



Десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
Каша ячневая молочная		150	4,67	7,5	10,48	173,8	1,2	№ 18
Чай полусладкий		180	-	-	6,5	24,31	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с		15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Масло сливочное (порциями)		5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:		350	6,04	11,67	26,6	271,71		
Второй завтрак:								
10.00 Сок		150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за 2 завтрак:		150	0	0,15	15,15	62,01		
Обед								
Салат из свеклы		30	0,28	3,71	1,38	28,74	6,6	№ 75
Щи из свежей капусты		150	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65	№ 32
Биточки куриные		50	7,0	5,65	5,1	99,37	0,69	№ 58
Картофель отварной, запеченный с маслом		110	2,55	3,49	9,35	113,52	4,29	№ 48
Компот из сухофруктов		150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№ 6
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»		25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:		545	19,17	24,81	61,1	554,61		
Полдник								
Ватрушка с джемом		50	3,08	4,07	26,44	164,99	-	№ 91
Чай с молоком		150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	№ 1
Итого за полдник:		200	5,18	6,47	37,97	238,41		
Итого за 1 день:		1245	30,39	43,1	140,82	1126,74	57,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
Каша рисовая молочная		150	3,12	4,2	18,05	120,75	0,96	№ 17
Какао с молоком		180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№ 3
Батон «Подмосковный новый» в/с		15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Сыр		5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:		350	9,62	10,26	43,17	245,05		
Второй завтрак								
10.00 Фрукты		130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:		130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед								
Салат из огурцов и помидоров		30	0,28	1,98	1,23	24,06	3,79	№ 80
Суп крестьянский с пшеном		150	3,6	6,1	11,4	115,3	16,2	№ 35
Биточки рыбные		50	7,84	1,88	2,2	57,6	0,2	№ 68
Картофельное пюре		110	2,05	3,81	14,66	100,4	17,82	№ 44
Чай с лимоном		150	0,06	0,007	10,29	40,03	2,88	№ 5
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»		25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:		545	17,73	17,69	55,38	446,34		
Полдник								
Ватрушка с творогом		50	5,23	5,45	16,55	147,5	0,035	№ 89
Чай полусладкий		150	-	-	5,0	18,7	-	№ 2
Итого за полдник:		200	5,23	5,45	21,55	166,2		
Итого за день		1225	33,88	34,7	132,8	912,99	56,385	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из риса с творогом	130	9,32	9,65	23,99	218,4	0,53	№ 21
Кисель	20	0,25	-	2,8	11,32	-	№ 7
Чай полусладкий	180	-	-	6,5	24,31	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	11,37	9,95	46,09	316,63		
Второй завтрак:							
10-00 Снежок	100	2,6	2,5	10,8	77,6	0,4	
Итого за 2 завтрак:	100	2,6	2,5	10,8	77,6		
Обед							
Винегрет	30	0,51	2,0	2,91	31,5	3,4	№ 73
Суп рыбный	150	4,89	1,82	7,9	67,2	1,49	№ 37
Гуляш мясной	50	5,92	7,05	2,06	95,12	0,58	№ 59
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,06	4,52	24,88	163,9	0,03	№ 40
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№ 9
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	20,64	19,31	65,74	518,91		
Полдник							
Пряники	50	2,0	1,1	32,37	139,9	-	
Какао с молоком	150	3,26	3,66	12,9	55,8	1,5	№ 3
Итого за полдник:	200	5,26	4,76	45,27	195,7		
Итого за день	1195	39,87	36,52	167,9	1108,84	8,33	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витами н С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Отварные макароны с сыром	145	4,3	5,5	27,3	178,9	0,04	№ 43
Чай полусладкий	180	-	-	6,5	24,31	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:	350	7,35	7,25	46,72	285,31		
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат морковный	30	0,35	1,65	3,84	33,1	1,35	№ 85
Суп картофельный с вермишелью	150	1,5	3,47	11,3	82,6	10,0	№ 26
Биточки куриные	50	5,94	4,22	4,22	82,89	0,73	№ 58
Капуста тушеная с томатом	110	2,6	3,2	7,0	67,6	20,4	№ 45
Компот из свежемороженой ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	40	№ 10
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	14,31	16,5	55,42	427,62		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№ 5
Итого за полдник:	200	3,56	5,907	48,12	250,2		
Итого за день	1225	26,52	30,96	162,96	1018,53	88,52	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	№ 16
Чай полусладкий	180	-	-	6,5	24,31	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	7,77	9,21	42,76	284,26		
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	115,0	0,6	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	115,0		
Обед							
Салат из свежей капусты	30	0,46	20	1,8	26,79	9,42	№ 87
Свекольник	150	3,55	6,1	12,97	110,79	3,4	№ 39
Суфле из печени	50	9,7	5,3	1,0	91,7	14,0	№ 61
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,6	3,2	23,0	138,6	0,02	№ 42
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№ 5
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	21,27	38,52	65,09	518,53		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за полдник:	210	0,88	2,88	20,38	242,61		
Итого за день	1255	33,82	54,36	145,83	1160,4	46,78	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	4,2	6,88	18,41	151,8	0,9	№ 112
Чай полусладкий	180	-	-	6,5	24,31	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	11,13	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	350	5,57	18,23	34,53	249,71		
Второй завтрак							
10.00 Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за 2 завтрак:	150	0	0,15	15,15	62,01		
Обед							
Салат витаминный	30	0,36	1,62	2,46	25,8	6,6	№ 83
Рассольник	150	3,5	6,1	11,4	113,6	9,45	№ 34
Запеканка картофельная с отварным мясом	160	11,28	13,33	19,52	242,4	20,9	№ 57
Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№ 6
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	19,39	24,97	66,38	557,9		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	№ 1
Итого за полдник:	210	2,98	5,13	16,76	254,02		
Итого за день	1255	27,97	48,48	132,82	1123,64	53,85	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06	1,34	№ 12
Чай с шиповником	180	0,27	-	14,52	56,67	0,32	№ 8
Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:	350	8,81	10,52	45,58	302,13		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат и свежих огурцов с луком	30	0,24	1,98	1,12	22,71	0,28	№ 82
Суп гороховый	150	5,76	5,3	15,16	130,1	8,9	№ 33
Рыбные фрикадельки	50	8,1	1,8	2,4	59,63	0,1	№ 70
Картофельное пюре	110	2,05	3,81	14,66	100,4	17,82	№ 44
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,29	40,03	2,88	№ 5
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	20,11	16,81	59,23	461,8		
Полдник							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№ 90
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№ 2
Итого за полдник:	210	5,31	4,42	35,75	203,08		
Итого за день	1235	35,53	33,05	153,26	1022,41	46,56	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога	130	14,8	3,9	30,5	226,2	0,78	№ 22
Кисель	20	0,25	-	2,8	11,32	-	№ 7
Чай полусладкий	180	-	-	6,5	24,31	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	16,85	4,2	52,6	324,43		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	100	2,6	2,5	10,8	77,6	0,4	
Итого за 2 завтрак:	100	2,6	2,5	10,8	77,6		
Обед							
Салат из свежих помидоров	30	0,31	2,04	1,0	24,6	7,2	№ 79
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,98	7,15	9,11	120,0	9,4	№ 28
Бигус с курой	160	10,94	10,74	7,3	169,54	66,49	№ 56
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№ 9
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	20,49	23,85	45,4	475,33		
Полдник							
Пряники	50	2,0	1,1	32,37	139,9	-	
Какао с молоком	150	3,26	3,66	12,9	55,8	1,5	№ 3
Итого за полдник:	200	5,26	4,76	45,27	195,7		
Итого за день	1195	45,2	35,31	154,07	1073,06	86,17	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4,72	7,4	18,51	159,3	1,0	№ 13
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	355	6,62	11,65	44,2	307,64		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат из свеклы и яблок	30	0,33	2,03	10,8	30,4	3,16	№ 86
Суп овощной	150	1,65	4,3	9,8	84,5	17,77	№ 27
Рис припущенный с маслом	110	2,5	3,7	24,9	135,64	0,0036	№ 41
Биточки куриные	50	5,94	4,22	4,22	82,89	0,73	№ 58
Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№ 6
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	14,67	18,17	82,72	509,55		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5		
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№ 2
Итого за полдник:	200	3,5	5,9	42,4	227,2		
Итого за день	1230	26,09	37,03	181,02	1099,79	39,51	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	3,56	1,31	11,35	50,66	0,67	№ 19
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№ 4
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак	355	9,25	9,88	42,64	275,1		
Второй полдник							
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	115,0	0,6	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	115,0		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	30	0,28	2,01	1,23	20,0	3,1	№ 80
Борщ	150	3,6	6,0	10,4	110,0	17,4	№ 29
Гуляш мясной	60	7,69	7,25	1,67	102,12	0,31	№ 59
Макаронные изделия с маслом	110	3,2	2,8	20,4	122,9	0,025	№ 42
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№ 9
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	555	19,03	21,98	61,69	516,21		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	-	№ 2
Итого за полдник:	210	0,88	2,73	10,23	199,3		
Итого за день	1270	33,06	38,34	130,76	1105,61	23,86	