



10-ти дневное меню для ЛДП для детей с 7-11 лет муниципального района Аскинский район Республики Башкортостан на 2025 год по технологическим картам, разработанным на основании сборника технологических карт ООО «Партнер» г.Уфа 2018 г.

| № рец., (тех. карты) | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|----------------------------------------|---------------|----------------------|-----|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День № 1 – завтрак: | | | | | | |
| 23 | Каша рисовая молочная вязкая | 180/5 | 5,2 | 7,2 | 36,1 | 231 |
| 28 | Компот из свежих плодов | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| 4 | Яблоки свежие | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,3 | 68 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| День № 1 - обед: | | | | | | |
| 44 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,6 | 3,8 | 2,9 | 48 |
| 9 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 1,7 | 5 | 11,6 | 97 |
| 77 | Каша гречневая рассыпчатая | 250/7 | 14,4 | 9,4 | 63 | 401 |
| 37 | Фрикадельки мясные (из говядины) | 80 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 |
| 40 | Сок для детского питания | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| ИТОГО: | | | 42,3 | 36 | 224,9 | 1416 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|
| | День № 2 – завтрак: | | | | | |
| 49 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/05/010 | 5 | 7,1 | 14,5 | 144 |
| 11 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 |
| 4 | Апельсин | 100 | 0,1 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | День № 2 - обед: | | | | | |
| 50 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,7 | 3,6 | 3,6 | 51 |
| 51 | Щи по-уральски (с крупой) | 250/10 | 1,8 | 5,5 | 7 | 87 |
| 24 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 |
| 52 | Котлета из мяса говядины с соусом сметанным | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 |
| 53 | Напиток «Валетек» | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 38,1 | 36,7 | 160,8 | 1133 |

| День № 3 – завтрак | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------------|--------|-------|------|------|------|
| 22 | Каша пшённая рассыпчатая | 180/5 | 7,8 | 6,3 | 43,6 | 266 |
| 25 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | Яблоки свежие | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,3 | 68 |
| День № 3 – обед | | | | | | |
| 41 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 |
| 8 | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 250/20 | 7,9 | 3,7 | 31,5 | 202 |
| 1 | Рис припущеный | 180 | 4,52 | 5,2 | 46,7 | 251 |
| 37 | Фрикадельки мясные (из говядины) | 80 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 |
| 28 | Компот из свежих плодов | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| ИТОГО: | | | 44,82 | 32,7 | 238 | 1455 |

| День № 4 – завтрак | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------|------|------|------|------|
| 59 | Каша овсяная молочная жидкая | 180/5 | 6,8 | 8,9 | 28,3 | 221 |
| 55 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | Апельсин | 100 | 0,1 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| День № 4 – обед | | | | | | |
| 26 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 72 |
| 21 | Рассольник ленинградский | 250/10 | 2,1 | 5,2 | 15,4 | 119 |
| 13 | Каша гречневая молочная вязкая | 180/5 | 7,9 | 8,1 | 32,1 | 234 |
| 40 | Сок для детского питания | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | Яблоки | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,3 | 68 |
| ИТОГО: | | | 27,8 | 38,9 | 174 | 1092 |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|------|-----|------|------|
| | День № 5 – завтрак | | | | | |
| 60 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 148 |
| 11 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 |
| | Печенье «Юбилейное» | 30 | 0,2 | 3,7 | 13,1 | 91 |
| 4 | Апельсин | 100 | 0,1 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | День № 5 – обед | | | | | |
| 41 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 |
| 18 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,6 | 4,3 | 11,6 | 96 |
| 46 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 |
| 37 | Фрикадельки мясные (из говядины) | 80 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 |
| 40 | Сок для детского питания | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 31,7 | 33 | 157 | 1061 |

| День № 6 – завтрак | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|
| 62 | Каша манная молочная жидкая | 180/5 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194 |
| 53 | Напиток «Валетек» | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | Мандарины свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| День № 6 – обед | | | | | | |
| 44 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,6 | 3,8 | 2,9 | 48 |
| 63 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 |
| 1 | Рис припущеный | 180 | 4,52 | 5,2 | 46,7 | 251 |
| 37 | Фрикадельки мясные (из говядины) | 80 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 |
| 11 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 32,02 | 32,1 | 260,8 | 1115 |

| | День № 7 – завтрак | | | | | |
|----|------------------------------|--------|------|------|-------|------|
| 27 | Каша молочная "Дружба" | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 |
| 4 | Яблоки свежие | 100 | 0,2 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | День № 7 – обед | | | | | |
| 41 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 |
| 8 | Суп картофельный с бобовыми | 250/20 | 7,9 | 3,7 | 31,5 | 202 |
| 16 | Каша "Артек" молочная вязкая | 180/5 | 7,2 | 7,2 | 36,8 | 242 |
| 36 | Фрикадельки из мяса птицы | 100/5 | 19,1 | 1,8 | 9,4 | 131 |
| 40 | Сок для детского питания | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 48,3 | 25,1 | 188,9 | 1186 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---------|------|------|-------|------|
| | День № 8 – завтрак | | | | | |
| 22 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180/5 | 7,8 | 6,3 | 43,6 | 266 |
| 49 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/7/20 | 5 | 7,1 | 14,5 | 144 |
| 25 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 39 | Йогурт для детского питания | 100 | 2,8 | 3,2 | 10,1 | 82 |
| | День № 8 – обед | | | | | |
| 17 | Салат из свеклы с растительным маслом | 80 | 1,1 | 6,6 | 5,3 | 84 |
| 21 | Рассольник ленинградский | 300/12 | 2,6 | 6,2 | 18,5 | 142 |
| 46 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 |
| 65 | Зразы из говядины | 80/8 | 10,2 | 17,6 | 10,9 | 243 |
| 28 | Компот из свежих плодов | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 45,7 | 57,1 | 222,2 | 1589 |

| | День № 9 – завтрак | | | | | |
|----|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|
| 13 | Каша гречневая молочная вязкая | 180/5 | 7,9 | 8,1 | 32,1 | 234 |
| 53 | Напиток «Валетек» | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | День № 9 – обед | | | | | |
| 26 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 72 |
| 51 | Щи по-уральски (с крупой) | 250/10 | 1,8 | 5,5 | 7 | 87 |
| 3 | Плов из мяса птицы (филе) | 180 | 15,21 | 16,65 | 37,28 | 359 |
| 28 | Компот из свежих плодов | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 35,51 | 34,75 | 181,98 | 1176 |

| День № 10 – завтрак | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 27 | Каша молочная «Дружба» | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 |
| 25 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | Мандарины свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| День № 10 – обед | | | | | | |
| 44 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,6 | 3,8 | 2,9 | 48 |
| 20 | Суп с картофелем и макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 |
| 13 | Каша гречневая молочная вязкая | 180/5 | 7,9 | 8,1 | 32,1 | 234 |
| 37 | Фрикадельки мясные (из говядины) | 80 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 |
| 11 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| | ИТОГО: | | 40,2 | 35,6 | 171,2 | 1171 |