|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню завтраков** | | | | | | | | | | | | | | | |
| меню с 7 до 11 лет, сезон: весна |  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Технологическая карта | | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи ,наименование блюда | № | | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | | | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | |  |
|  | | Б | | Ж | | | У | | С | **А** | Са | Fe |
| **1 неделя** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **понедельник** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Салат степной |  | | 80 | 1,2 | | 4,8 | | | 5,9 | | 71 | 3,41 | 0,0 | 13,64 | 0.45 |
| Голень куриная | № 85 | | 100 | 14,5 | | 12 | | | 12,8 | | 218,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 4,0 |
| Макароны отварные | № 137 | | 200 | 3,0 | | 5,0 | | | 36,0 | | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | 1,0 |
| Чай с лимоном | № 186 | | 200/15/7 | 0,2 | | 0,1 | | | 13,9 | | 55.0 | 1,1 | 0,0 | 2,9 | 0.08 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | 0,0 | | | 15,0 | | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  | |  | **20,90** | | **21,90** | | | **83,60** | | **626** | **4.51** | **0** | **258,54** | **5,53** |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **вторник** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Биточки из говядины |  | | 100 | 14,5 | | 12,0 | | | 12,8 | | 218,0 | 0,1 | 2,6 | 34,8 | 1,4 |
|  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 113 | | 200 | 6,0 | | 10,0 | | | 28,0 | | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 3,0 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 196 | | 200 | 0,0 | | 0,0 | | | 28,0 | | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | 1,0 |
| Фрукты свежие |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | 0,0 | | | 15,0 | | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  | |  | **22,5** | | **22,0** | | | **83,80** | | **6200** | **7,1** | **2,6** | **64,8** | **5,4** |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **среда** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Рыба припущенная | №371 | | 110 | 21,2 | | 6,3 | | | 0,4 | | 143 | 0,0 | 0,0 | 36,8 | 0,0 |
| Картофельное пюре | № 94 | | 200 | 3,0 | | 6,0 | | | 19,0 | | 150,0 | 22,0 | 0,0 | 76,0 | 1,0 |
| Салат из свежих огурцов | № 9 | | 65 | 0,7 | | 3,6 | | | 2,4 | | 44 | 3,07 | 0,0 | 16,39 | 0,42 |
| Кисель п/я | № 202 | | 200 | 0,0 | | 0,0 | | | 34,0 | | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | 0,0 | | | 15,0 | | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  | |  | **26,9** | | **15,9** | | | **70,8** | | **537** | **25,07** | **0,0** | **136,19** | **1,42** |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **четверг** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины | № 63 | | 50/50 | 13,70 | | 13,40 | | | 2,80 | | 187,00 | 0,33 | 0,00 | 7,60 | 1,91 |
| Рис отварной | № 117 | | 200 | 4,00 | | 6,00 | | | 39,00 | | 229,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 1,00 |
| Чай с сахаром | № 184 | | 200 | 0,20 | | 0,00 | | | 13,70 | | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,04 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | 0,0 | | | 15,0 | | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| Фрукты свежие |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | |  | **19,90** | | **19,40** | | | **70,50** | | **540,0** | **0,33** | **0,00** | **64,60** | **2,95** |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **пятница** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной с растительным маслом | № 26 | | 80 | 1,1 | | 1,9 | | | 6,1 | | 46,0 | 10,2 | 0,0 | 20,6 | 0,6 |
| Котлета из говядины |  | | 100 | 11,4 | | 12,6 | | | 12,6 | | 214,9 | 3,4 | 0,0 | 37,3 | 1,0 |
| Капуста тушеная | № 95 | | 200 | 4,0 | | 5,0 | | | 15,0 | | 116,0 | 80,0 | 0,0 | 93,0 | 1,0 |
| Напиток лимонный | № 198 | | 200 | 1,0 | | 0,0 | | | 31,0 | | 123,0 | 1,0 | 0,0 | 32,0 | 1,0 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | 0,0 | | | 15,0 | | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  | |  | **19,5** | | **19,5** | | | **79,7** | | **570,9** | **94,6** | **0,0** | **188,9** | **3,6** |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи,наименование блюда |  | | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | | | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | |  |
|  | | Б | | | Ж | | | У | С | **А** | Са | Fe |
| **2 неделя** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Плов из говядины | № 81 | | 250 | 13,0 | | | 27,0 | | | 41,0 | 462,0 | 1,0 | 4,0 | 24,0 | 1,0 |
| Компот из сухофруктов | № 196 | | 200 | 2,4 | | | 0,1 | | | 41,4 | 171,0 | 0,8 | 0,0 | 2,8 | 1,4 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 4,0 | | | 0,0 | | | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| Фрукты свежие |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | |  | **19,4** | | | **38,4** | | | **112,40** | **775,0** | **1,8** | **4,0** | **38,8** | **2,4** |
|  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **вторник** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | № 8 | | 49 | 0,7 | | | 3,2 | | | 3,5 | 47 | 5,5 | 0 | 11,31 | 0,50 |
| Голень куриная |  | | 100 | 14,5 | | | 12,0 | | | 12,8 | 218,0 | 0,1 | 2,6 | 34,8 | 1,4 |
| Макароны отварные | № 137 | | 200 | 3,0 | | | 5,0 | | | 36,0 | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | 1,0 |
| Чай с лимоном | № 186 | | 200/15/7 | 0,2 | | | 0,1 | | | 13,9 | 55.0 | 1,1 | 0,0 | 2,9 | 0.08 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | | 0,0 | | | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | |  |  | | | **20,30** | | | **51,2** | **602** | **6,72** | **2,6** | **255,01** | **2,98** |
|  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **среда** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины | № 63 | | 50/50 | 13,70 | | | 13,40 | | | 2,80 | 187,00 | 0,33 | 0,00 | 7,60 | 1,91 |
| Картофельное пюре | № 94 | | 200 | 3,0 | | | 5,0 | | | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 27,0 | 1,0 |
| Компот из яблок | № 197 | | 200 | 0,0 | | | 0,0 | | | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | 1,0 |
| Фрукты свежие |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 4,0 | | | 0,0 | | | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| **итого** |  | |  | **20,70** | | | **18,40** | | | **84,80** | **597,0** | **37,3** | **0,0** | **53,60** | **3,9** |
|  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **четверг** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной с растительным маслом | № 26 | | 80 | 1,1 | | | 1,9 | | | 6,1 | 46,0 | 10,2 | 0,0 | 20,6 | 0,6 |
| Куриная котлета | №88 | | 74 | 20,2 | | | 24,9 | | | 12,8 | 357 | 0,75 | 64,92 | 26,56 | 2,38 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 113 | | 200 | 6,7 | | | 10,0 | | | 28,5 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 3,0 |
| Кисель п/я | № 202 | | 200 | 0,0 | | | 0,0 | | | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | | 0,0 | | | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | |
| **итого** |  | |  | **30,0** | | | **36,8** | | | **825** | **825** | **10,95** | **64,92** | **71,16** | **5,8** |
|  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **пятница** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное с мясом | № 80 | | 200 | 10,0 | | | 22,0 | | | 24,0 | 338,0 | 0,0 | 29,0 | 25,0 | 1,0 |
| Чай с сахаром | № 184 | | 200 | 0,20 | | | 0,00 | | | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,04 |
| Хлеб ржаной |  | | 25 | 2,0 | | | 0,0 | | | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| Фрукты свежие |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  | |  | **12,20** | | | **22,0** | | | **52,70** | **462,0** | **0,0** | **29** | **71.0** | **0,4** |
|  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |