



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 гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
1	Рис припущенный	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	Ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91
1	Рис припущенный	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 пшенная 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