|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 2,25 | 0,85 | 15,4 | 157,2/2 | 18 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 6,58 | 9,68 | 24,38 | 210,27 | 21 |  |
|   | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ШТ  | 1 | 2,5 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | 3 |  |
|   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 2 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **15,58** | **20,38** | **58,77** | **402,47** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|    | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 64 |  |
|   | СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180 | 4,2 | 7,2 | 7,1 | 113,2 | 22 |  |
|   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ | 200 | 17,9 | 22,5 | 15,4 | 337 | 23 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (суш.ябл., изюм) | 180 | 0,56 | 0 | 19,4 | 77,4 | 1Е |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **26,6** | **31,4** | **72,7** | **684,8** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,5 | 4,78 | 9,09 | 101,6 |  |  |
|   | ПЕЧЕНЬЕ  | 30 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |  |
| **Ужин** |
|  | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С МОЛОЧНЫМ (СМЕТАННЫМ) СОУСОМ  | 200 | 16,9 | 12,9 | 42,2 | 356,4 | 24 |  |
|   | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 69 |  |
| Б/Н | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **25,6** | **18,6** | **151,2** | **881,2** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **70,85** | **67,88** | **299,23** | **1998,97** |  |  |
| **2 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18А |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 3,47 | 4,47 | 0 | 54,77 |
|   | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ  | 200 | 6,58 | 9,68 | 24,38 | 210,27 | 8 |  |
|   | КАКАО | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 2 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  | **14,3** | **21,7** | **43,23** | **425,84** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   |   | МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 65 |  |
|   | РАССОЛЬНИК НА К /БУЛЬОНЕ  | 180 | 5 | 7,7 | 12,7 | 143,1 | 26 |  |
|   |   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 6,58 | 9,68 | 24,38 | 210,27 | 21 |  |
|   | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 12,2 | 11,9 | 13,9 | 246,2 | 28 |  |
|   | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84,7 | 43 |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  | **20,4** | **20** | **66,5** | **565,8** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,5 | 4,78 | 9,09 | 101,6 |  |  |
|   | ВАФЛИ  | 30 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 |  |  |
| **Ужин** |
|  | РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 80 | 17,2 | 20,1 | 38,4 | 321 | 29 |  |
|   | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 130 | 1 | 2 | 9,7 | 61,9 | 81 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 67 |  |
| Б/Н | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **29,6** | **28,6** | **164,3** | **954,3** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **61,41** | **58,99** | **345,96** | **1998,97** |  |  |
| **3 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 2,25 | 0,85 | 15,4 | 157,2/2 | 18А |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 3,47 | 4,47 | 0 | 54,77 |
|   | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ  | 200 | 6,97 | 8,13 | 24,38 | 242,52 | 31 |  |
|   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 15 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **15,89** | **21,25** | **43,63** | **473,69** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 81Б |  |
|   | ЩИ НА М/К БУЛЬОНЕ  | 180 | 6,5 | 5,7 | 23,6 | 172,4 | 63 |  |
|   | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 11 | 5,3 | 10,5 | 186,4 | 53 |  |
|   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 130 | 3 | 5,5 | 19,6 | 141,1 | 61 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, чернослив) | 180 | 1,2 | 0 | 35,6 | 149,3 | 1А |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **25,4** | **17,1** | **110,7** | **755,5** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,4 | 0,18,7,2 | 55,8 | 0,07 |  |  |
|   | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ | 80 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 34 |  |
| **Ужин** |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,97 | 8,13 | 24,38 | 242,52 | 71 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 68 |  |
| Б/Н | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **23,48** | **20,21** | **78,07** | **802,72** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **65,43** | **62,94** | **251,76** | **1900** |  |  |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 | 33 |  |
|   | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 15 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **10,45** | **17,55** | **45,65** | **384,8** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   | МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 81А |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180 | 5 | 7,7 | 12,7 | 143,1 | 36 |  |
|   | ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 70 | 12,1 | 10,3 | 18,2 | 171,3 | 84 |  |
|   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 1,95 | 5,1 | 8,7 | 84 | 38 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, суш.яблоки) | 180 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84,7 | 1Б |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **22,25** | **23,5** | **79,5** | **574,9** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,4 | 0,18,7,2 | 55,8 | 0,07 |  |  |
|   | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 80 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 37 |  |
| **Ужин** |
|  | ОВОЩНОЕ РАГУ  | 150 | 3,6 | 8,6 | 20,7 | 176,3 | 40 |  |
|    | СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЕНАЯ | 50 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 59 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 67 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **30,7** | **22,1** | **122,8** | **837,2** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **64,6** | **60,75** | **260,4** | **1892,9** |  |  |
| **5 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18А |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 3,47 | 4,47 | 0 | 54,77 |
|   | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ  | 200 | 4,9 | 6,7 | 39,6 | 239,4 | 10 |  |
|   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 2 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **9,1** | **10,1** | **58,4** | **362,7** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   |   | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 | 1,9 | 3,9 | 11,7 | 21,3 | 77 |  |
|   | СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4 | 7,3 | 7,4 | 114,6 | 42 |  |
|   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ | 180 | 12,1 | 10,3 | 18,2 | 171,3 | 72 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД | 180 | 0,19 | 0 | 19,60 | 74,37 | 78 |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **19,5** | **18,1** | **76,2** | **506,9** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 1,2 | 0,1 | 35,6 | 149,3 |  |  |
|   | МАРМЕЛАД | 30 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |  |
| **Ужин** |
|  | ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ | 200 | 23,1 | 14,6 | 39,3 | 384,4 | 44/75 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 68 |  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **118,1** | **94,1** | **428,3** | **3184,1** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **64,22** | **55,26** | **229,04** | **1992,02** |  |  |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18А |  |
|   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   |   | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 3,47 | 4,47 | 0 | 54,77 |
|   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 200 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 | 45 |  |
|   | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 15 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **17,37** | **27,95** | **20,67** | **404,85** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |  |  |
|   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180 | 6 | 6 | 21,4 | 165 | 46 |  |
|   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 3,6 | 6 | 15,5 | 132,5 | 47 |  |
|   | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ  | 180 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84,7 | 43 |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **12,8** | **12,4** | **76,8** | **474** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,5 | 4,78 | 9,09 | 101,6 |  |  |
|   | ВАФЛИ  | 30 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 |  |  |
| **Ужин** |
|  | ПУДИНГ ТВОРОЖНО-РИСОВЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 200 | 23,1 | 14,6 | 39,3 | 384,4 | 62/74 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 69 |  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **34,3** | **22,38** | **122,89** | **836,3** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **64,22** | **55,26** | **229,04** | **1992,02** |  |  |

|  |
| --- |
| **7 день** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18 |  |
|   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 2 |  |
|   | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ  | 200 | 4,9 | 6,7 | 39,6 | 239,4 | 8 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **9,15** | **14,25** | **58,45** | **400,2** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   |   | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 64 |  |
|   | БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4 | 7,3 | 7,4 | 114,6 | 6 |  |
|   | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ  | 130 | 2,2 | 6 | 13,2 | 115,5 | 13 |  |
|   | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 12,1 | 9,1 | 6,8 | 158 | 5 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, изюм) | 180 | 0,4 | 0 | 31,5 | 129,2 | 1В |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **21,7** | **22,9** | **78** | **609,1** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,4 | 0,18,7,2 | 55,8 | 0,07 |  |  |
|   | ПЕЧЕНЬЕ  | 30 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 |  |  |
| **Ужин** |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 130 | 2,2 | 6 | 13,2 | 115,5 | 61 |  |
|   | РЫБНЫЙ ПУДИНГ | 70 | 11,6 | 9 | 7,2 | 194,7 | 17 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 68 |  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **27,9** | **47,7** | **136,1** | **874,4** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **75,8** | **72,33** | **289,32** | **2236,27** |  |  |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18А |  |
|   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   |   | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 3,47 | 4,47 | 0 | 54,77 |
|   | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 200 | 11,6 | 9 | 7,2 | 194,7 | 16/74 |  |
|   | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 15 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **20,52** | **22,12** | **26,45** | **425,87** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   |   | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 | 1,9 | 3,9 | 11,7 | 21,3 | 77 |  |
|   | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 7,7 | 6,6 | 23,6 | 185,1 | 82 |  |
|   | КАША ПЕРЛОВАЯ С КУРИЦЕЙ | 230 | 3,4 | 5,7 | 14 | 124 | 58 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД | 180 | 0,19 | 0 | 19,60 | 74,37 | 78 |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **7,9** | **6,6** | **73,5** | **389,2** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,5 | 4,78 | 9,09 | 101,6 |  |  |
|   | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 80 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 56 |  |
| **Ужин** |
|  | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ  | 200 | 4,9 | 6,7 | 39,6 | 239,4 | 57 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 67 |  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **27,9** | **47,7** | **136,1** | **874,4** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **64,22** | **55,26** | **229,04** | **1992,02** |  |  |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ  | 200 | 4,9 | 6,7 | 39,6 | 239,4 | 10 |  |
|   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 2 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **9,15** | **14,25** | **58,45** | **400,2** |  |  |
| **II Завтрак** |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 81Б |  |
|   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 180 | 7,7 | 6,6 | 23,6 | 185,1 | 14 |  |
|   | ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ | 200 | 3,4 | 6,69 | 13,09 | 127,87 | 39 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (чернослив, суш.яблоки) | 180 | 0,56 | 0 | 19,4 | 77,4 | 1Г |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  | **14,1** | **13,69** | **75,19** | **482,17** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 5,5 | 4,78 | 9,09 | 101,6 |  |  |
|   | ЗЕФИР | 30 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |  |
| **Ужин** |
|  | РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 80 | 12,2 | 11,9 | 13,9 | 246,2 | 60 |  |
|   | КАША ПШЕНИЧНАЯ  | 130 | 4,9 | 6,7 | 39,6 | 239,4 | 7 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 67 |  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,25 | 0,85 | 15,4 | 157,22 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **31,65** | **20,93** | **113,79** | **883,62** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **56,1** | **57,47** | **260,3** | **1915,29** |  |  |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| **Завтрак** |
|   | БАТОН  | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 18 |  |
|   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
|   | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ  | 200/12 | 16,7 | 11,4 | 40,7 | 334,7 | 49 |  |
|   | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 15 |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **4,2** | **3,4** | **18,8** | **123,3** |  |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  | 0 |
|   | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |  |
| **Обед** |
|   |   | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 64 |  |
|   | СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ  | 180 | 7,7 | 6,6 | 23,6 | 185,1 | 50 |  |
|   | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 51 |  |
|   | БЕФСТРОГАНОФ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 12,1 | 10,3 | 18,2 | 171,3 | 52 |  |
|   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (чернослив,изюм) | 180 | 0,4 | 0 | 31,5 | 129,2 | 1Д |  |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **23,9** | **17,5** | **94,7** | **591,9** |  |  |
| **Полдник** |
|   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ) | 180 | 1,2 | 0,1 | 35,6 | 149,3 |  |  |
|   | БУЛОЧКА РЕЗНАЯ | 80 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |  |
| **Ужин** |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ  | 200 | 6,7 | 9,3 | 33,6 | 243,9 | 54 |  |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 67 |  |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |  |  |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **5,8** | **1,8** | **79,2** | **358** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **64,22** | **55,26** | **229,04** | **1992,02** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Приложение 1** **к приказу № \_\_\_** **от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.****по МДОУ «Детский сад** **комбинированного вида № 226»** |
|  | Утверждаю:Заведующий МДОУ **«**Детский сад комбинированного вида № 226**»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Цаплина |

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ**

**МЕНЮ**