|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **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**