|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделий блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эц, ккал | Минеральные элементы, мг. | Витамины, мг |
| Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №96**Номер рецептуры 257 - 1994год* Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 7,41 | 27,2 | 201 | 104,7 | 1,24 | 0,14 | 0,1 | 0,4 |
| *Технологическая карта №214**Номер рецептуры 642 – 1994год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3.48 | 22.9 | 133.9 | 111.8 | 1.1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Технологическая карта № 32Номер рецептуры 23 – 1997 годХлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за прием пищи | **440** | **15.16** | **13,82** | **64,1** | **437,9** | **316,5** | **2.41** | **0,17** | **0,2** | **1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | **200** | **0,2** | **0,1** | **10,2** | **96,4** | **10,5** | **2,1** | **0,015** | **0,015** | **2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №22**Номер рецептуры 62 – 1997 год*Салат из белок. капусты с луком | 60 | 0,94 | 3,97 | 5,56 | 6,06 | 24,82 | 0,33 | 0,02 |  | 22 |
| *Технологическая карта №44**Номер рецептуры 127 – 1994 год*Рассольник со сметаной | 250 | 1,79 | 3,27 | 11,69 | 84 | 20,94 | 0,67 | 0,06 |  | 4,6 |
| *Технологическая карта № 156**Номер рецептуры 218 – диетический сборник 2002 год*Кнели из кур с рисом  | 80 | 13,23 | 13,5 | 4,71 | 189 | 47,69 | 1,74 | 0,05 | 0,1 | 0,2 |
| *Технологическая карта №163**Номер рецептуры 472 -1994 год* Пюре картофельное | 150 | 2,55 | 4,12 | 15,45 | 110 | 39,32 | 2,91 | 0,1 | 0,1 | 8,1 |
| *Технологическая карта №196**Номер рецептуры 588 – 1994 год*Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 71,7 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **22,96** | **25,04** | **78,87** | **631,4** | **169,8** | **7,85** | **0,36** | **0,2** | **85** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №112**Номер рецептуры 284 – 1994 год*Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 | 108 | 2,1 | 0,07 | 0,4 | 0,3 |
| *Технологическая карта №209**Номер рецептуры 628 – 1994 год*Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,7 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за приём пищи | **375** | **14,39** | **19,36** | **24,59** | **330,1** | **118,96** | **2,53** | **0,13** | **0,4** | **0,3** |
| **Итого за день** | **1815** | **52,71** | **55,35** | **177.76** | **1497,8** | **615,76** | **14,89** | **0,67** | **0,815** | **88,3** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 96**Номер рецептуры 257 – 1994 год*Каша гречневая вязкая | 200 | 3,07 | 2,69 | 13,35 | 91,14 | 7,31 | 1,62 | 0,09 | 0,1 |  |
| *Технологическая карта № 211**Номер рецептуры 630 – 1994 год*Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61,02 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 0,3 |
| *Технологическая карта №31**Номер рецептуры 23 – 1997 год*Хлеб с маслом | 25/10 | 1,94 | 3,85 | 11,74 | 90,44 | 1,2 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за прием пищи | **435** | **15,6** | **10** | **38,4** | **305,5** | **107,80** | **2,16** | **0,15** | **0,2** | **0,8** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **76,7** | **66,9** | **3,3** | **0,06** | **0,06** | **12** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №19**Номер рецептуры 59 – 1997 год*Салат картофельный с огурцами или капустой | 60 | 0,88 | 4,08 | 5,83 | 63,78 | 12,65 | 0,46 | 0,04 |  | 2,9 |
| *Технологическая карта №53**Номер рецептуры 138 – 1994 год*Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,17 | 5,46 | 14,59 | 115,1 | 36,68 | 1,33 | 0,06 | 0,1 | 6,8 |
| *Технологическая карта № 176**Номер рецептуры 322 – 2004 год*Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе | 85 | 9,14 | 9,94 | 5,43 | 148 | 32,04 | 1,11 | 0,03 | 0,1 | 0,1 |
| *Технологическая карта № 83**Номер рецептуры 215 – 1994 год*Рагу из овощей | 150 | 2,34 | 3,69 | 13,49 | 96,27 | 34,2 | 0,94 | 0,07 | 0,1 | 11 |
| *Технологическая карта № 196**Номер рецептуры 588 – 1994год*Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18.26 | 72 | 14.48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,91 | 14 | 1,56 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **805** | **18,98** | **23,8** | **80,8** | **611.66** | **152,63** | **6,04** | **0,26** | **0,3** | **70.8** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 117**Номер рецептуры 295 – 1994 год* Сырники с морковью | 100 | 12 | 9,25 | 15,64 | 192,3 | 100,5 | 0,65 | 0,04 | 0,2 | 0,6 |
| *Технологическая карта № 216**Номер рецептуры 645 – 1994 год*Кисло-мол.продукт в ассортименте(витаминизир.) | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 116,5 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за прием пищи | **325** | **19,5** | **15,79** | **37,34** | **367,1** | **351,2** | **1,26** | **0,18** | **0,5** | **3,2** |
| **Итого за день** | **1715** | **45,38** | **48.05** | **167.22** | **1280.14** | **586.2** | **11,31** | **0,60** | **0.94** | **82.5** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №96**Номер рецептуры 257 – 1994 год*Каша перловая вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,61 | 5,72 | 36,01 | 223 | 121,1 | 0,83 | 0,07 | 0,1 | 0,5 |
| *Технологическая карта № 214**Номер рецептуры 642 – 1994 год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| *Технологическая карта № 32**Номер рецептуры 23 – 1997 год*Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за приём пищи | **440** | **15,39** | **12,13** | **72,92** | **460** | **332,8** | **2** | **0,1** | **0,3** | **1,1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан  | **150** | **2,3** | **0,2** | **33,6** | **143,4** | **14,9** | **10,5** | **0,04** | **0,06** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №94**Номер рецептуры 604 – диетический сборник 2002 год*Горошек зеленый с яйцом запеченный | 50/20 | 5,05 | 4,05 | 4,31 | 74 | 24,24 | 0,85 | 0,18 | 0,2 | 13 |
| *Технологическая карта № 41**Номер рецептуры 119 – 1994 год*Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,95 | 3,19 | 8,06 | 68 | 42,91 | 0,71 | 0,05 | 0,1 | 14 |
| *Технологическая карта № 149**Номер рецептуры 268 – 2004 год*Бифштекс рубленый | 80 | 17,87 | 17,42 | 0,33 | 230 | 19,89 | 2,6 | 0,06 | 0,2 | 0,1 |
| *Технологическая карта № 164**Номер рецептуры 472 – 1994 год*Картофельное пюре с морковью (розовое) | 150 | 2,82 | 4,11 | 17,09 | 117 | 44,03 | 1,03 | 0,1 | 0,1 | 8,2 |
| *Технологическая карта № 196**Номер рецептуры 588 – 1994 год*Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 72 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 47 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **860** | **32,25** | **29,4** | **71,25** | **676** | **168,1** | **7,39** | **0,52** | **0,6** | **85** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 232**Номер рецептуры 695 – 1994 год*Ватрушка с творогом | 60 | 7,8 | 7,4 | 24,18 | 194,4 | 55,7 | 0,6 | 0,04 | 0,1 | 0,1 |
| *Технологическая карта № 221**Номер рецептуры 630 – 1994 год*Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61,02 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 0,3 |
| Итого за приём пищи | **260** | **9,2** | **8,82** | **35,41** | **255,42** | **107,76** | **0,67** | **0,05** | **0,2** | **0,4** |
| **Итого за день** | **1610** | **58,94** | **50,55** | **208,5** | **1525** | **618,56** | **17,56** | **0,7** | **1,14** | **86,5** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 101**Номер рецептуры 265 – 1994 год*Запеканка рисовая с творогом | 200 | 8,06 | 11,31 | 28,32 | 413 | 51,57 | 0,55 | 0,03 | 0,1 | 0,1 |
| *Технологическая карта № 214**Номер рецептуры 642 – 1994 год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3.48 | 22.9 | 134 | 111.8 | 1.1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| *Технологическая карта № 31**Номер рецептуры 22 – 1997 год*Хлеб с маслом | 25/10 | 1,62 | 0,21 | 9,78 | 75,4 | 1 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за прием пищи | **435** | **12,7** | **14,4** | **51,46** | **622,4** | **158,4** | **0,67** | **0,06** | **0,2** | **0,6** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,3** | **76,7** | **66,9** | **3,3** | **00,6** | **0,06** | **12** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 6**Номер рецептуры 33 – 1997 год*Салат «Зимний» | 60 | 1,28 | 6,62 | 1,71 | 71,2 | 19,38 | 4,08 | 0,03 | 0,1 | 0,9 |
| *Технологическая карта № 48**Номер рецептуры 132 -1994 год*Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,93 | 6,65 | 10,36 | 108 | 28,27 | 0,72 | 0,06 | 0,1 | 8,6 |
| *Технологическая карта № 148**номер рецептуры 482 – 1997 год*Пудинг из говядины | 80 | 18 | 13,6 | 2,2 | 203 | 37,41 | 2,21 | 0,04 | 0,2 | 0,1 |
| *Технологическая карта № 78**Номер рецептуры 210 – 1994 год*Капуста тушеная | 150 | 2,79 | 3,78 | 6,13 | 68,5 | 74,43 | 0,91 | 0,03 | 0,1 | 14 |
| *Технологическая карта № 199**Номер рецептуры 702 – 1994 год*Компот из кураги | 200 | 0.49 | 0.03 | 18.26 | 72 | 14.48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **28.45** | **24,63** | **61,86** | **638.8** | **196,55** | **10,12** | **0,29** | **0,4** | **74** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 167**Номер рецептуры 481 – 1994 год*Морковь тушеная с черносливом | 150 | 2,24 | 6 | 19,84 | 139 | 48,34 | 1,17 | 0,06 | 0,1 | 2,4 |
| *Технологическая карта № 209**Номер рецептуры 628 – 1994 год*Чай  | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 35 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 107,3 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за приём пищи | **375** | **3,93** | **6** | **41,23** | **232,3** | **155,9** | **1,2** | **0,12** | **0,1** | **2,4** |
| **Итого за день** | **1670** | **46,23** | **52,2** | **179,59** | **1403** | **594,7** | **15,58** | **0,53** | **0,76** | **89** |
|  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 96**Номер рецептуры 257 -1994 год*Каша манная молоч.с маслом сливочным | 200 | 5,31 | 5,09 | 27,51 | 178 | 93,65 | 0,39 | 0,06 | 0,1 | 0,4 |
| *Технологическая карта № 214**Номер рецептуры 642 – 1994 год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
|  *Технологическая карта №32**Номер рецептуры 23 – 1997 год*Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за прием пищи | **440** | **14,09** | **11,5** | **64,43** | **415** | **305,4** | **1,55** | **0,09** | **0,3** | **1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | **200** | **0,2** | **0,1** | **10,2** | **96,4** | **10,5** | **2,1** | **0,015** | **0,015** | **2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №19**Номер рецептуры 59 – 1997 год*Салат картофельный с огурцами или капустой | 60 | 0,65 | 4 | 6,06 | 61,7 | 14,33 | 0,55 | 0,03 |  | 1,8 |
| *Технологическая карта № 54**Номер рецептуры 139 – 19994 год*Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,44 | 5,91 | 20,05 | 154,5 | 37,4 | 1,6 | 0,09 | 0,22 | 7,12 |
| *Технологическая карта №123**Номер рецептуры 324 – 1994 год*Биточки рыбные | 70 | 13,7 | 6,4 | 2,6 | 120,9 | 42,2 | 0,5 | 0,057 | 0,67 | 0,05 |
| *Технологическая карта №72**Номер рецептуры 201 – 1994 год*Картофель в молоке | 150 | 3,36 | 3,9 | 18,78 | 125 | 64,8 | 1,02 | 0,13 | 0,1 | 8,9 |
|  *Технологическая карта № 217**Номер рецептуры 652 – 1994 год*Напиток из плодов щиповника | 200 | 0,23 | 0,09 | 16,68 | 65,2 | 4,09 | 0,21 | 0,01 |  | 89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **790** | **27,34** | **20,9** | **87,37** | **643,4** | **185,4** | **5,26** | **0,4** | **0,9** | **106,8** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 91**Номер рецептуры 244 – 1994 год*Морковная запеканка с творогом | 200 | 5,18 | 6,04 | 33,74 | 208 | 65,68 | 1,83 | 0,12 | 0,1 | 4,2 |
| *Технологическая карта № 216**Номер рецептуры 645 – 1994 год*Кисломолочный продукт (витаминизир.) | 180 | 3,2 | 5,8 | 8,5 | 104,9 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,36 | 2,34 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за приём пищи | **405** | **10.03** | **11.99** | **54.54** | **371,2** | **292.41** | **2.41** | **0.25** | **0.46** | **6.55** |
| **Итого за день** | **1835** | **51,91** | **44,49** | **216,54** | **1526** | **793,7** | **11,32** | **0,76** | **1,6** | **116,34** |
|  **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 100 номер рецептуры (Санкт Перербургский торгово-экономический институт)*Каша молочная ассорти(пшено и +гречн) с маслом слив. | 200 | 5,95 | 6,03 | 27,41 | 188 | 117,2 | 0,64 | 0,09 | 0,1 | 0,5 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3.48 | 22.9 | 133.9 | 111.8 | 1.1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Т*ехнологическая карта № 31**Номер рецептуры 22 – 1997 год*Хлеб с маслом | 25/10 | 2,26 | 4,49 | 13,7 | 106 | 1,4 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **435** | **12,08** | **14.0** | **64.01** | **427.9** | **230.4** | **1,75** | **0,12** | **0,3** | **1,1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **150** | **2,2** | **0,2** | **29** | **134** | **9,9** | **7,5** | **0,03** | **0,04** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №28**Номер рецептуры 71 – 1997 год*Салат из моркови  | 60 | 0,69 | 3,97 | 6,59 | 63,5 | 14,38 | 0,38 | 0,03 |  | 2,7 |
| *Технологическая карта № 40**Номер рецептуры 124 – 1994 год*Щи по - уральски с крупой и сметаной | 250 | 2,02 | 5,37 | 9,61 | 94,5 | 42,09 | 0,6 | 0,03 |  | 12 |
| *Технологическая карта № 151**Номер рецептуры 439 – 1994 год*Мясо куриное отварное в соусе | 100 | 12,16 | 13,12 | 2,07 | 175 | 13,96 | 1,03 | 0,04 | 0,1 | 0,6 |
| *Технологическая карта № 71**Номер рецептуры 200 – 1994 год*Картофель отварной с луком | 130 | 2,31 | 3,36 | 14,5 | 120 | 14,7 | 1 | 0,1 | 0,1 | 4,8 |
| *Технологическая карта №194**Номер рецептуры 585 – 1994 год*Компот из свежих плодов( яблок) | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,6 | 71,7 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **21,62** | **26,45** | **77,22** | **632** | **122,2** | **5,11** | **0,33** | **0,3** | **70** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 117**Номер рецептуры 295 – 1994 год*Сырники из творога с морковью | 120 | 15,65 | 10,92 | 12,97 | 211 | 119,4 | 0,57 | 0,04 | 0,2 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| *Технологическая карта № 209**Номер рецептуры 628 – 1994 год*Чай  | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **345** | **17,34** | **11,08** | **34,36** | **304** | **130,4** | **1** | **0,1** | **0,3** | **0,5** |
| **Итого за день** | **1720** | **53,24** | **51,73** | **204,59** | **1497.9** | **492.9** | **15,36** | **0,58** | **0,94** | **71,6** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 96**Номер рецептуры 257 – 1994 год*Каша пшенная молоч. с маслом  | 200 | 6,53 | 5,97 | 31,23 | 205,6 | 97,53 | 1,05 | 0,144 | 0,1 | 0,4 |
| *Технологическая карта № 214**Номер рецептуры 642 – 1994 год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 133,9 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
|  *Технологическая карта № 32**Номер рецептуры 23 – 1997 год*Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103,4 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за приём пищи | **440** | **15,31** | **12,37** | **68,15** | **442,8** | **309,3** | **2,21** | **0,18** | **0,3** | **1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок  | **200** | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **58,5** | **20,8** | **2,3** | **0,04** | **0,04** | **8** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 5**Номер рецептуры 29 – 1994 год*Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком. | 60 | 0,82 | 4,95 | 4,08 | 63,35 | 19,25 | 0,73 | 0,01 |  | 1,2 |
| *Технологическая карта № 49**Номер рецептуры 174 – 19997 год*Суп крестьянский с крупой | 250 | 3,35 | 4,46 | 11,81 | 100,4 | 65,65 | 0,66 | 0,09 | 0,1 | 7,8 |
| *Технологическая карта № 144**Номер рецептуры 423 – 1994 год*Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 85 | 9,42 | 9,67 | 8,04 | 156,7 | 47,9 | 1,2 | 0,04 | 0,1 | 0,9 |
| *Технологическая карта № 162**Номер рецептуры 470 – 1994 год*Картофель отварной (гарнир) | 150 | 3,5 | 2,85 | 13,56 | 91,81 | 81,89 | 1,11 | 0,05 | 0,1 | 3,1 |
| *Технологическая карта № 217**Номер рецептуры 652 – 1994 год*Напиток из шиповника | 200 | 0,23 | 0.09 | 16.7 | 65.24 | 4.09 | 0.21 | 0,01 |  | 89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,54 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
|  | **805** | **21,28** | **22,62** | **77,39** | **593.68** | **241,36** | **5,79** | **0,32** | **0,3** | **102** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 115**Номер рецептуры 292 – 1994 год*Вареники ленивые | 150 | 24,37 | 12,8 | 41,5 | 387,5 | 190,78 | 0,77 | 0,06 | 0,025 |  |
| *Технологическая карта № 210**Номер рецептуры 629 – 1994 год*Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9 | 34,63 | 1,97 | 0,05 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **350** | **24,45** | **12,81** | **50,5** | **422,13** | **191,75** | **0,82** | **0,06** | **0,025** |  |
| **Итого за день** | **1795** | **40,26** | **48,3** | **208,74** | **1517.11** | **763,21** | **11,12** | **0,6** | **0,66** | **211** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 96**Номер рецептуры 257 – 1994 год*Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | 42,35 | 247 | 112,7 | 0,56 | 0,06 | 0,1 | 0,5 |
| *Технологическая карта № 211**Номер рецептуры 630 – 1994 год*Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 0,3 |
|  *Технологическая карта № 31**Номер рецептуры 22 – 1997 год*Хлеб с маслом | 25/10 | 2,26 | 4,49 | 13,7 | 106 | 1,4 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **435** | **9,71** | **11,72** | **67,28** | **414** | **167,2** | **0,64** | **0,07** | **0,2** | **0,8** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **76,7** | **66,9** | **3,3** | **0,06** | **0,06** | **12** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 30**Номер рецептуры 33 – 1994 год*Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,94 | 3,97 | 5,56 | 60,6 | 24,82 | 0,33 | 0,02 |  | 22 |
| *Технологическая карта № 51**Номер рецептуры 135 - 1994 год*Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 3,18 | 4,98 | 10,37 | 97,9 | 78,91 | 0,6 | 0,06 | 0,1 | 1,9 |
| *Технологическая карта № 142**Номер рецептуры 420 – 1994 год*Рулет мясной фарширован.луком и яйцом | 80 | 12,36 | 10,73 | 4,92 | 166 | 14,89 | 1,6 | 0,03 | 0,1 |  |
| *Технологическая карта № 161**Номер рецептуры 469 – 1994 год*Макаронные изделия отварные | 150 | 5,31 | 3,77 | 32,41 | 187,8 | 12,82 | 74 | 0,06 |  |  |
| *Технологическая карта № 196**Номер рецептуры 588 – 1994 год*Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 71,7 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **26,24** | **24,08** | **94,72** | **700** | **168,5** | **5,56** | **0,29** | **0,2** | **74** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 65**Номер рецептуры 212 – 1997год*Суп – пюре из картофеля | 250 | 5,14 | 8,91 | 24,26 | 197 | 101,5 | 1,53 | 0,13 | 0,2 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,2 | 0,05 |  |  |
| *Технологическая карта № 216**Номер рецептуры 645 – 1994 год**Кисломолочный* продукт(витаминиз.) | 180 | 3,2 | 5,8 | 8,5 | 104,9 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,36 | 2,34 |
| Итого за приём пищи | **450** | **9,66** | **14,83** | **42,6** | **348,5** | **230** | **1,95** | **0,22** | **0,4** | **19,3** |
| **Итого за день** | **1835** | **46,21** | **51,23** | **219,3** | **1539,2** | **632,6** | **11,45** | **0,64** | **0,86** | **106,1** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 96**Номер рецептуры 257 – 1994 год*Каша овсяная молочная с маслом | 200 | 7,38 | 7,86 | 29,47 | 219 | 131,8 | 1,48 | 0,17 | 0,2 | 0,5 |
| *Технологическая карта № 214**Номер рецептуры 642 – 1994 год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3.48 | 22.9 | 134 | 111.8 | 1.1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
|  *Технологическая карта №32**Номер рецептуры 23 – 1997 год*Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за приём пищи | **440** | **16,16** | **14,27** | **66,38** | **456** | **343,6** | **2,65** | **0,2** | **0,3** | **1,1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **150** | **2,2** | **0,2** | **29** | **134** | **9,9** | **7,7** | **0,03** | **0,04** | **15,2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №29**Номер рецептуры 71 – 1997 год*Салат из моркови с яблоками | 60 | 2,03 | 4,99 | 5,62 | 75,4 | 14,15 | 0,83 | 0,05 | 0,1 | 4,2 |
| *Технологическая карта № 34**Номер рецептуры 110 – 1994 год*Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 2,07 | 5,44 | 9,94 | 96,5 | 42,48 | 3,64 | 0,05 | 0,1 | 8,3 |
| *Технологическая карта №129**Номер рецептуры 394 – 1994 год*Жаркое по-домашнему | 200 | 15,72 | 15,66 | 19,81 | 284 | 26,07 | 2,77 | 0,14 | 0,2 | 11 |
| *Технологическая карта № 199**Номер рецептуры 702 – 1994 год*Компот из кураги | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 72 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **770** | **24,27** | **26,72** | **76,83** | **644** | **119.76** | **9,44** | **0,37** | **0,4** | **73** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 20**Номер рецептуры 60 – 1994 год*Винегрет овощной | 200 | 1,4 | 10,0 | 10,4 | 131 | 23,6 | 0,8 |  |  | 4,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| *Технологическая карта № 209**Номер рецептуры 628 – 1994 год*Чай  | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **420** | **2,76** | **10,13** | **29,33** | **212,4** | **32,44** | **1,15** | **0,05** |  | **4,2** |
| **Итого за день** | **1780** | **45,03** | **51,42** | **184.54** | **1372.4** | **717,8** | **14,04** | **0,8** | **0,8** | **123,3** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 96**Номер рецептуры 257 – 1994 год*Каша ячневая молочная  | 200 | 5,97 | 5,26 | 30,7 | 195 | 116,2 | 0,73 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| *Технологическая карта № 214**Номер рецептуры 642 – 1994 год*Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 133,9 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| *Технологическая карта №31**номер рецептуры 22 – 1997 год*Хлеб с маслом | 25/5 | 1,94 | 3,85 | 11,7 | 90,44 | 1,2 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **430** | **11,78** | **12,59** | **65,4** | **419,3** | **229,1** | **1,84** | **0,13** | **0,3** | **0,9** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок  | **200** | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **58,5** | **20,8** | **2,3** | **0,04** | **0,04** | **8** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта №18**Номер рецептуры 58 -1997 год*Салат картофельный с сельдью | 60 | 1,79 | 6,7 | 6,06 | 91,94 | 13,78 | 0,57 | 0,05 | 0,1 | 3,9 |
| *Технологическая карта №57**Номер рецептуры 151 – 1994 год*Суп –лапша домашняя с курицей | 200 | 3,95 | 4,6 | 12,7 | 107,4 | 118,3 | 0,6 | 0,08 | 0,2 | 6,5 |
| *Технологическая карта № 138**Номер рецептуры 416 – 1994 год*Котлета из говядины | 70 | 14,81 | 17,3 | 0,01 | 213,6 | 6,4 | 2,26 | 0,06 | 0,1 |  |
| *Технологическая карта № 171**Номер рецептуры 494 – 1994 год*Гарнир овощной сложный | 150 | 3,92 | 3,94 | 16,6 | 117,6 | 63,31 | 0,96 | 0,11 | 0,1 | 6,7 |
| *Технологическая карта № 217**Номер рецептуры 652 – 1994 год*Напиток из шиповника | 200 | 0,23 | 0,09 | 16,7 | 65,24 | 4,09 | 0,21 | 0,01 |  | 89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **740** | **28,66** | **32,23** | **75,31** | **711,93** | **228,46** | **6,48** | **0,43** | **0,5** | **106,1** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Технологическая карта № 101**Номер рецептуры 265 – 1994 год*Запеканка рисовая с творогом | 150 | 19,9 | 15,0 | 17,3 | 283,9 | 100,67 | 1,6 | 0,06 | 0,28 | 1,59 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,9 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| *Технологическая карта № 210**Номер рецептуры 629 – 1994 год*Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9 | 34,63 | 1,97 | 0,05 |  |  | 0,8 |
| Итого за приём пищи | **375** | **12163** | **15,16** | **38,6** | **377,43** | **179,7** | **2,05** | **0,12** | **0,28** | **2,39** |
| **Итого за день** | **1745** | **62,27** | **60,08** | **189,5** | **1605,05** | **647,76** | **12,47** | **0,72** | **1,12** | **115,3** |

 Примерное десятидневное меню составлено на основании :

1.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений( Департамент образования г.Киров. 2005г.)

2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания,2004г.)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Колокольчик» с.Мухино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М.Овсянникова

 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Колокольчик» с.Мухино Зуевского района Кировской области

 с 10 часовым пребыванием детей

 от 3 до 7 лет

