

**десятидневное меню  
с 10 – ти часовым  
пребыванием**

<b>1 НЕДЕЛЯ День 1/понедельник</b>							
Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энер. цен (Ккал)
<b>Завтрак</b>							
<b>Макаронны отварные с сыром</b> <i>Технологическая карта 206</i>			<b>200</b>	<b>8,11</b>	<b>15,88</b>	<b>45,41</b>	<b>374,64</b>
Макаронны	65	65		3,76	0,72	45,31	219,05
Масло сливочное	8	8		0,06	5,8	0,10	52,88
Сыр	16	15		4,29	4,36	-	57,76
Масло растительное	5	5		-	5,0	-	44,95
<b>Чай с молоком</b> <i>Технологическая карта 394</i>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,50
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 02</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (яблоко) Т.К.№ 368</b>			<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>рассольник на мясном бульоне</b> <i>Технологическая карта 75</i>			<b>250</b>	<b>2,67</b>	<b>5,63</b>	<b>20,48</b>	<b>142,17</b>
Картофель	116,75	70,0		1,40	0,28	12,11	56,00
Морковь	20	20		0,26	0,02	1,68	6,80
Лук репчатый	10	8,5		0,14	-	0,91	4,10
Огурцы солёные	50	44		0,06	-	0,11	0,70
Сметана 20%	10	10		0,28	2,0	0,32	20,60
Крупа перловая	7,5	7,5		0,53	0,08	5,35	24,75
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
<b>Гуляш из отварного мяса говядины</b> <i>Технологическая карта 277</i>			<b>80</b>	<b>12,61</b>	<b>13,10</b>	<b>11,05</b>	<b>220,28</b>
Мясо говядина	68,56	62,40		10,75	10,97	-	149,46
Лук	10	9		0,14	-	0,91	4,1
Морковь	16	14		0,21	0,02	1,34	5,44
Томатная паста	10	10		0,48	-	1,9	9,9
Мука	10	10		1,03	0,11	6,90	33,40
Масло растительное	2	2		-	2,00		17,98
<b>Картофельное пюре ТК 321</b>			<b>150</b>	<b>3,41</b>	<b>4,28</b>	<b>21,08</b>	<b>137,31</b>
Картофель	183,75	110,2		2,20	0,22	19,06	88,16
Молоко	42	42		1,18	1,34	1,97	24,36
Масло сливочное	3,75	3,75		0,03	2,72	0,05	24,79
<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Технологическая карта 376</i>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Каша рисовая ТК 415</b>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>27,57</b>	<b>203,35</b>
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Рис	20	20		1,4	0,12	15,46	64,60
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Технологическая карта 415</i>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Вафли оригинальные</b>			<b>20</b>	<b>1,78</b>	<b>4,1</b>	<b>13,02</b>	<b>95,4</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>47,00</b>	<b>63,78</b>	<b>239,25</b>	<b>1718,93</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 2/вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная молочная</b> <i>Технологическая карта 150</i>			<b>150</b>	<b>6,30</b>	<b>8,62</b>	<b>25,69</b>	<b>204,35</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.0
Крупа манная	20	20		2.06	0,2	13,58	65,60
Сахар	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
<b>Чай с молоком</b> <i>Технологическая карта 394</i>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,50
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 02</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (апельсин) ТК 368</b>	<b>90</b>	<b>67,5</b>	<b>67,5</b>	<b>0,63</b>	<b>-</b>	<b>5,67</b>	<b>25,65</b>
<b>Обед</b>							
<b>Свекольник вегетарианский со сметаной</b> <i>Технологическая карта 57</i>			<b>250/10</b>	<b>1,98</b>	<b>2,17</b>	<b>12,38</b>	<b>104,24</b>
Свекла	42,5	32,0		0,63	0,04	4,25	17,85
Картофель	46,75	28,0		0,56	0,06	4,84	22,40
Морковь	21,25	16,0		0,27	0,02	1,78	7,23
Лук репчатый	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	-	-	29,23
Томатная паста	2,5	2,5		0,06	-	0,03	1,80
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,05	0,33	20,60
<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Технологическая карта 276</i>			<b>250</b>	<b>11,69</b>	<b>13,35</b>	<b>10,73</b>	<b>209,06</b>
Мясо говядина	50,0	28,25		9,30	8.0	-	121,69
Картофель	43,75	26,25		0.52	0.02	4,54	21,00
Лук	12.5	10.5		018	0,66	1.14	5,13
Морковь	21.25	16.0		0.28	0.02	1.79	7.23
Масло растительное	3.25	3.25		1,38	3.25	3,21	29.22
Масло сливочное	3,75	3,75		0,03	2,72	0,05	24,79
<b>Кисель</b> <i>Технологическая карта 383</i>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>запеканка из творога</b> <i>Технологическая карта 237</i>			<b>120</b>	<b>19,08</b>	<b>18,32</b>	<b>28,79</b>	<b>368,95</b>
Творог	140	140		16,80	12,60	4.62	197,40
Крупа манная	11	11		1,13	0,11	7,46	36,08
Яйцо ¼	12,5	12		1,12	1,16	0,5	15,70
Масло сливочное	5,4	5,4		0,03	4,45	0,04	40,39
Сахар	16,2	16,2		-	-	16,17	61,40
Масло растительное	2.0	2.0		-	1,99	-	17,98
<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Технологическая карта 313</i>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Чай							
Сахар -песок	10	10		-	-	9.98	37,4
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,24</b>	<b>81,20</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>53,68</b>	<b>56,71</b>	<b>198,60</b>	<b>1536,23</b>

	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 3/среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Вермишель молочная</b> <i>Технологическая карта 93</i>			<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>12,74</b>	<b>26,06</b>	<b>206,15</b>
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
<b>Чай с молоком</b> <i>Технологическая карта 394</i>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,50
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 2</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (Яблоко) Т.К. 368</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный с горохом</b> <i>Технологическая карта 81</i>			<b>250</b>	<b>8,16</b>	<b>3,89</b>	<b>25,33</b>	<b>162,29</b>
Горох шлифованный	30,0	30,0		7,0	0,50	16,35	92,70
Картофель	58,25	35,0		0,70	0,14	6,05	28,00
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,78	7,23
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,23	-	29,23
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <b>Гуляш из отварного мяса(курица)</b> <i>Технологическая карта 165, 277</i>			<b>150</b>	<b>23,48</b>	<b>18,64</b>	<b>48,97</b>	<b>432,60</b>
Кура	82,5	42,25		14,92	7,77	0,29	101,82
гречка	30	30		2,58	0,53	37,49	173,25
Лук	10,0	9,0		0,14	-	0,91	4,1
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,98
Мука	10	10		1,3	0,11	6,90	33,40
<b>Кисель</b> <i>Технологическая карта 383</i>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Каша молочная «Дружба»</b> <i>Технологическая карта 134</i>			<b>200</b>	<b>6,09</b>	<b>8,85</b>	<b>25,90</b>	<b>206,55</b>
Крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0
Пшено	10	9,8		1,15	0,33	6,65	34,80
Молоко 3,2%	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
песок	5	5		-	-	4,99	18,70
масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Кисель</b> <i>Технологическая карта 383</i>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,24</b>	<b>81,20</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>54,49</b>	<b>54,03</b>	<b>259,85</b>	<b>1651,48</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 4/четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша геркулесовая 413</b>			<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>9,35</b>	<b>15,18</b>	<b>191,75</b>
Геркулес	15	15		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
<b>Чай с молоком</b> <i>Технологическая карта 394</i>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,50
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 2</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1.45	25.20	118.0
Масло сливочное	5	5		0.04	3.62	0.07	33.05
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (Яблоко) Т.К. 368</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне</b> <i>Технологическая карта 62</i>			<b>250</b>	<b>13,59</b>	<b>13,35</b>	<b>14,23</b>	<b>231,96</b>
Мясо курицы	50,0	28.25		9,30	8.0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0.06	2,94	16,88
Свекла	50,0	40,0		1,90		3,50	22,90
Картофель	43,75	26.25		0.52	0.02	4,54	21,00
Лук	12.5	10.5		018	-	1.14	5,13
Морковь	21.25	16.0		0.28	0.02	1.79	7.23
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Сметана	10.0	10.0		0.28	2.0	0.32	20.60
<b>Котлета мясная паровая</b> <i>Технологическая карта №282</i>			<b>60</b>	<b>15,84</b>	<b>13,68</b>	<b>6,38</b>	<b>205,01</b>
Мясо говядина	71	63		14.88	11.36	-	154.78
Хлеб пшеничный	11	11		0.83	0.32	5.54	28.93
Лук	10	9		0.13	-	0.84	3.40
Масло растительное	2	2		-	2.00	-	17.9
<b>Отварной макарон</b> <i>Технологическая карта 204</i>			<b>150</b>	<b>5,67</b>	<b>5,52</b>	<b>37,03</b>	<b>225,85</b>
Вермишель	54	54		5,62	0,59	36,94	180,90
Масло сливочное	6.8	6.8		0.05	4.93	0,09	44.95
<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Технологическая карта №376</i>							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
<b>Каша пшённая молочная</b> <i>Технологическая карта 417</i>			<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,08</b>	<b>25,41</b>	<b>208,3</b>
Пшено	20	19,6		2,3	0,66	13.30	69,60
Молоко	150	140		4.20	-4,80	7.05	87.0
Сахар - песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Какао</b> <i>Технологическая карта 397</i>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
<b>Вафли оригинальные</b>			<b>20</b>	<b>1,78</b>	<b>4,1</b>	<b>13,02</b>	<b>95,4</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>62,34</b>	<b>67,5</b>	<b>185,27</b>	<b>1603,20</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 5 /пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная молочная</b> <i>Технологическая карта 150</i>			<b>150</b>	<b>6,30</b>	<b>8,62</b>	<b>25,69</b>	<b>204,35</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.0
Крупа манная	20	20		2.06	0,2	13,58	65,60
Сахар	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
<b>Чай с молоком</b> <i>Технологическая карта 394</i>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,50
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 2</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1.45	25.20	118.0
Масло сливочное	5	5		0.04	3.62	0.07	33.05
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (Яблоко) Т.К.368</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b> <i>Технологическая карта 84</i>			<b>250</b>	<b>19,13</b>	<b>4,61</b>	<b>15,34</b>	<b>178,16</b>
Свежемороженая рыба минтай	68.25	37.5		17,04	0,96	-	77,18
Картофель	87.50	52.50		1,05	0.21	9.08	42,00
Лук	12.5	10.5		0,18	-	1.15	5.13
Морковь	21.25	16.00		0,28	0.02	1.78	7.23
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Пшено	5.0	5.0		0,58	0.17	3.33	17.40
<b>Рыбная котлета</b> <i>Технологическая карта 256</i>			<b>80</b>	<b>18,70</b>	<b>11,87</b>	<b>7,00</b>	<b>211,54</b>
Рыба «Минтай»	107.2	64		17.04	0.96	-	77.18
Хлеб пшеничный	12.0	12.0		0.9	0.35	6.05	31.56
Яйцо куриное	5.8	5.2		0.62	0.57	0.04	8.2
Лук репчатый	10.0	9.0		0.14	-	0.91	4.1
Масло растительное	2.0	2.0		-	9.99	-	89.90
<b>Картофельное пюре</b> <i>Технологическая карта 321</i>			<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>4,80</b>	<b>33,81</b>	<b>196,23</b>
Картофель	183,75	110,2		2.20	0,22	19,06	88,16
Молоко	42	42		1.18	1,34	1.97	24.36
Масло сливочное	3.75	3.75		1,51	3,24	12,78	83,71
<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Технологическая карта 376</i>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Оладьи из творога</b> <i>Технологическая карта 239, 354</i>			<b>150/50</b>	<b>10,09</b>	<b>15,78</b>	<b>77,93</b>	<b>454,98</b>
Мука пшеничная	70,5	70,5		7,42	0,91	51,24	230,30
Молоко	51.9	51,9		1,45	1,66	2,44	30,10
Яйцо	5,8	5,2		0,66	0,6	0,03	8,2
Масло растительное	7	7		-	6.99	-	62.93
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Дрожжи	2	2		0,24	-	0,16	1,7
Масло сливочное	5.0	5,0		0,04	3,62	0,07	33,05
Сметана	50	50		0,28	2,0	19,0	70
<b>Какао</b> <i>Технологическая карта 397</i>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,24</b>	<b>81,20</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>73,47</b>	<b>60,10</b>	<b>245,18</b>	<b>1676,69</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 НЕДЕЛЯ День 10 /пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша гречневая молочная жидкая Технологическая карта 414</b>			<b>200</b>	<b>11,84</b>	<b>9,43</b>	<b>49,43</b>	<b>372,8</b>
Гречневая крупа	60	58,8		7,56	1,98	37,26	201,0
Масло сливочное	10	10		0,08	7,25	0,13	66,10
Сахар – песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Молоко	150	140		4,20	0,2	7,05	87,0
<b>Чай сладкий с лимоном Технологическая карта 392</b>			<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,20</b>	<b>59,33</b>
Чай черный байховый	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар – песок	15	15		-	-	14,97	56,85
Лимон	7,5	6,75		0,07	0,008	0,23	2,48
<b>Бутерброд с маслом Технологическая карта 2</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (Яблоко) т.к. 368</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный на бульоне из курицы с крупой Технологическая карта № 34</b>			<b>200/50</b>	<b>10,76</b>	<b>14,17</b>	<b>2,29</b>	<b>242,25</b>
Кура	56.50	28.25		10.28	10.40	0.40	201,27
Морковь	20.00	16.00		0.26	0.02	0.68	2.80
Лук	12.50	10.50		0.18	-	1.14	5.13
Хлеб пшеничный	50.00	50.00		0.04	3.75	0.07	33.05
Рис	10.00	10.00		1.4	0.25	15.46	64.60
<b>Рагу овощное Технологическая карта 344</b>			<b>250</b>	<b>11,69</b>	<b>13,35</b>	<b>10,73</b>	<b>209,06</b>
Мясо курицы	50,0	28,25		9,30	8,0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0,06	2,94	16,88
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
<b>Компот из сухофруктов Технологическая карта 376</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,68</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Сырники творожные, запеченные Технологическая карта 371</b>			<b>140</b>	<b>17,69</b>	<b>16,65</b>	<b>23,84</b>	<b>297,95</b>
Творог	120	120		14,40	10,80	3,96	169,20
Мука пшеничная	30	30		2,13	1,07	9,33	42,60
Яйцо ¼	12,5	12		1,12	1,16	0,5	15,70
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар - песок	10	10		-	-	9,98	37,40
<b>Кофейный напиток с молоком Технологическая карта 415</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Вафли оригинальные</b>			<b>20</b>	<b>1,78</b>	<b>4,1</b>	<b>13,02</b>	<b>95,4</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>64,51</b>	<b>67,60</b>	<b>198,93</b>	<b>1741,18</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 7 /вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная молочная</b> <i>Технологическая карта 150</i>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>27,57</b>	<b>203,35</b>
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Кр манка	20	20		1,4	0,12	15,46	64,60
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Чай с молоком</b> <i>Технологическая карта 394</i>			<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>2,59</b>	<b>8,90</b>	<b>66,30</b>
Молоко	75	75		2,1	2,4	3,53	43,50
чай	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Сахар	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 2</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (банан) Т,К 368</b>			<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>24,0</b>	<b>111,25</b>
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный гороховый</b> <i>Технологическая карта 81</i>			<b>250</b>	<b>8,16</b>	<b>3,89</b>	<b>25,33</b>	<b>162,29</b>
Горох шлифованный	30,0	30,0		7,0	0,50	16,35	92,70
Картофель	58,25	35,0		0,70	0,14	6,05	28,00
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,78	7,23
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,23	-	29,23
<b>Рыба запеченная с картофелем</b> <i>Технологическая карта 250</i>			<b>200</b>	<b>21,53</b>	<b>21,43</b>	<b>23,87</b>	<b>342,55</b>
Картофель	198,40	119,0		2,38	0,48	20,59	95,20
Рыба минтай	53,7	51,0		17,72	16,64	-	190,47
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	2,9	0,05	26,44
Молоко	44,0	44,0		1,23	1,41	2,07	25,52
лук	12,0	10,0		0,17	-	1,09	4,92
<b>Кисель</b> <i>Технологическая карта 383</i>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>запеканка из творога</b> <i>Технологическая карта 237</i>			<b>120</b>	<b>19,08</b>	<b>18,32</b>	<b>28,79</b>	<b>368,95</b>
Творог	140	140		16,80	12,60	4,62	197,40
Крупа манная	11	11		1,13	0,11	7,46	36,08
Яйцо ¼	12,5	12		1,12	1,16	0,5	15,70
Масло сливочное	5,4	5,4		0,03	4,45	0,04	40,39
Сахар	16,2	16,2		-	-	16,17	61,40
Масло растительное	2,0	2,0		-	1,99	-	17,98
<b>Какао</b> <i>Технологическая карта 397</i>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Сахар	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,24</b>	<b>81,20</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>57,60</b>	<b>57,45</b>	<b>232,21</b>	<b>1617,47</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 8/среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша геркулесовая 413</b>			<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>9,35</b>	<b>15,18</b>	<b>191,75</b>
Геркулес	15	15		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
<b>Бутерброд с сыром Технологическая карта 3</b>			<b>50/10</b>	<b>6,27</b>	<b>4,08</b>	<b>25,20</b>	<b>153,10</b>
Хлеб пшеничный							
сыр	50	50		3.7	1.45	25.20	118.0
	11,2	10		2,52	2,63	-	35,10
<b>Чай с сахаром Технологическая карта 392</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,90</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (яблоко) т.к. 368</b>			<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Суп куриный с вермишелью Технологическая карта 82</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>8,75</b>	<b>20,52</b>	<b>249,91</b>
Курица	56.50	28.25		5.14	5.20	0.20	68.08
Вермишель	25.0	25.0		2.60	0.28	17.40	84.25
Лук	12.5	10.5		0.18	-	1.14	5.13
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Морковь	21.25	16.0		0.28	0.02	1.78	7.23
Картофель	116,75	70,0		1,40	0,28	12,11	56,0
<b>Ленивые голубцы Технологическая карта 298</b>			<b>150</b>	<b>13,47</b>	<b>10,04</b>	<b>20,97</b>	<b>229,71</b>
Мясо говядина	60	42		8,46	2,94	-	60,48
Св. капуста	120.0	100.05		2.16	0.12	5.64	32.40
Рис	20.0	20.0		1,40	0.2	14.28	66.0
Лук	10.0	9		-0.14	-	0,91	4.1
Масло сливочное	5.0	5.0		0.04	-3.63	0,07	33.05
Масло растительное	2.0	2.0			2.00	-	17.98
Яйцо ¼	11.7	10.5		1.27	1.15	0.07	15.7
<b>Кисель Технологическая карта 383</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>35,18</b>	<b>138,86</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Каша гречневая молочная жидкая Технологическая карта 414</b>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>27,57</b>	<b>203,35</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.00
гречка	20	20		1,4	0,12	15,46	64,60
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Компот из сухофруктов Технологическая карта 376</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Вафли оригинальные Технологическая карта</b>			<b>20</b>	<b>1,78</b>	<b>4,1</b>	<b>13,02</b>	<b>95,4</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>50,20</b>	<b>53,29</b>	<b>217,17</b>	<b>1407,31</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>6 день/понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Вермишель молочная</b> <i>Технологическая карта 93</i>			<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>12,74</b>	<b>26,06</b>	<b>206,15</b>
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
<b>Чай с сахаром</b> <i>Технологическая карта 392</i>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,90</b>
Чай чёрный байховый	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар - песок	10	10				9,98	37,9
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 2</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (яблоко) Т.К368</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>6,12</b>	<b>24,84</b>
<b>Обед</b>							
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>Технологическая карта 67</i>			<b>250</b>	<b>13,59</b>	<b>13,35</b>	<b>14,23</b>	<b>231,96</b>
Мясо курицы	50,0	28,25		9,30	8,0	3,5	131,09
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0,06	2,94	16,88
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		1,9	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
<b>Плов</b> <i>Технологическая карта 90</i>			<b>150</b>	<b>14,60</b>	<b>19,05</b>	<b>40,15</b>	<b>398,71</b>
Мясо говядина	62	56,7		11,53	9,92	-	135,16
Рис	52,5	52,5		2,63	0,53	37,49	173,25
Лук	10	8		0,14	-	0,91	4,10
Морковь	20	18		0,26	-0,02	1,68	8,20
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Масло растительное	5	5		-	4,96	-	44,95
<b>Кисель</b> <i>Технологическая карта 383</i>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Каша пшеничная молочная</b> <i>Технологическая карта 417</i>			<b>200</b>	<b>7,62</b>	<b>9,23</b>	<b>42,38</b>	<b>285,80</b>
Крупа пшеничная	60	58,8		7,56	1,98	37,26	201,0
Масло сливочное	10	10		0,08	7,25	0,13	66,10
Сахар - песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<i>Технологическая карта 397</i>			<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>2,59</b>	<b>8,90</b>	<b>66,30</b>
Молоко	75	75		2,1	2,4	3,53	43,50
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Вафли оригинальные</b>			<b>20</b>	<b>1,78</b>	<b>4,1</b>	<b>13,02</b>	<b>95,4</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>52,98</b>	<b>66,89</b>	<b>230,06</b>	<b>1861</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 9/четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная молочная</b> <i>Технологическая карта 150</i>			<b>150</b>	<b>6,30</b>	<b>8,62</b>	<b>25,69</b>	<b>204,35</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.0
Крупа манная	20	20		2.06	0,2	13,58	65,60
Сахар	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Технологическая карта 392</i>			<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>22,36</b>	<b>88,76</b>
Чай черный байховый	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар – песок	15	15		-	-	14,97	56,85
Лимон	7,5	6,75		0,07	0,008	0,23	2,48
вода	130	130		0,01	-	7,16	29,43
<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Технологическая карта 2</i>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (банан) Т.К.368</b>			<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>24,0</b>	<b>111,25</b>
<b>Обед</b>							
<b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне ТК62</b>			<b>250</b>	<b>13,59</b>	<b>13,35</b>	<b>14,23</b>	<b>231,96</b>
Мясо курицы	50,0	28.25		9,30	8.0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0.06	2,94	16,88
Свекла	50,0	40,0		1,90		3,50	22,90
Картофель	43,75	26.25		0.52	0.02	4,54	21,00
Лук	12.5	10.5		018	-	1.14	5,13
Морковь	21.25	16.0		0.28	0.02	1.79	7.23
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Сметана	10.0	10.0		0.28	2.0	0.32	20.60
<b>Макарон отварной</b> <i>Технологическая карта 204</i>			<b>200</b>	<b>5,67</b>	<b>5,52</b>	<b>37,03</b>	<b>225,85</b>
<b>Гуляш из отварного мяса</b> <i>Технологическая карта 277</i>			<b>80</b>	<b>12,61</b>	<b>13,10</b>	<b>11,05</b>	<b>220,28</b>
<b>Кисель</b> <i>Технологическая карта 383</i>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>35,18</b>	<b>138,86</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
<b>Каша рисовая</b> <i>Технологическая карта 415</i>			<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,08</b>	<b>25,41</b>	<b>208,3</b>
рис	20	19,6		2,3	0,66	13.30	69,60
Молоко	150	140		4.20	-4,80	7.05	87.0
Сахар - песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Технологическая карта 415</i>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	135	135		3.78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,24</b>	<b>81,20</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>58,58</b>	<b>61,73</b>	<b>268,77</b>	<b>1862,76</b>

## Анализ состава пищевых продуктов за десять дней

дни	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.	
Первый день	47,0		63,78		239,25		1718,93	
Второй день	53,68		56,71		198,60		1536,23	
Третий день	54,49		54,03		259,85		1651,48	
Четвёртый день	62,34		67,5		185,27		1603,20	
Пятый день	73,47		60,10		245,18		1676,69	
Шестой день	64,51		67,60		198,93		1741,18	
Седьмой день	55,60		57,45		232,21		1617,47	
Восьмой день	50,20		53,29		217,17		1407,31	
Девятый день	52,98		66,89		230,06		1861,00	
Десятый день	58,58		61,73		268,77		1862,76	
<b>Итого</b>	<b>572,79</b>		<b>609,08</b>		<b>2375,29</b>		<b>16676,25</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>57,28</b>		<b>60,91</b>		<b>237,53</b>		<b>1668,63</b>	
Норма по СанПиН 2.4.1.3049-13	1,5-3	3-8	1,5-3	3-8	1,5-3	3-8	1,5-3	3-8
	42	54	47	60	203	261	1400	1800
среднее	<b>48</b>		<b>53,5</b>		<b>232</b>		<b>1600</b>	

Отклонение допустимое (+/- 10) по СанПиН 2.4.1.3049-13

**кефир, ряженка, йогурт, сок  
выдаются по мере финансирования, от стоимости детодня.**

**Салаты овощные выдаются на второй завтрак  
до 01марта (овоци урожая август- апрель)**

- салат из моркови с растительным маслом (сахаром) ТК № 41
- салат из отварной свеклы с растительным маслом ТК № 33
- салат из капусты белокочанной растительным маслом ТК № 20
- салат из свежих огурцов и помидор ТК № 55