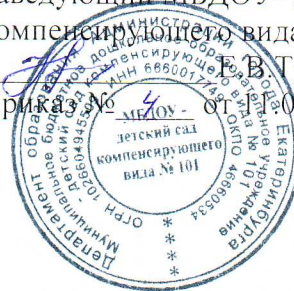


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 101
620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 5- а, тел/факс: 348- 50-19, 348-13-90

Утверждаю

Заведующий МБДОУ - детского сад
компенсирующего вида №101

Е.В. Турова
Приказ № 4 от 01.01.2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ - детского сада компенсирующего вида №101

тех. карта	Наименование изделий (блюды)	3-7					1-3				
		выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день, неделя - первая										
	ЗАВТРАК										
4.5/4	каша молочная манная с м. слив.	200	4,54	5,37	23,76	174,28	150	3,33	4,03	17,32	128,25
4.4/13	батон с маслом и сыром										
7.285а	30/5/10 20/3/7	45	4,63	6,78	14,59	143,1	30	3,1	4,52	9,72	95,38
	какао	200	3,08	3,12	15,78	111,93	150	2,3	2,29	12,63	86,54
	Итого за прием	445	12,25	15,27	54,13	429,31	330	8,73	10,84	39,67	310,17
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
4.19/10	банан	125	1,31	0,09	19,08	77,87	105	0,11	0,07	16,02	65,41
	Итого за прием	125	1,31	0,09	19,08	77,87	105	0,11	0,07	16,02	65,41
	ОБЕД										
7.252	суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	200	2,17	4	10,56	91,81	150	1,64	2,16	7,98	60,46
7.45/3/2	каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,57	26,4	155,94	100	2,5	2,75	20,3	119,95
7.45/3/3	гуляш из отварного мяса	100	9,7	8,8	5,64	153,58	80	7,78	7,04	4,069	123,54
4.34/2	гренки	24	1,71	0,19	10,94	55,44	18	1,29	0,14	8,21	41,58
4.6/10	компот из сухофруктов	200	0,54	0,03	18,42	80,5	150	0,37	0,02	1,35	58,76
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55
	Итого за прием	709	21,01	17,25	94,95	636,82	553	17,21	12,77	64,899	503,84
	ПОЛДНИК										
4.4/1	салат из б. кап. с кукур., лук. и р.м.	50	0,86	3,4	6,83	57,94	30	0,52	2,08	4,1	35,1
4.2/6	омлет	100	6,14	9,82	2,45	137,18	80	4,91	7,85	1,96	109,74
7.354/3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	150	0	0	6,81	28,42
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	57,75
4.23/12-1	пряник	25	1,2	0,7	19,43	87,5	25	1,2	0,7	19,43	87,5
	Итого за прием	400	9,99	13,94	49,19	378,27	310	8,42	10,65	43,7	318,51
	Итого за день		44,56	46,55	217,35	1522,27		34,47	34,33	164,289	1197,93
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
	Отклонение		-9,44	-13,45	-43,65	-277,73		-7,53	-12,67	-38,711	-202,07

тех. карта	Наименование изделий (блюд)	3-7					1-3				
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Наименование изделий (блюд)										
	2 день, неделя - первая										
	ЗАВТРАК										
4.2/4	каша гречневая молочная с м. сл.	200	4,67	5,85	22,75	166,03	150	3,42	4,38	16,6	122,31
4.4/13	батон с маслом и сыром	45	4,63	6,78	14,59	143,1	30	3,1	4,52	9,72	95,38
4.13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	150	2,1	2,1	11,68	93,12
	Итого за прием	425	11,82	15,16	50,06	403,18	330	8,62	11	38	310,81
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
4.19/10	свежие фрукты (яблоко)	140	0,53	0,49	15,03	63	135	0,51	0,48	14,5	60,75
	Итого за прием	140	0,53	0,49	15,03	63	135	0,51	0,48	14,5	60,75
	ОБЕД										
4.42	суп крестьянский с крупой со смет.	200	1,38	5,12	7,41	85,72	150	1,01	3,85	5,55	64,29
4.8/9	суфле из мяса кур паровое	80	17,2	22,04	4,08	316,18	60	12,89	16,54	3,06	237,13
4.16/3	свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,53	3,66	17,51	107,8	100	1,68	2,43	11,68	71,87
4.4/10	компот из кураги и изюма	200	0,31	0	19,25	79,03	180	0,28	0	17,33	71,12
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55
	Итого за прием	685	25,05	31,48	71,24	688,28	545	19,49	23,48	60,61	543,96
	ПОЛДНИК										
7.180-1	рагу из овощей	150	2,8	4,02	14,93	112,47	120	2,19	2,18	11,82	78,56
7.022/2	чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71	150	0,03	0	11,08	46,8
7.015/1	вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,5	25	0,8	0,7	20,23	87,5
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	57,75
	Итого за прием	400	5,43	4,74	59,49	312,43	320	4,81	2,9	54,53	270,61
	Итого за день		42,83	51,87	195,82	1466,89		33,43	37,86	167,64	1186,13
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.калл		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.калл
	Отклонение		-11,17	-8,13	-65,18	-333,11		-8,57	-9,14	-35,36	-213,87

тех.карта	Наименование изделий (блюд)	3-7						1-3					
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал		
	3 день, неделя - первая												
	ЗАВТРАК												
4.19/4	каша молочная "ассорти" пшенично-кукурузная с маслом сливочным	200	5,1	6,32	25,22	194,95	150	3,86	4,74	19,25	147,89		
4.4/13	батон с маслом и сыром	45	4,63	6,78	14,59	143,1	30	3,1	4,52	9,72	95,38		
4.12/10	чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81	150	2,85	3,05	11,44	92,34		
	Итого за прием	425	13,15	16,76	53,54	448,86	330	9,81	12,31	40,41	335,61		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
7.363-6	ряженка	150	4,46	8,92	6,1	124,99	135	4,03	8,06	5,51	112,89		
	Итого за прием	150	4,46	8,92	6,1	124,99	135	4,03	8,06	5,51	112,89		
	ОБЕД												
7н145-1	щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,68	2,76	8,13	64,92	150	1,3	2,29	6,15	51,28		
7.076	каша гречневая рассыпчатая	120	4,09	5,49	25,12	162,88	100	3,06	3,02	18,83	110,94		
4.7/8	бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,71	13,09	4,67	207,92	70	11,13	11,45	4,09	181,93		
4.15/	напиток из клюквы	180	0,13	0	13,61	58,18	150	0,11	0	11,35	48,48		
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55		
	Итого за прием	635	22,24	22	74,52	593,45	525	19,23	17,42	63,41	492,18		
	ПОЛДНИК												
7.63с-1/3	картофель отварной	140	2,68	3,55	23,32	144,53	110	2,1	2,17	18,32	107,2		
7.014-6	огурец свежий порционный	45	0,36	0,04	1,71	6,29	45	0,36	0,04	1,71	6,29		
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	57,75		
7.354/3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	150	0	0	6,81	28,42		
4.23/12-1	пряник	25	1,2	0,7	19,43	87,5	25	1,2	0,7	19,43	87,5		
	Итого за прием	435	6,03	4,31	64,94	333,97	355	5,45	2,93	57,67	287,16		
	Итого за день		45,88	51,99	199,1	1501,27		38,52	40,72	167	1227,84		
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400		
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		
	Отклонение		-8,12	-8,01	-61,9	-298,73		-3,48	-6,28	-36	-172,16		

тех.карта	Наименование изделий (блюды)	3-7					1-3				
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал
	4 день, неделя - первая										
	ЗАВТРАК										
7.162	каша рисовая молочная со маслом сл	200	4,25	6,57	25,23	188,45	150	3,07	3,93	15,28	116,46
4.4/13	батон с маслом и сыром	30/5/10	4,63	6,78	14,59	143,1	20/3/7	3,1	4,52	9,72	95,26
7.285a	какао	200	3,08	3,12	15,78	111,93	150	2,3	2,29	12,63	86,54
	Итого за прием	400	11,96	16,47	55,6	443,48	300	8,47	10,74	37,63	298,26
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
7.183-8	банан	105	1,1	0,07	16,02	65,41	85	0,89	0,056	12,96	52,95
7.183-4	Итого за прием	105	1,1	0,07	16,02	65,41	85	0,89	0,056	12,96	52,95
	ОБЕД										
7.5/2/5	свекольник вегетарианский со сметан	200	1,76	4,58	14,04	106,67	150	1,32	3,43	10,53	80
7.11/7/2	тефтели рыбные в соусе	100	8,49	4,9	8,68	166,38	100	8,49	4,9	8,68	138,04
7.64с/5	картофельное пюре	150	2,96	3,92	21,96	144,18	120	2,35	2,99	17,5	113,47
4.6/10	компот из сухофруктов	200	0,54	0,03	18,42	80,5	150	0,37	0,02	1,35	58,76
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55
	Итого за прием	705	17,38	14,09	86,09	597,28	575	16,16	12	61,05	489,82
	ПОЛДНИК										
7.166	суфле творожное	150	18,26	22,24	19,7	392,68	120	14,8	17,26	18,16	319,64
4.12/11	гущеное молоко	18	0,94	1,11	7,28	41,6	12	0,86	1,02	6,72	38,4
7.15/10/4	напиток из шиповника	200	0,43	0	19,63	81	150	0,36	0	16,36	67,5
	Итого за прием	368	19,63	23,35	46,61	515,28	282	16,02	18,28	41,24	425,54
	Итого за день		50,07	53,98	204,32	1621,45		41,54	41,076	152,88	1266,57
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал
	Отклонение		-3,93	-6,02	-56,68	-178,55		-0,46	-5,924	-50,12	-133,43

тех. карта	Наименование изделий (блюды)	3-7					1-3				
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал
	5 день, неделя - первая										
	ЗАВТРАК										
4.14/4	каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5	6,01	24,25	185,08	150	3,67	4,5	17,69	136,38
7.035/2	батон с маслом сливочным 25/6	31	1,96	5,7	13,38	103,63	31	1,96	5,7	13,38	103,63
4.13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	150	2,1	2,1	11,68	93,12
	Итого за прием	411	9,48	14,24	50,35	382,76	331	7,73	12,3	42,75	333,13
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
4.79/1	кефир	162	4,54	5,18	6,64	90,72	150	4,2	4,8	6,15	84
	Итого за прием	162	4,54	5,18	6,64	90,72	150	4,2	4,8	6,15	84
	ОБЕД										
4.20/2	суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,17	88,95	150	1,31	2,31	9,12	66,71
	запеканка картоф. фаршир. отв мясом										
4.6/9	кур с овощами	200	13,84	12	32,35	315,38	150	10,37	8,99	24,26	236,54
4.4/11	соус молочный с овощами	20	0,41	1,37	1,62	20,12	20	0,41	1,37	1,62	20,12
7.5/10/1	компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,08	86,73	180	0,29	0	21,08	86,73
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55
	Итого за прием	655	19,93	17,09	90,21	610,73	555	16,01	13,33	79,07	509,65
	ПОЛДНИК										
4.8/3	капуста тушеная	130	3,02	2,046	15,06	89,58	100	2,33	1,89	11,59	68,92
3.8/11/10	булочка посадская с маком	60	1,14	4,44	36,6	192	60	1,14	4,44	36,6	192
7.354/3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	150	0	0	6,81	28,42
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	58,63
	Итого за прием	415	5,95	6,506	72,14	377,23	335	5,26	6,35	66,4	347,97
	Итого за день		39,9	43,016	219,34	1461,44		33,2	36,78	194,37	1274,75
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц, ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц, ккал
	Отклонение		-14,1	-16,984	-41,66	-338,56		-8,8	-10,22	-8,63	-125,25

тех. карта	Наименование изделий (блюды)	3-7						1-3					
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал		
	6 день, неделя - вторая												
	ЗАВТРАК												
4.8/4	каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,23	7,52	25,94	195,05	150	4,32	6,06	19,41	152,29		
7.035/2	батон с маслом сливочным 25/6	31	1,96	5,7	13,38	103,63	31	1,96	5,7	13,38	103,63		
7.12/10/1	чай с молоком	180	1,18	1,27	10,09	60,66	180	1,18	1,27	10,09	60,66		
	Итого за прием	411	8,37	14,49	49,41	359,34	361	7,46	13,03	42,88	316,58		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
7.031-2	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	180	0,9	0,18	18,18	82,8		
	Итого за прием	180	0,9	0,18	18,18	82,8	180	0,9	0,18	18,18	82,8		
	ОБЕД												
4.14/2	суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,45	9,58	100,32	150	1,016	4,1	7,18	75,24		
7.113	свекла тушеная со сметаной	150	2,41	5,91	16,81	125,96	120	1,92	3,52	13,43	88,45		
4.21/8	тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80	8,88	9,72	8,23	171,32	70	7,77	8,49	7,2	149,93		
4.4/10	компот из кураги и изюма	200	0,31	0	19,25	79,03	180	0,28	0	17,33	71,3		
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55		
	Итого за прием	685	16,79	21,74	76,86	576,18	575	14,616	16,77	68,13	484,47		
	ПОЛДНИК												
4.10/5	запеканка из творога	120	16,15	20,91	19,31	368,31	80	10,77	13,92	12,87	245,54		
7.1/1/7	джем	20	0,08	0	13,9	53	20	0,08	0	13,9	53		
7.354/3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	150	0	0	6,81	28,42		
	Итого за прием	340	16,23	20,91	42,29	459,21	250	10,85	13,92	33,58	326,96		
	Итого за день		42,29	57,32	186,74	1477,53		33,826	43,9	162,77	1210,81		
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400		
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		
	Отклонение		-11,71	-2,68	-74,26	-322,47		-8,174	-3,1	-40,23	-189,19		

тех.карта	Наименование изделий (блюдо)	3-7						1-3					
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал		
	7 день, неделя - вторая												
	ЗАВТРАК												
4.11/4	каша пшеничная молочная с маслом сли	200	5,37	6,75	26,15	207,95	150	4,41	4,94	19,57	156,36		
7.035/2	батон с маслом сливочным 25/6	31	1,96	5,7	13,38	103,63	31	1,96	5,7	13,38	103,63		
7.285a	какао	200	3,08	3,12	15,78	111,93	150	2,3	2,29	12,63	86,54		
	Итого за прием	431	10,41	15,57	55,31	423,51	331	8,67	12,93	45,58	346,53		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
4.79/3	снежок	200	5,2	6,4	21,8	166	150	3,9	4,8	16,35	124,5		
	Итого за прием	200	5,2	6,4	21,8	166	150	3,9	4,8	16,35	124,5		
	ОБЕД												
4.12/2	суп картофельный со сметаной	200	1,34	2,52	10,18	72,57	150	1,01	1,89	7,63	54,42		
7.061/2	бигус с мясом	180	9,14	8,69	13,08	170,66	180	9,14	8,69	13,08	170,66		
7.8/10/6	кисель из брусники	200	0,2	0,01	19,8	85,25	150	0,14	0	14,86	63,94		
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55		
4.1/6	яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	20	2,4	2,03	0,14	31,4		
	Итого за прием	675	19,1	15,93	66,32	490,83	555	16,32	13,27	58,7	419,97		
	ПОЛДНИК												
4.20/1	салат из отварной свеклы с р.м.	50	0,69	3,71	5,28	58,14	30	0,42	2,23	3,17	34,86		
7.43-2/3/5	макаронные изделия отварные с												
7.43-2/3/4	сыром	140	6,52	5,68	30,45	214	110	5,13	4,46	23,93	168,13		
4.11/10	чай с лимоном	180	0,04	0	8,17	34,72	150	0,03	0	6,81	28,95		
4.23/12-1	пряник	25	1,2	0,7	19,43	87,5	25	1,2	0,7	19,43	87,5		
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	58,63		
	Итого за прием	420	10,24	10,11	74,73	452,11	340	8,57	7,41	64,74	378,07		
	Итого за день		44,95	48,01	218,16	1532,45		37,46	38,41	185,37	1269,07		
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400		
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		
	Отклонение		-9,05	-11,99	-42,84	-267,55		-4,54	-8,59	-17,63	-130,93		

тех.карта	Наименование изделий (блюды)	3-7						1-3					
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал		
	8 день, неделя - вторая												
	ЗАВТРАК												
4.15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,35	6,45	23,71	191,08	150	4,41	4,94	20,14	156,36		
4.4/13	батон с маслом и сыром	45	4,63	6,78	14,59	143,1	30	3,1	4,52	9,72	95,38		
4.13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	150	2,1	2,1	11,68	93,12		
	Итого за прием	425	12,5	15,76	51,02	428,23	330	9,61	11,56	41,54	344,86		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
7.183-8													
7.183-4	банан	105	1,1	0,07	16,02	65,41	85	0,89	0,056	12,96	52,95		
	Итого за прием	105	1,1	0,07	16,02	65,41	85	0,89	0,056	12,96	52,95		
	ОБЕД												
4.31/2	суп крестьянский с крупой со смет.	200	1,698	4,68	10,96	97,33	150	1,25	3,52	8,22	72,99		
7.н070-2/1	жаркое по-домаш. с мясом кури	230	18,11	8,31	28,26	278,79	180	14,23	4,05	22,42	194,55		
7.5/10/1	компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,08	86,73	180	0,29	0	21,08	86,73		
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55		
	Итого за прием	665	23,728	13,65	83,29	562,4	565	19,4	8,23	74,71	453,82		
	ПОЛДНИК												
7.16/5/4													
7.16/5	запеканка из творога с яблоком	130	14,74	25,84	25,8	361,56	100	11,36	19,88	19,85	301,2		
4.10/1	салат из моркови с раст.маслом	50	0,66	3,57	7,29	65,69	30	0,33	1,78	3,65	32,84		
4.15/10	напиток из шиповника	180	0,43	0	19,63	81	150	0,26	0	16,36	67,5		
	Итого за прием	360	15,83	29,41	52,72	508,25	280	11,95	21,66	39,86	401,54		
	Итого за День		53,158	58,89	203,05	1564,29		41,85	41,506	169,07	1253,17		
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400		
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		
	Отклонение		-0,842	-1,11	-57,95	-235,71		-0,15	-5,494	-33,93	-146,83		

тех.карта	Наименование изделий (блюды)	3-7					1-3				
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал
	9 день, неделя - вторая										
	ЗАВТРАК										
4.14/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5	6,01	24,25	185,08	150	3,67	4,5	17,69	136,38
4.4/13	батон с маслом и сыром	45	4,63	6,78	14,59	143,1	30	3,1	4,52	9,72	95,38
7.12/10/1	чай с молоком	180	1,18	1,27	10,09	60,66	180	1,18	1,27	10,09	60,66
	Итого за прием	425	10,81	14,06	48,93	388,84	360	7,95	10,29	37,5	292,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
7.023-7											
7.270-4	йогурт питьевой	150	7,49	4,79	12,73	127,29	115	5,52	3,53	9,38	93,84
	Итого за прием	150	7,49	4,79	12,73	127,29	115	5,52	3,53	9,38	93,84
	ОБЕД										
4.2/2	борщ со сметаной	200	1,77	4,55	12,4	100,49	150	1,33	3,42	9,29	75,37
4.3/7	рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	70	17,14	2,32	2,04	140,06	60	7,57	1,57	1,74	70,05
7.45/3/2											
7.45/3/3	каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,57	26,4	155,94	100	2,5	2,75	20,31	119,95
4.4/10	компот из кураги и изюма	200	0,31	0	19,25	79,03	180	0,28	0	17,33	71,3
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55
	Итого за прием	655	26,11	11,1	83,08	575,07	545	15,31	8,4	71,66	436,22
	ПОЛДНИК										
4.21/2	суп молочный с лапшой	200	3,29	3,82	15,52	106,39	150	2,47	2,87	9,39	79,79
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	57,75
7.354/3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	150	0	0	6,81	28,42
3.8/12/6	слойка лимонная	50	3,25	7,5	34	215	50	3,25	7,5	34	215
	Итого за прием	475	8,33	11,34	70	417,04	375	7,51	10,39	61,6	380,96
	Итого за день		52,74	41,29	214,74	1508,24		36,29	32,61	180,14	1203,44
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц.ккал
	Отклонение		-1,26	-18,71	-46,26	-291,76		-5,71	-14,39	-22,86	-196,56

тех.карта	Наименование изделий (блюды)	3-7					1-3				
		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал
	10 день, неделя - вторая ЗАВТРАК										
4.4/4	каша кукурузная молочная с м. сл.	200	4,58	6,32	22,19	179,74	150	3,43	4,75	16,64	134,8
4.4/13	батон с маслом и сыром										
7.285a	30/5/10 20/3/7	45	4,63	6,78	14,59	143,1	30	3,1	4,52	9,72	95,38
	какао	200	3,08	3,12	15,78	111,93	150	2,3	2,29	12,63	86,54
	Итого за прием	445	12,29	16,22	52,56	434,77	330	8,83	11,56	38,99	316,72
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
4.19/10	свежие фрукты (яблоко)	140	0,53	0,49	15,03	63	135	0,51	0,48	14,5	60,75
	Итого за прием	140	0,53	0,49	15,03	63	135	0,51	0,48	14,5	60,75
	ОБЕД										
4.9/2	рассольник со сметаной	200	1,8	4,66	12,81	107,27	150	1,08	2,14	7,91	80,4
4.5/9	биточки из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	255,48	60	10,61	10,29	9,62	191,61
7.64-1/1											
7.173	картофельное пюре	130	2,6	3,73	19,22	129,35	110	2,06	3,03	14,21	99,01
4.6/10	компот из сухофруктов	200	0,54	0,03	18,42	80,5	150	0,37	0,02	1,35	58,76
7.003-4	хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	99,55	55	3,63	0,66	22,99	99,55
	Итого за прием	665	22,72	22,8	86,26	672,15	525	17,75	16,14	56,08	529,33
	ПОЛДНИК										
7.36/3/2											
7.36/3/3	гарнир овощной сборный	130	3,77	4,1	17,4	129,01	100	2,57	0,92	12,18	70,23
7.40/11	сосиски отварные	65	6,72	13,67	0,95	172,39	65	6,72	13,67	0,95	172,39
4.15/10	напиток из шиповника	180	0,43	0	19,63	81	150	0,26	0	16,36	67,5
4.9/13	хлеб пшеничный	25	1,79	0,02	11,4	57,75	25	1,79	0,02	11,4	57,75
	Итого за прием	400	12,71	17,79	49,38	440,15	340	11,34	14,61	40,89	367,87
	Итого за день		48,25	57,3	203,23	1610,07		38,43	42,79	150,46	1274,67
	Норма		54	60	261	1800		42	47	203	1400
	СанПин 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Эц,ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Эц,ккал
	Отклонение		-5,75	-2,7	-57,77	-189,93		-3,57	-4,21	-52,54	-125,33

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623645

Владелец Турова Елена Владимировна

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025