

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 562



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ - детский сад

комбинированного вида №562

 Нойманн Е.Н.

Приказ № 11-О от 09.01.2023г

## Примерный 10-тидневный рацион для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

г. Екатеринбург

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                                                  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | ЭЦ,<br>ккал | вита<br>мин<br>С |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|-------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                    |          |          |         |                 |             |                  |
| 7.043                 | Каша ячневая молочная со сливочным маслом                          | 200      | 5,26     | 7,6     | 22,04           | 192,56      | 0,4              |
| 7.14/10               | Какао с молоком                                                    | 200      | 0,04     | 0,0     | 12,34           | 52,3        | 0,8              |
| 7.069                 | Батон с маслом сливочным, сыром                                    | 40/5/5   | 4,66     | 6,93    | 21,35           | 152,44      | 0,1              |
|                       | <b>итого :</b>                                                     | 450      | 8,46     | 8,8     | 69              | 397,3       |                  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                                    |          |          |         |                 |             |                  |
| 7.20/10               | Сок                                                                | 180      | 0,9      | 0,18    | 18,18           | 82,8        | 10               |
| <b>Обед</b>           |                                                                    |          |          |         |                 |             |                  |
| 7.32/1                | Салат из отварного картофеля с зел. горошком, яйцом с раст. маслом | 70       | 1,8      | 6,7     | 7,2             | 92          | 3,9              |
| 7.165-1               | Рассольник «Ленинградский» со сметаной                             | 200/7    | 1,98     | 4,74    | 14,02           | 114,04      | 5,4              |
| 7.163                 | Бигус мясом говядины                                               | 220      | 2,92     | 4,81    | 13,93           | 108,76      | 31,3             |
| 7.8/10/3              | Напиток из свежемороженных ягод ( в ассортименте)                  | 200      | 0,360    | 0,02    | 38,92           | 172,90      | 51,2             |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                                        | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72           | 72,4        | 0                |
|                       | <b>итого :</b>                                                     | 727      | 18,45    | 23,04   | 93,58           | 560,1       |                  |
| <b>Полдник</b>        |                                                                    |          |          |         |                 |             |                  |
| 7.14/5                | Запеканка творожная с молоком сгущенным                            | 150/20   | 5,58     | 6,38    | 8,18            | 111,82      | 1,4              |
| 7.10/10               | Чай с сахаром                                                      | 200      | 4,54     | 3,07    | 26,52           | 158,40      | 0,3              |
|                       | <b>итого :</b>                                                     | 370      | 10,12    | 9,45    | 3,47            | 294,42      |                  |

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы,<br>г | ЭЦ,<br>ккал | витами<br>н С |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|---------|--------------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                     |          |          |         |                    |             |               |
| 7.037                 | Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным | 200      | 4,74     | 5,88    | 21,14              | 159,94      | 0,5           |
| 7.067                 | Кофейный напиток с молоком                          | 200      | 2,8      | 2,82    | 17,18              | 116,14      | 0,5           |
| 7.069                 | Батон с маслом сливочным, сыром                     | 40/5/5   | 4,66     | 6,,93   | 21,35              | 152,44      | 0,1           |
|                       | <b>итого :</b>                                      | 450      | 76,48    | 15,63   | 59,67              | 428,52      |               |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                     |          |          |         |                    |             |               |
| 7.20/10               | Сок                                                 | 180      | 0,9      | 0,18    | 18,18              | 82,8        | 10            |
| <b>Обед</b>           |                                                     |          |          |         |                    |             |               |
| 7.10/1                | Салат морковный с растительным маслом               | 60       | 0,70     | 4,05    | 8,01               | 65,68       | 2,6           |
| 7.н39-1               | Борщ со сметаной                                    | 200/7    | 6,48     | 6,56    | 11,22              | 135,74      | 8,6           |
| 7.9/7                 | Биточки рыбные                                      | 70       | 16,36    | 4,06    | 5,28               | 163,53      | 2,5           |
| 7.64с                 | Картофельное пюре                                   | 150      | 2,94     | 3,74    | 21,87              | 141,65      | 10,7          |
| 7.115/1               | Компот из сухофруктов                               | 200      | 0,5      | 0,04    | 17,08              | 53,06       | 50,2          |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                         | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72              | 72,40       | 0             |
|                       | <b>итого :</b>                                      | 727      | 29,62    | 48,55   | 80,18              | 632,06      |               |
| <b>Полдник</b>        |                                                     |          |          |         |                    |             |               |
| 7.354                 | Чай с лимоном                                       | 200      | 0,04     | 0,00    | 12,34              | 52,3        | 0             |
| 7.132                 | Макаронные изделия в молоке                         | 200      | 0,02     | 1,2     | 10,3               | 115,0       | 0             |
| 7.298                 | Печенье                                             | 20       | 3,12     | 1,56    | 23,04              | 123,66      | 0             |
|                       | <b>итого :</b>                                      | 420      | 3,16     | 1,56    | 35,38              | 290,96      |               |

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                                         | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | ЭЦ, ккал | вит ами н С |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                           |          |          |         |              |          |             |
| 7.166                 | Суфле творожное со сгущенным молоком                      | 150/20   | 18,5     | 21,57   | 22,69        | 199,21   | 0,18        |
| 7.285                 | Какао с молоком                                           | 200      | 3,08     | 3,12    | 15,78        | 110,94   | 0,5         |
| 7.069                 | Батон с маслом сливочным, сыром                           | 40/5/5   | 4,66     | 6,,93   | 21,35        | 152,44   | 0,1         |
|                       | <b>итого :</b>                                            | 420      | 12,24    | 15,39   | 59,13        | 462,59   |             |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                           |          |          |         |              |          |             |
| 7.19/10               | Фрукты в ассортименте                                     | 140      | 0,6      |         | 24,5         | 49       | 10          |
| <b>Обед</b>           |                                                           |          |          |         |              |          |             |
| 7.30/1                | Салат из отварного картофеля с морковкой, соленым огурцом | 60       | 0,85     | 8,02    | 6,6          | 111,94   | 2,1         |
| 7.15/2                | Суп овощной с мясом со сметаной                           | 200/7    | 5,1      | 12,3    | 15,4         | 188      | 7,1         |
| 7.249                 | Печень говяжья по строгановски                            | 80       | 10,64    | 12,37   | 2,18         | 181,50   | 7,3         |
| 7.н151-8              | Макаронные изделия отварные                               | 150      | 4,31     | 2,56    | 30           | 170,25   | 0           |
| 7.063                 | Напиток из шиповника                                      | 200      | 0,32     | 0       | 18,18        | 65       | 89          |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                               | 40       | 2,97     | 0,54    | 18,81        | 81,45    | 0           |
|                       | <b>итого :</b>                                            | 737      | 23,65    | 45,87   | 219,31       | 798,14   |             |
| <b>Полдник</b>        |                                                           |          |          |         |              |          |             |
| 7.9/1                 | Кисломолочные продукты в ассортименте                     | 200      | 5,8      | 6,4     | 9,4          | 117      | 2,6         |
| 7.18/4                | Каша ассорти ( рис с гречей) молочная с маслом сливочным  | 200      | 5,04     | 7,04    | 27,74        | 212,63   | 0           |
|                       | <b>итого :</b>                                            | 400      | 10,2     | 13,44   | 36,74        | 329,63   |             |

### ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты   | Наименование блюд                               | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | вита мин С |
|----------------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|----------|------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                 |          |          |         |                 |          |            |
| 7.174          | Каша пшенная молочная с маслом                  | 200      | 4,82     | 7,02    | 20,96           | 183,80   | 0,4        |
| 7.067          | Кофейный напиток с молоком                      | 200      | 2,8      | 2,82    | 17,18           | 116,14   | 0,5        |
| 7.069          | Батон со сливочным маслом, сыром                | 40/5/5   | 4,66     | 6,,93   | 21,35           | 152,44   | 0,1        |
|                | <b>итого :</b>                                  | 450      | 9,52     | 13,95   | 54,65           | 452,38   |            |
|                |                                                 |          |          |         |                 |          |            |
| 7.19/10        | Фрукты в ассортименте                           | 140      | 0,6      |         | 24,5            | 49       | 10         |
| <b>Обед</b>    |                                                 |          |          |         |                 |          |            |
| 7.143          | Салат свекольный с чесноком                     | 60       | 0,87     | 2,4     | 7,05            | 43,4     | 1,2        |
| 7.55с/1        | Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной | 200/7    | 2,0      | 3,34    | 13,16           | 92,88    | 0,4        |
| 7.н019         | Биточки из мяса кури                            | 80       | 11,76    | 12,00   | 6,90            | 201,68   | 0,3        |
| 7.63с          | Картофель отварной                              | 150      | 2,88     | 3,44    | 25,07           | 151,51   | 6          |
| 7.110          | Компот из кураги                                | 200      | 0,5      | 0,00    | 18,72           | 76,46    | 50,2       |
| 7.003          | Хлеб ржаной                                     | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72           | 72,40    | 0          |
|                | <b>итого :</b>                                  | 737      | 20,51    | 22,24   | 76,44           | 638,33   |            |
| <b>Полдник</b> |                                                 |          |          |         |                 |          |            |
| 7.087          | Чай с лимоном                                   | 200      | 0,04     | 0,0     | 12,34           | 52,3     | 0,8        |
| 7.041          | Омлет паровой с картофелем                      | 150      | 1,3      | 1,3     | 11,3            | 49,3     | 0          |
| 7.298          | Кондитерские изделия                            | 20       | 2,4      | 1,4     | 38,85           | 48,2     | 0          |
|                | <b>итого :</b>                                  | 370      | 2,44     | 1,4     | 50,09           | 149,8    |            |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

| <b>№ тех. карты</b>   | <b>Наименование блюд</b>                                 | <b>Выход, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углевод<br/>ы, г</b> | <b>ЭЦ,<br/>ккал</b> | <b>витами<br/>н С</b> |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |                 |                 |                |                         |                     |                       |
| 7.080                 | Каша гречневая молочная с маслом                         | 200             | 4,68            | 7,0            | 21,4                    | 173,20              | 0,4                   |
| 7.285                 | Какао на молоке                                          | 200             | 3,08            | 3,12           | 15,78                   | 110,94              | 0,5                   |
| 7.069                 | Батон со сливочным маслом сыром                          | 40/5/5          | 4,66            | 6,,93          | 21,35                   | 152,44              | 0,1                   |
|                       | <b>итого :</b>                                           | 450             | 12,42           | 17,05          | 58,53                   | 436,58              |                       |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                          |                 |                 |                |                         |                     |                       |
| 7.19/10               | Фрукты в ассортименте                                    | 140             | 0,6             |                | 24,5                    | 49                  | 10                    |
| <b>Обед</b>           |                                                          |                 |                 |                |                         |                     |                       |
| 7.5/1                 | Салат из белокочанной капусты с морковкой и раст. маслом | 60              | 1,03            | 4,06           | 7,32                    | 64,23               | 22,5                  |
| 7.102                 | Свекольник со сметаной                                   | 200/7           | 6,56            | 7,9            | 13,96                   | 160,68              | 5,4                   |
| 7.4/8                 | Плов из мяса свинины                                     | 220             | 10,3            | 10,5           | 3,25                    | 164,2               | 0,3                   |
| 7.343/3               | Кисель Витоша                                            | 200             | 0,7             | 0              | 23,7                    | 85                  | 50,2                  |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                              | 40              | 2,64            | 0,48           | 16,72                   | 72,40               | 0                     |
|                       | <b>итого :</b>                                           | 727             | 26,96           | 20,0           | 98,31                   | 546,51              |                       |
| <b>Полдник</b>        |                                                          |                 |                 |                |                         |                     |                       |
| 7.9/1                 | Кисломолочные продукты в ассортименте                    | 200             | 5,8             | 6,4            | 9,4                     | 117                 | 2,6                   |
| 7.5/12                | Ватрушка с творогом                                      | 80              | 4,04            | 3,16           | 37,12                   | 206,11              | 0                     |
|                       | <b>итого :</b>                                           | 280             | 9,12            | 9,46           | 36,16                   | 323,11              |                       |

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                                                                           | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | витамины С |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                                             |          |          |         |             |          |            |
| 7.127                 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом                                                 | 200      | 5,44     | 7,7     | 22,48       | 197,52   | 0,4        |
| 7.285                 | Какао с молоком                                                                             | 200      | 3,08     | 3,12    | 15,78       | 110,94   | 0,5        |
| 7.069                 | Батон со сливочным маслом, сыром                                                            | 40/5/5   | 4,66     | 6,93    | 21,35       | 152,44   | 0,1        |
|                       | <b>итого :</b>                                                                              | 450      | 8,64     | 8,9     | 69,44       | 460,9    |            |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                                                             |          |          |         |             |          |            |
| 7.20/10               | Сок                                                                                         | 180      | 0,9      | 0,18    | 18,18       | 82,8     | 10         |
| <b>Обед</b>           |                                                                                             |          |          |         |             |          |            |
| 7.29/1                | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом, растит. маслом | 60       | 0,85     | 5,38    | 6,58        | 83,9     | 2,1        |
| 7.274/2               | Суп крестьянский со сметаной                                                                | 200/7    | 5,52     | 6,64    | 11,16       | 135,9    | 6,4        |
| 7.163                 | Котлета из мяса говядины                                                                    | 70       | 13,91    | 14,65   | 17,57       | 272,34   | 3,3        |
| 7.289                 | Капуста тушеная                                                                             | 200      | 13,2     | 14,0    | 18,2        | 125,3    | 1,2        |
| 7.6/10                | Компот из сухофруктов                                                                       | 200      | 0,36     | 0,02    | 38,92       | 172,90   | 51,2       |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                                                                 | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72       | 72,40    | 0          |
|                       | <b>итого :</b>                                                                              | 777      | 23,28    | 27,17   | 90,95       | 862,74   |            |
| <b>Полдник</b>        |                                                                                             |          |          |         |             |          |            |
| 7.087                 | Чай с лимоном                                                                               | 200      | 0,04     | 0,0     | 12,34       | 52,3     | 0,8        |
| 7.19/5                | Суфле творожное со сгущенным молоком                                                        | 150/20   | 7,94     | 12,36   | 41,85       | 341,46   |            |
|                       | <b>итого :</b>                                                                              | 370      | 7,98     | 12,36   | 53,99       | 417,96   |            |

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | витами<br>н С |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                            |          |          |         |                 |          |               |
| 7.7/4                 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                   | 200      | 5,3      | 4,3     | 11,3            | 115,3    | 0,1           |
| 7.13/10               | Кофейный напиток на молоке                                 | 200      | 2,8      | 2,82    | 17,18           | 116,14   | 0,5           |
| 7.4/13                | Батон со сливочным маслом сыром                            | 40/5/5   | 4,66     | 6,,93   | 21,35           | 152,44   | 0,1           |
|                       | <b>итого :</b>                                             | 450      | 11,56    | 26,55   | 58,91           | 383,88   |               |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                            |          |          |         |                 |          |               |
| 7.20/10               | Сок                                                        | 180      | 0,9      | 0,18    | 18,18           | 82,8     | 10            |
| <b>Обед</b>           |                                                            |          |          |         |                 |          |               |
| 7.4/1                 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растит. маслом | 60       | 1,0      | 4,0     | 7,1             | 64       | 18            |
| 7.5/2                 | Свекольник со сметаной                                     | 200/7    | 6,56     | 7,9     | 13,96           | 160,88   | 5,4           |
| 7.4/7                 | Рыба, тушеная с овощами                                    | 120      | 15,06    | 6,12    | 7,18            | 156,77   |               |
| 7.3/3                 | Картофельное пюре                                          | 150      | 2,94     | 3,74    | 21,87           | 141,65   | 10,7          |
| 7.4/10                | Компот из кураги с изюмом                                  | 200      | 0,32     | 0,00    | 19,0            | 77,86    | 50,2          |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                                | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72           | 72,40    | 0             |
|                       | <b>итого :</b>                                             | 777      | 28,52    | 22,24   | 85,83           | 673,56   |               |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |          |          |         |                 |          |               |
| 7.4/10                | Чай с сахаром                                              | 200      | 5,8      | 6,4     | 9,4             | 117      | 2,6           |
| 7.277                 | Макаронные изделия в молоке                                | 200      | 0,96     | 0,84    | 20,1            | 94,5     | 0             |
| 7.298                 | Кондитерские изделия                                       | 20       |          |         |                 |          |               |
|                       | <b>итого :</b>                                             | 420      | 6,46     | 7,24    | 29,5            | 211,5    |               |

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                        | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы,г | ЭЦ, Ккал | витами<br>н С |
|-----------------------|------------------------------------------|----------|----------|---------|----------------|----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                          |          |          |         |                |          |               |
| 7.н066-1              | Каша манная молочная со сливочным маслом | 200      | 5,46     | 6,82    | 22,7           | 187,82   | 0,4           |
| 7.285                 | Какао с молоком                          | 200      | 3,08     | 3,12    | 15,78          | 110,94   | 0,5           |
| 7.069                 | Батон со сливочным маслом, сыром         | 40/5/5   | 4,66     | 6,,93   | 21,35          | 152,44   | 0,1           |
|                       | <b>итого :</b>                           | 450      | 13,2     | 16,87   | 59,83          | 451,20   |               |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |          |          |         |                |          |               |
| 7.19/10               | Фрукты                                   | 140      | 0,6      |         | 24,5           | 49       | 10            |
| <b>Обед</b>           |                                          |          |          |         |                |          |               |
| 7.133                 | Салат из отварной свеклы с огурцом       | 60       | 0,7      | 4,9     | 4,6            | 61       | 1,4           |
| 7.137                 | Щи со сметаной                           | 200/7    | 4,04     | 5,36    | 7,34           | 98,64    | 11,1          |
| 7.26/8/1              | Гуляш из мяса говядины                   | 70       | 15,7     | 11,9    | 2,0            | 178      | 0             |
| 7.н151-8              | Макаронные изделия отварные              | 150      | 4,31     | 2,56    | 30             | 170,25   | 0             |
| 7.072                 | Компот из изюма с черносливом            | 200      | 0,2      | 0,00    | 19,0           | 78,26    | 50,2          |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                              | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72          | 72,40    | 0             |
|                       | <b>итого :</b>                           | 727      | 22,53    | 25,67   | 79,84          | 658,55   |               |
| <b>Полдник</b>        |                                          |          |          |         |                |          |               |
| 7.1/3                 | Картофель отварной                       | 150      | 5,8      | 6,4     | 9,4            | 117      | 2,6           |
| 7.10/10               | Чай с сахаром                            | 200      | 5,6      | 4,52    | 35,02          | 269,0    | 0,1           |
| 7.8/12                | Сдоба обыкновенная                       | 70       | 5,3      | 3,9     | 32,4           | 188      | 0,1           |
|                       | <b>итого :</b>                           | 420      | 11,4     | 10,92   | 44,42          | 574,00   |               |

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | витамины С |
|-----------------------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                               |          |          |         |             |          |            |
| 7.091                 | Каша ассорти (рис с пшено) с маслом сливочным | 200      | 4,54     | 5,3     | 21,70       | 165,32   | 0,5        |
| 7.067                 | Кофейный напиток на молоке                    | 200      | 2,8      | 2,82    | 17,18       | 116,14   | 0,5        |
| 7.069                 | Батон со сливочным маслом, сыром              | 40/5/5   | 4,66     | 6,93    | 21,35       | 152,44   | 0,1        |
|                       | <b>итого :</b>                                | 450      | 9,24     | 12,23   | 55,39       | 433,90   |            |
| <b>Второй завтрак</b> |                                               |          |          |         |             |          |            |
| 7.19/10               | Фрукты в ассортименте                         | 140      | 0,6      |         | 24,5        | 49       | 10         |
| <b>Обед</b>           |                                               |          |          |         |             |          |            |
| 7.27/1                | Салат из отварного картофеля с кукурузой      | 60       | 1,1      | 4,1     | 8,0         | 71       | 2          |
| 7.47с                 | Суп – лапша с мясом курицы                    | 200      | 5,3      | 2,38    | 11,06       | 91,84    | 0,4        |
| 7.163                 | Колета мясная                                 | 70       | 11,91    | 22,31   | 3,62        | 177,22   | 0          |
| 7н113                 | Свекла тушеная со сметаной                    | 150      | 2,5      | 2,7     | 156,7       | 86       | 5,7        |
| 7.115/1               | Компот из сухофруктов                         | 200      | 0,5      | 0,04    | 17,08       | 76,60    | 50,2       |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                   | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72       | 72,40    | 0          |
|                       | <b>итого :</b>                                | 720      | 31,21    | 15,12   | 66,82       | 575,06   |            |
| <b>Полдник</b>        |                                               |          |          |         |             |          |            |
| 7.087                 | Чай с лимоном                                 | 200      | 0,04     | 0,0     | 12,34       | 52,3     | 0,8        |
| 7.8/12                | Капуста в омлете                              | 150      | 5,53     | 4,02    | 33,78       | 210,5    | 0,1        |
| 7.298                 | Кондитерские изделия                          | 20       |          |         |             |          |            |
|                       | <b>итого :</b>                                | 370      | 5,58     | 4,02    | 45,92       | 262,80   |            |

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| № тех. карты          | Наименование блюд                                 | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы,г | ЭЦ,<br>Ккал | витами<br>н С |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------|----------|---------|----------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                   |          |          |         |                |             |               |
| 7.11/4                | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным    | 200      | 18,5     | 21,57   | 22,69          | 199,21      | 0,18          |
| 7.285                 | Какао на молоке                                   | 200      | 3,08     | 3,12    | 15,78          | 110,94      | 0,5           |
| 7.069                 | Батон со сливочным<br>маслом, сыром               | 40/5/5   | 4,66     | 6,,93   | 21,35          | 152,44      | 0,1           |
|                       | <b>итого :</b>                                    | 450      | 27,71    | 33,36   | 71,29          | 462,59      |               |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                   |          |          |         |                |             |               |
| 7.19/10               | Фрукты в ассортименте                             | 140      | 0,6      |         | 24,5           | 49          | 10            |
| <b>Обед</b>           |                                                   |          |          |         |                |             |               |
| 7.19/1                | Салат из морской<br>капусты с яйцом,<br>морковкой | 60       | 1,3      | 6,6     | 2,3            | 71          | 0,9           |
| 7.424/3               | Суп рыбный                                        | 200      | 7,62     | 2,36    | 14,1           | 126,58      | 1,2           |
| 7.089                 | Суфле из мяса говядины                            | 80       | 16,64    | 9,02    | 1,86           | 170,83      | 3,5           |
| 7.179                 | Рис отварной с овощами                            | 150      | 3,4      | 6,61    | 26,99          | 38,39       | 1,1           |
| 7.063                 | Напиток шиповника                                 | 200      | 0,32     | 0,0     | 18,18          | 75,16       | 50,2          |
| 7.003                 | Хлеб ржаной                                       | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,72          | 72,40       | 0             |
|                       | <b>итого :</b>                                    | 730      | 30,98    | 27,95   | 70,29          | 554,36      |               |
| <b>Полдник</b>        |                                                   |          |          |         |                |             |               |
| 7.9/1                 | Кисломолочная<br>продукция                        | 200      | 5,8      | 6,4     | 9,4            | 117         | 2,6           |
| 7.181-2               | Пирожок с капустой и<br>яйцом                     | 80       | 4,35     | 6,15    | 19,87          | 165,97      | 1,35          |
|                       | <b>итого :</b>                                    | 280      | 9,35     | 12,45   | 28,97          | 282,97      |               |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729970

Владелец Нойманн Елена Николаевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025