09 | 15,03 | 48 | 80,01 | №15/10 с. 159 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 | 1,3 | 0,3 | 9 | 37 | | № 7.003-5 |
| | 20 | 1,4 | 0,2 | 8 | 44 | | №7.052-2 |
| | 580 гр | | | | 493 ккал | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|------|------|------|----------|------|-----------------|
| Пудинг из творога | 80 | 9 | 12 | 13 | 93 | 0,2 | №7.040 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0,27 | 0,27 | 2,07 | 58 | | №7.351/1 |
| Пряники/Печенье | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114 | 0,00 | №23/12-1 |
| Кисломолочные напитки (йогурт/кефир) | 150 | 4,3 | 4 | 7 | 88 | 2,3 | №79/4, №79/1 |
| | 265 гр | | | | 393 ккал | | |

Второй день**Завтрак**

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|-----------------------|------------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Суп молочный с лапшой | 150 | 2,8 | 3 | 11 | 141 | 0,37 | №7.040 |
| Батон с маслом, сыром | 20/5/ 5 | 2,7 | 7 | 12 | 118 | 0,07 | №7.н189-2 № 4/13 |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,26 | 10,08 | 54,9 | 0,23 | №12/10 с. 153 ч.2 |
| | 360 гр | | | | 314 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|---------------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|
| Сок фруктовый | 150 | 0,7 | 0,7 | 24 | 80 | 23 | №20/10 |
|---------------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|-------|-----------------------|
| Суп из овощей со сметаной | 150 | 1 | 3,6 | 6,8 | 65 | 12,2 | №14/2 с. 121 ч. 1 |
| Зразы или рулет из говядины | 60 | 8,7 | 7 | 15 | 114 | 0,3 | № 18/8 с.69 ч.2 |
| Картофель в молоке | 110 | 2 | 2,9 | 13 | 92 | 6 | №2/3 с. 169 ч. 1 |
| Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 30 | 0,5 | 2 | 3 | 32 | 20,00 | №5/1 с.29 ч. 1 |
| Кисель валитек | 150 | 0,1 | 0,0 | 21 | 76 | 45 | №9/10/1 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | № 7.003-5 №7.052-2 |
| | 545гр | | | | 460ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|-----|------|---------|------|-------------------|
| Кнели рыбные паровые | 70 | 9,9 | 5 | 3,5 | 169 | | №10/7 с.21 ч.2 |
| Печенье | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114 | 0,00 | №23/12-1 |
| Чай | 150 | 0,0 | 0,0 | 7 | 26 | | №10/10 с. 149 ч.2 |
| | 275 гр | | | | 309ккал | | |

Третий день**Завтрак**

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|---|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 4,5 | 16 | 120 | 0,59 | №4/4 с.265 ч. 1 |
| Батон с маслом, сыром | 20/3/7 | 2,7 | 7 | 10 | 107 | 0,07 | №7.н189-2 № 4/13 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,40 | №14/10 с.157 4.2 |
| | 360гр | | | | 348 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|
| Фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 16 | 55 | 15 | №19/10 |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|-------|-----------------------|
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3 | 3 | 12 | 90 | 12,33 | №17/2 с. 127 ч1 |
| Суфле из печени | 50 | 10 | 3 | 1 | 77 | 3,5 | № 35/8 с.103 ч2 |
| Рагу из овощей | 110 | 1,8 | 2,7 | 9 | 71 | 10,13 | №18/3 с.201 ч. 1 |
| Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и растительным маслом | 40 | 0,4 | 3 | 2 | 40 | 1,15 | №23/1 с 65 ч. 1 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 16,5 | 54 | 45 | № 6/10 с. 141 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | № 7.003-5 №7.052-2 |
| | 545гр | | | | 413 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|-------|-----|------|------|----------|------|------------------------------------|
| Биточки (котлеты) картофельные запеченные | 60 | 3,5 | 3 | 22 | 157 | 6,6 | №21/3 с.207 ч. 1 |
| Пирожок печёный с капустой и яйцом | 60 | 8,3 | 10,2 | 39,1 | 70 | 1,8 | №1/12 с.177 ч.2 №19/12 с.215ч.2 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,2 | 26 | 0,80 | №11/10 с.151 ч.2 |
| | 270гр | | | | 253 ккал | | |

Четвёртый день

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | М технологической карты |
|---|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 150 | 4,5 | 4,3 | 23 | 131 | 0,47 | №16/4 с.289 ч. 1 |
| Батон с маслом, сыром | 20/3/7 | 2,7 | 7 | 10 | 107 | 0,07 | № 1/13 с.223 ч.2 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,40 | №13/10 с.155 ч.2 |
| | 360гр. | | | | 318 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|----|----|--|--------|
| Фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 16 | 55 | | №19/10 |
|--------|-----|-----|-----|----|----|--|--------|

Обед

| | | | 6 | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|------|-----------------------------------|
| Суп картофельный со сметаной на курином бульоне | 150 | 5 | | 7 | 85 | 25 | №12/2 с. 117 ч1 №1/2 с.95 ч. 1 |
| Плов из мяса кур | 160 | 16 | 15 | 25 | 295 | 7,24 | №4/9 с. 121 ч.2 |
| Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 40 | 0,5 | 3 | 9 | 48 | 2,00 | №12/1 с.43 ч. 1 |
| Компот из кураги и изюма | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 53 | 45 | № 4/10 с.137 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | №7-8/13 |
| | 545 гр | | | | 562 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-----|-----|------|----------|------|-------------------|
| Омлет с картофелем (запеченный) | 80 | 5 | 3 | 6 | 145 | 0,80 | №4/6 с.341 ч. 1 |
| Пряник | 25 | 2,4 | 2,4 | 17,0 | 100 | | №23/12-1 |
| Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | 8 | 45 | 0,20 | №12/10 с. 153 ч.2 |
| | 255гр | | | | 290 ккал | | |

Пятый день**Завтрак**

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|---|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Капша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,5,0 | 4 | 25 | 147 | 0,42 | №14/4 с.285 ч.1 |
| Хлеб с маслом | 20/3 | 3,9 | 7,7 | 23,6 | 76 | 0,00 | № 1/13 с.223 ч.2 |
| Чай | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 31 | 0,00 | №10/10 с. 149 ч.2 |
| | 353гр | | | | 254 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|
| Фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 16 | 55 | | №19/10 |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|-------|-------------------|
| Свекольник со сметаной | 150 | 1,3 | 3 | 10 | 69 | 15,05 | №5/2 с. 103 ч. 1 |
| Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 60 | 7 | 8 | 6 | 75 | 0,85 | № 21/8 с.75 ч.2 |
| Капуста тушеная | 110 | 3 | 2,5 | 15 | 69 | 30,00 | №8/3 с. 181 ч. 1 |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 40 | 1 | 4 | 4 | 62 | 3,20 | №32/1 с. 83 ч. 1 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 150 | 0,1 | 0,1 | 14 | 53 | 70,08 | № 7/10 с. 143 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | №7-8/13 |
| | 555гр | | | | 409 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------|-------|------|------|-------|----------|------|----------------------------|
| Запеканка морковная | 80/5 | 3,16 | 3,41 | 14,83 | 90 | 2,19 | №39/3, №38/3 с.241 ч. 1 |
| Сдоба обыкновенная | 640 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 160 | 0,10 | №8/12 с. 191 ч.2 |
| Кефир | 150 | 5,2 | 5,8 | 7,2 | 88 | | №79/1 |
| | 295гр | | | | 338 ккал | | |

Шестой день
Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|--|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,9 | 5,4 | 29,3 | 155 | 0,35 | №11/4 с.279 ч. 1 |
| Батон с маслом, сыром | 20/3/5 | 2,7 | 7 | 10 | 106 | 0,07 | №7.н189-2 №4/13 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,40 | №14/10 с.157 ч.2 |
| | 358 гр | | | | 447 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|---------------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|
| Сок фруктовый | 150 | 0,7 | 0,7 | 24 | 80 | 23 | №20/10 |
|---------------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|-------|------|------|------|----------|-------|------------------|
| Рассольник со сметаной | 150 | 1 | 3 | 9 | 83 | 12,9 | №9/2 с. 115 ч1 |
| Мясо говядины, тушенное с овощами | 160 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 228 | 10,68 | №3/8 с.39 ч.2 |
| Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,4 | 3 | 5 | 42 | 2,20 | №10/1 с.39 ч1 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 48 | 80 | №15/10 с.159 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 | 1,3 | 0,3 | 9 | 37 | | №7-8/13 |
| | 25 | 1,4 | 0,2 | 8 | 44 | | |
| | 545гр | | | | 482 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------|-----|-----|------|----------|-----|------------------|
| Суп молочный с крупой | 100 | 2,6 | 3,1 | 10,6 | 141 | 0,3 | №22/2 с.137 ч. 1 |
| Печенье | 20 | 2 | 1 | 17 | 91 | 0 | №23/12-1 |
| Чай | 150 | 0,0 | 0,0 | 7 | 26 | 0 | №79/1 |
| | 270 гр | | | | 258 ккал | | |

Седьмой день**Завтрак**

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин СИГ | М технологической карты |
|------------------------------|----------|----------|---------|-------------|------------|-------------|-------------------------|
| Запеканка из творога | 150 | 19,9 | 15,4 | 14,7 | 175 | 0,30 | №9/5 с.313 ч1 |
| Сгущенное молоко | 5 | 0,27 | 0,27 | 2,07 | 58 | | №7.351/1 |
| Батон с маслом, сыром | 20/3/5 | 2,7 | 7 | 10 | 106 | 0,07 | №7.н189-2 №4/13 |
| Кофейный напиток к с молоком | 180 | 2,8 | 2,7 | 12 | 80 | 0,52 | №13/10 с. 155 ч.2 |
| | 368 гр | | | | 419 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|---------------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|
| Сок фруктовый | 150 | 0,7 | 0,7 | 24 | 80 | 23 | №20/10 |
|---------------|------------|-----|-----|----|-----------|----|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|------|----------------------|
| Борщ со сметаной | 150 | 1 | 3 | 7,7 | 60 | 17,5 | №2/2 с.97 ч1 |
| Гуляш из мяса говядины | 60 | 9,5 | 12,5 | 3,7 | 132 | 0,3 | №11/8 с.55 ч.2 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 110 | 6 | 5 | 29 | 96 | 6,2 | №44/3 с.255 ч1 |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 40 | 0,8 | 4 | 1 | 38 | 0,80 | №19/1 ст.57 ч1 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 16,4 | 53 | 45,1 | №6/10 с. 141 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | №7.003-5 №7.052-2 |
| | 555 гр | | | | 460 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------|-------|------|-----|-----|----------|------|-------------------|
| Суфле из рыбы | 80 | 12,2 | 3,7 | 3,0 | 152 | 0,07 | №14/7 с. 29 ч.2 |
| Пряник | 20 | 1 | 0,6 | 18 | 81 | | №7.307/1 |
| Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | 8 | 45 | 0,23 | №12/10 с. 153 ч.2 |
| | 250гр | | | | 278 ккал | | |

Восьмой день**Завтрак**

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С/УИГ | № технологической карты |
|--|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша рисовая молочная с маслом рисовым | 150 | 4 | 4 | 31 | 186 | 0,52 | №7/4 с.271 ч. 1 |
| Батон с маслом, сыром | 20/3/5 | 2,7 | 7 | 10 | 106 | 0,07 | №7.н189-2 № 4/13 |
| Чай | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 31 | 0,00 | №10/10 с.149 ч.2 |
| | 358гр | | | | 323 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|
| Фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 16 | 55 | | №19/10 |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|------|-----------------------|
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 1 | 3 | 6 | 69 | 14,9 | №31/2 с. 155 ч. 1 |
| Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 160 | 12,4 | 12,9 | 11 | 170 | 5,1 | №31/8 с.95 ч.2 |
| Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 30 | 5 | 6 | 4 | 59 | 2,00 | №30/1 с.79 ч. 1 |
| Кисель вишневый | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 100 | | №9/10/1 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | № 7.003-5 №7.052-2 |
| | 535гр | | | | 479 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------|------|------|----------|------|-------------------|
| Рагу из овощей с соусом молочным | 100 | 2,06 | 3,53 | 9,73 | 79 | 7,04 | №19/3 с.203 ч. 1 |
| Ватрушка со сметаной | 35 | 5,1 | 7,7 | 28 | 120 | 0,10 | №6/12 с. 187 ч.2 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,2 | 26 | 0,80 | №11/10 с. 151 ч.2 |
| | 285гр | | | | 225 ккал | | |

Девятый день

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|---|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4 | 4 | 24 | 134 | 0,42 | №5/4 с.267 ч. 1 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,5 | 3,5 | 11 | 80 | 0,00 | № 7.035/3 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,40 | №14/10 с.157 ч.2 |
| | 355гр | | | | 335 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|
| Фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 16 | 55 | | №19/10 |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|------|-----------------------|
| Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 1 | 2 | 8 | 59 | 0,34 | №20/2 с. 133 ч. 1 |
| Суфле из мяса кур паровое | 60 | 14 | 16 | 2,5 | 181 | 0,36 | №8/9 с. 129 ч.2 |
| Картофельное пюре с морковью | 110 | 3 | 4,5 | 19 | 108 | 8 | №4/3 с. 173 ч. 1 |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,4 | 3 | 2 | 32 | 1,00 | №20/1 с.59 ч. 1 |
| Компот из чернослива и изюма | 150 | 0,6 | 0,0 | 19,4 | 64 | 45 | №5/10 с. 139 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | № 7.003-5 №7.052-2 |
| | 545 гр | | | | 525 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-----|------|------|----------|------|-----------------|
| Омлет запеченный или паровой | 60 | 7,8 | 10,5 | 1,4 | 99 | 0,11 | №2/6 с.337 ч. 1 |
| Печенье | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114 | 0,00 | №23/12-1 |
| Кефир | 150 | 5,2 | 5,8 | 7,2 | 88 | | №79/1 |
| | 235гр | | | | 301 ккал | | |

Десятый день

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг | № технологической карты |
|--|----------|----------|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,8 | 4,5 | 24 | 155 | 0,42 | №15/4 с.287 ч. 1 |
| Батон с маслом | 21/4 | 2,5 | 5 | 15 | 80 | 0,00 | № 1/13 с.223 ч.2 |
| Чай | 180 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 32 | 0,70 | №11/10 с. 151 ч.2 |
| | 420гр | | | | 369 ккал | | |

Второй завтрак 10.00

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|
| Фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 16 | 55 | | №19/10 |
|--------|------------|-----|-----|----|-----------|--|--------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------|----------|-------|------------------|
| Суп фасолевый | 150 | 1 | 2 | 7,3 | 66 | 14,3 | №32/2 с. 157 ч1 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3 | 2,7 | 26 | 137 | 0 | №43/3 с.251 ч1 |
| Печень по-строгановски | 60 | 8 | 8 | 1,3 | 108 | 6,3 | № 9/8 с. 51 ч.2 |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 30 | 0,6 | 3 | 4 | 35,4 | 15,00 | №4/1 с.27 ч. 1 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 180 | 0,3 | 0,1 | 18 | 58 | 79 | №7/10 с. 143 ч.2 |
| Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день | 20 25 | 1,3 1,4 | 0,3 0,2 | 9 8 | 37 44 | | №7-8/13 |
| | 575гр | | | | 485 ккал | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|-------|----|-----|-------|----------|------|--------------------|
| Сырники из творога | 80 | 13 | 7,6 | 16,24 | 189 | 0,14 | №6/5 с.307 ч. 1 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) | 35 | 2 | 1,7 | 21 | 107 | 0,12 | №17-2/12 с.211 ч.2 |
| Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | 8 | 45 | 0,23 | №12/10 с. 153 ч.2 |
| | 265гр | | | | 341 ккал | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430553

Владелец Козлова Наталья Николаевна

Действителен с 21.04.2024 по 21.04.2025