|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующая МДОУ  «Детский сад №11 «Колосок»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Ильинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год. |

Примерное десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10 часовым пребыванием

на зимне-весенний период 2016-2017 г. Новоалександровского муниципального района

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **Ранний (от 1 до3 лет)** | | | | | | **Дошкольный (от 3 до 7 лет)** | | | | | |
| №№ рецептур | Наименование готовых блюд | | Выход  (г, мл) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Выход  (г, мл) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | | **1 шт./40** | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 | **1 шт./40** | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 |
| 50 | Икра кабачковая | | **50** | 0,4 | 2,5 | 2,15 | 27,5 | 3,5 | **70** | 0,7 | 2,8 | 3,01 | 42 | 4,9 |
| 943 | Чай с сахаром | | **150/9** | 0,08 | 0,03 | 9,20 | 35,17 | 0,03 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **20/5** | 1,65 | 3,6 | 8,47 | 81,1 | 0 | **30/7** | 2,47 | 5,16 | 12,6 | 118,2 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | **7,21** | **10,73** | **20,12** | **206,77** | **3,53** |  | **8,35** | **12,59** | **28,18** | **270,1** | **4,96** |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | | **150** | 0,3 | 0 | 11,66 | 50,83 | 3,0 | **200** | 0,5 | 0 | 15,6 | 67,8 | 4,0 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | | **150** | 1,26 | 5,97 | 7,06 | 85 | 6,5 | **250** | 2,08 | 4,88 | 11,49 | 141,38 | 10,83 |
| 608 | Котлеты, биточки, шницель | | **50** | 8,34 | 9,36 | 8,46 | 162,5 | 1,21 | **70** | 11,69 | 12,85 | 11,84 | 227,5 | 1,69 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | | **80** | 3,0 | 2,39 | 19,19 | 112,9 | 0 | **100** | 3,8 | 2,99 | 23,99 | 141,13 | 0 |
| 759 | Соус красный основной | | **30** | 0,21 | 1,21 | 2,40 | 21,96 | 1 | **50** | 0,36 | 2,02 | 4,0 | 36,6 | 1,6 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,35 | 0 | 13,97 | 86,75 | 0,30 | **200** | 0,47 | 0 | 18,6 | 115,7 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | **16,3** | **19,48** | **67,02** | **556,31** | **9,01** |  | **23,08** | **23,57** | **93,4** | **789,71** | **14,52** |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 965 | Молоко кипяченое | | **150** | 3,91 | 3,75 | 7,2 | 81,0 | 1,95 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 |
| 424 | Булочка домашняя | | **40** | 2,26 | 5,47 | 19,6 | 136,9 | 0 | **60** | 3,36 | 8,2 | 29,12 | 204,6 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | **6,17** | **9,22** | **26,8** | **217,9** | **1,95** |  | **9,16** | **13,2** | **38,72** | **312,6** | **2,6** |
|  | **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:** | |  | 29,98 | 39,43 | 125,6 | 1031,81 | 17,49 |  | 41,09 | 49,36 | 175,9 | 1440,21 | 26,08 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша жидкая молочная(пшённая) с маслом сливочным или сахаром | | **150/5** | 4,29 | 6,22 | 32,28 | 200,2 | 0,98 | **200/7** | 5,62 | 8,55 | 44,05 | 272,6 | 1,3 |
| 959 | Какао с молоком | | **150** | 2,61 | 2,13 | 14,87 | 87,58 | 1,08 | **200** | 3,49 | 2,85 | 19,83 | 116,8 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 8,5 | 8,62 | 55,55 | 334,78 | 2,06 |  | 10,71 | 11,67 | 72,28 | 436,4 | 2,8 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие (яблоко, банан) | | **50** | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Табл.32 | Овощи консервированные порциями ( огурцы) | | **30** | 0,24 | 0 | 0,9 | 4,8 | 1,5 | **40** | 0,32 | 0 | 1,2 | 6,4 | 2 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | | **150** | 1,63 | 3,12 | 15,55 | 94,3 | 6,45 | **250** | 2,8 | 5,18 | 24,77 | 156,5 | 10,75 |
| 486 | Рыба, тушеная в томате с овощами | | **50/50** | 13,09 | 5,18 | 6,49 | 249,83 | 3,49 | **75/75** | 17,64 | 7,78 | 24,24 | 340,7 | 5,24 |
| 692 | Картофель отварной | | **100** | 22,01 | 3,69 | 14,15 | 102 | 15 | **120** | 2,41 | 4,43 | 17 | 122 | 18 |
| 878 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | | **150** | 2,87 | 0 | 25,25 | 116,0 | 1,0 | **200** | 3,83 | 0 | 33,4 | 154,67 | 1,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 42,98 | 12,54 | 78,28 | 654,13 | 27,44 |  | 31,68 | 18,22 | 124,09 | 907,67 | 37,32 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | | **180** | 3,78 | 4,32 | 5,58 | 76,35 | 0,10 | **200** | 5,04 | 5,76 | 7,44 | 101,8 | 0,13 |
|  | Печенье | | **30** | 2,25 | 3,54 | 22,5 | 125,1 | 0 | **40** | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 6,03 | 7,86 | 28,08 | 201,45 | 0,1 |  | 8,04 | 10,48 | 37,4 | 268,6 | 0,13 |
|  | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | |  | 63,99 | 36,56 | 209,38 | 1520,45 | 78,17 |  | 58,18 | 49,77 | 292,86 | 2021,42 | 102,61 |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 461,462  2003 | Вареники ленивые отварные с маслом сливочным или сметаной | | **100/5** | 73 | 9,5 | 21,44 | 263,9 | 0,33 | **120/6** | 88 | 11,4 | 25,72 | 316,68 | 0,39 |
| 943 | Чай с сахаром | | **150/9** | 0,08 | 0,03 | 9,20 | 35,17 | 0,03 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | ИТОГО: | |  | 73,08 | 9,53 | 30,64 | 299,07 | 0,36 |  | 88,1 | 11,43 | 37,99 | 363,58 | 0,45 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | | **150** | 0,3 | 0 | 11,66 | 50,83 | 3,0 | **200** | 0,5 | 0 | 15,6 | 67,8 | 4,0 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 218 | Суп – лапша домашняя | | **1/150** | 0,99 | 4,74 | 10,47 | 63,48 | 4,40 | **250** | 1,65 | 7,9 | 17,45 | 79,35 | 7,30 |
| 304 | Плов из птицы | | **150(75/99)** | 14,48 | 12,14 | 25,49 | 269,25 | 0,72 | **200(76/124)** | 19,3 | 16,19 | 33,99 | 359,00 | 0,96 |
| 126 | Икра свекольная | | **30** | 0,5 | 1 | 3 | 28 | 3,0 | **50** | 0,8 | 1,6 | 1,8 | 46,6 | 5,0 |
|  | Напиток из груши дички (шиповника) | | **150** | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **200** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 19,44 | 18,43 | 66,57 | 498,73 | 11,12 |  | 26,83 | 26,52 | 90,72 | 673,35 | 16,86 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1026 | Пирожок с повидлом | | **40/17** | 2,49 | 2,15 | 28,35 | 142,2 | 0,09 | **60/25** | 3,7 | 3,24 | 38,35 | 211,7 | 0,13 |
| 958 | Кофейный напиток | | **150** | 1,29 | 1,07 | 13,52 | 67,17 | 0,54 | **200** | 1,72 | 1,42 | 18,02 | 89,56 | 0,72 |
|  | ИТОГО: | |  | 3,67 | 3,12 | 41,87 | 207,5 | 0,58 |  | 5,25 | 4,52 | 54,57 | 292,3 | 0,78 |
|  | **ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:** | |  | 96,49 | 31,08 | 150,74 | 1056,13 | 15,06 |  | 120,68 | 42,47 | 198,88 | 1397,03 | 22,09 |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | | **150** | 3,39 | 3,03 | 12,63 | 111,6 | 0,98 | **200** | 4,52 | 4,03 | 16,81 | 148,1 | 1,3 |
| 958 | Кофейный напиток | | **150** | 1,18 | 0,97 | 13,52 | 65,3 | 0,49 | **180** | 1,55 | 1,28 | 16,22 | 80,6 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** | |  | 6,17 | 4,27 | 34,55 | 223,9 | 1,47 |  | 7,67 | 5,58 | 41,43 | 275,7 | 1,95 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие (яблоко, банан) | | **50** | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Табл.32 | Овощи консервированные порциями ( огурцы) | | **30** | 0,24 | 0 | 0,9 | 4,8 | 1,5 | **40** | 0,32 | 0 | 1,2 | 6,4 | 2 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | | **150** | 1,87 | 1,72 | 14,03 | 78,5 | 6,51 | **250** | 3,12 | 2,87 | 23,28 | 130,83 | 10,85 |
| 694 | Пюре картофельное | | **100** | 2,18 | 4,46 | 15,63 | 110,58 | 17,17 | **120** | 2,61 | 5,35 | 18,75 | 132,7 | 20,6 |
| 620 | Фрикадельки мясные в соусе | | **45/50** | 7,06 | 8,72 | 6,27 | 150,1 | 0,34 | **60/70** | 9,41 | 11,62 | 8,36 | 200,2 | 0,47 |
| 878 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | | **150** | 2,87 | 0 | 25,25 | 116,0 | 1,0 | **200** | 3,83 | 0 | 33,4 | 154,67 | 1,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 17,36 | 15,45 | 78,02 | 547,18 | 26,52 |  | 23,97 | 20,67 | 108,47 | 752,2 | 35,25 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 959 | Какао с молоком | | **150** | 2,61 | 2,13 | 14,87 | 87,58 | 1,08 | **200** | 3,49 | 2,85 | 19,83 | 116,8 | 1,5 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | **20/5/10** | 6,6 | 5,4 | 8,5 | 127,7 | 0,07 | **30/5/15** | 9,9 | 8,01 | 12,7 | 191,6 | 0,11 |
|  | ИТОГО: | |  | 9,21 | 7,53 | 23,37 | 215,28 | 1,15 |  | 13,39 | 10,86 | 32,53 | 308,4 | 1,61 |
|  | **ИТОГО 4 ДЕНЬ:** | |  | 32,94 | 12 | 140,25 | 1006,16 | 35,64 |  | 45,33 | 37,41 | 188,9 | 1366 | 48,56 |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | | **60/3** | 5,93 | 9,4 | 0,35 | 115,9 | 0,22 | **80/4** | 7,85 | 13,4 | 0,47 | 154,1 | 0,31 |
| Табл.32 | Горошек зелёный консервированный (порциями) | | **30** | 1,5 | 0,06 | 1,95 | 12,0 | 5,0 | **40** | 2,0 | 0,08 | 2,60 | 16,0 | 6,7 |
| 943 | Чай с сахаром | | **150/9** | 0,08 | 0,03 | 9,20 | 35,17 | 0,03 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 9,11 | 9,76 | 19,9 | 210,07 | 5,25 |  | 11,55 | 13,78 | 23,74 | 264 | 7,07 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | | **150** | 0,3 | 0 | 11,66 | 50,83 | 3,0 | **200** | 0,5 | 0 | 15,6 | 67,8 | 4,0 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | | **1/150** | 1,19 | 3,1 | 5,89 | 55,4 | 30,69 | **1/250** | 1,9 | 5,51 | 9,15 | 92,5 | 51,15 |
| 681 | Каша (вязкая) - гарнир | | **80** | 2,06 | 2,42 | 13,10 | 83 | 0 | **100** | 2,57 | 3,02 | 16,36 | 103,5 | 0 |
| 582 | Печень по-строгановски | | **40/40** | 11,01 | 5,42 | 3,24 | 144,2 | 20,28 | **50/50** | 13,79 | 6,78 | 4,12 | 180,7 | 25,35 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,35 | 0 | 13,97 | 86,75 | 0,30 | **200** | 0,47 | 0 | 18,6 | 115,7 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 17,75 | 11,49 | 52,14 | 456,55 | 51,27 |  | 23,41 | 16,14 | 71,71 | 619,8 | 76,9 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1032 | Ватрушки | | **1/40** | 1,66 | 1,43 | 18,9 | 94,8 | 0,06 | **1/60** | 2,49 | 2,15 | 28,35 | 142,2 | 0,09 |
|  | Напиток из груши дички (шиповника) | | **150** | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **200** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | ИТОГО: | |  | 1,99 | 1,43 | 30,57 | 145,6 | 3,06 |  | 2,89 | 2,15 | 42,35 | 203,2 | 3,69 |
|  | **ИТОГО 5 ДЕНЬ:** | |  | 29,15 | 22,68 | 114,27 | 812,22 | 62,58 |  | 38,35 | 32,07 | 401,8 | 1154,8 | 91,66 |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1015 | Вареники с картофелем отварные | | **120/5** | 5,04 | 10,40 | 55,56 | 260,02 | 9,66 | **150/7** | 6,29 | 13,30 | 69,42 | 324,84 | 12,01 |
| 943 | Чай с сахаром | | **150/9** | 0,08 | 0,03 | 9,20 | 35,17 | 0,03 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 6,72 | 10,7 | 73,16 | 342,19 | 9,69 |  | 7,99 | 13,6 | 90,09 | 418,74 | 12,07 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие (яблоко, банан) | | **50** | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник петербургский | | **150** | 1,88 | 2,75 | 8,93 | 119,5 | 8,63 | **250** | 2,5 | 3,67 | 11,91 | 159,3 | 11,51 |
| 298 | Голубцы ленивые | | **120(2/60)** | 13,61 | 6,82 | 19,04 | 304,0 | 15,02 | **180(3/60)** | 20,41 | 10,23 | 38,56 | 456,0 | 23,21 |
| 126 | Икра морковная | | **30** | 0,66 | 1,38 | 3,26 | 28,11 | 1,54 | **50** | 1,1 | 2,3 | 5,43 | 46,85 | 0,92 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,35 | 0 | 13,97 | 86,75 | 0,30 | **200** | 0,47 | 0 | 18,6 | 115,7 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 19,64 | 11,5 | 61,14 | 625,56 | 25,49 |  | 29,16 | 17,03 | 97,98 | 905,25 | 36,04 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 415 | Крендель сахарный | | **40** | 2,81 | 5,2 | 24,03 | 153,94 | 0 | **60** | 4,19 | 7,81 | 36,02 | 230,5 | 0 |
|  | **Сок фруктовый** | | **150** | 0,3 | 0 | 11,66 | 50,83 | 3,0 | **200** | 0,5 | 0 | 15,6 | 67,8 | 4,0 |
|  | ИТОГО: | |  | 3,11 | 5,2 | 35,69 | 204,77 | 3 |  | 4,69 | 7,81 | 51,62 | 298,3 | 4 |
|  | **ИТОГО 6 ДЕНЬ:** | |  | 29,67 | 27,6 | 174,3 | 1192,32 | 44,68 |  | 42,14 | 38,74 | 246,16 | 1651,99 | 61,86 |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | | **1 шт./40** | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 | **1 шт./40** | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 |
| 716 | Рагу овощное | | **120** | 5,15 | 7,46 | 18,43 | 149,1 | 25,36 | **150** | 6,44 | 9,33 | 23,04 | 186,4 | 31,7 |
| 958 | Кофейный напиток | | **180** | 1,55 | 1,28 | 16,22 | 80,6 | 0,65 | **200** | 1,72 | 1,42 | 18,02 | 89,56 | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 13,38 | 13,61 | 43,35 | 339,7 | 26,01 |  | 14,84 | 15,62 | 49,76 | 385,96 | 32,42 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | | **150** | 0,3 | 0 | 11,66 | 50,83 | 3,0 | **200** | 0,5 | 0 | 15,6 | 67,8 | 4,0 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | | **150** | 1,26 | 5,97 | 7,06 | 85 | 6,5 | **250** | 2,08 | 4,88 | 11,49 | 141,38 | 10,83 |
| 129 | Сельдь с луком | | **50/10** | 9,42 | 8,34 | 0,70 | 119 | 1,16 | **75/10** | 14,13 | 12,52 | 1,05 | 179 | 1,32 |
| 692 | Картофель отварной | | **1/100** | 22,01 | 3,69 | 14,15 | 102 | 15 | **1/120** | 2,41 | 4,43 | 17 | 122 | 18 |
| 878 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | | **150** | 2,87 | 0 | 25,25 | 116,0 | 1,0 | **200** | 3,83 | 0 | 33,4 | 154,67 | 1,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 18,7 | 18,55 | 63,1 | 509,2 | 23,66 |  | 27,13 | 22,66 | 86,42 | 724,45 | 31,48 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | | **180** | 3,78 | 4,32 | 5,58 | 76,35 | 0,10 | **200** | 5,04 | 5,76 | 7,44 | 101,8 | 0,13 |
|  | Печенье | | **30** | 2,25 | 3,54 | 22,5 | 125,1 | 0 | **40** | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 6,03 | 7,86 | 28,08 | 201,45 | 0,1 |  | 8,04 | 10,48 | 37,4 | 268,6 | 0,13 |
|  | **ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:** | |  | 38,41 | 40,02 | 146,19 | 1101,18 | 52,77 |  | 50,51 | 48,76 | 189,18 | 1446,81 | 68,03 |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 236 | Суп молочный с крупой | | **150** | 3,49 | 3,43 | 8,03 | 81,2 | 0,98 | **200** | 4,13 | 4,56 | 12,71 | 108,2 | 1,3 |
| 943 | Чай с сахаром | | **150/9** | 0,08 | 0,03 | 9,20 | 35,17 | 0,03 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 5,17 | 3,73 | 25,63 | 163,37 | 1,01 |  | 5,83 | 4,86 | 33,38 | 202,1 | 1,36 |
|  | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие (яблоко, банан) | | **50** | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Табл.32 | Овощи консервированные порциями ( огурцы) | | **30** | 0,24 | 0 | 0,9 | 4,8 | 1,5 | **40** | 0,32 | 0 | 1,2 | 6,4 | 2 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями | | **1/150** | 1,69 | 1,42 | 13,16 | 71,3 | 5,5 | **1/250** | 2,82 | 2,37 | 21,93 | 118,83 | 9,17 |
| 643 | Птица или кролик, тушеные в соусе | | **40/40** | 13,98 | 12,68 | 6,02 | 195,2 | 2,41 | **60/60** | 16,78 | 15,22 | 7,22 | 234,2 | 2,89 |
| 683 | Рис припущенный | | **1/100** | 2,49 | 2,88 | 20,68 | 139,4 | 0 | **1/120** | 2,99 | 3,46 | 24,82 | 167,2 | 0 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,35 | 0 | 13,97 | 86,75 | 0,30 | **200** | 0,47 | 0 | 18,6 | 115,7 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 21,89 | 17,53 | 70,67 | 584,65 | 9,71 |  | 28,06 | 21,88 | 97,25 | 769,73 | 14,46 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 959 | Какао с молоком | | **150** | 2,61 | 2,13 | 14,87 | 87,58 | 1,08 | **200** | 3,49 | 2,85 | 19,83 | 116,8 | 1,5 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | **20/5/10** | 6,6 | 5,4 | 8,5 | 127,7 | 0,07 | **30/5/15** | 9,9 | 8,01 | 12,7 | 191,6 | 0,11 |
|  | ИТОГО: | |  | 6,03 | 7,86 | 28,08 | 201,45 | 0,1 |  | 8,04 | 10,48 | 37,4 | 268,6 | 0,13 |
|  | **ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:** | |  | 33,29 | 29,32 | 128,69 | 969,27 | 17,32 |  | 42,23 | 37,52 | 174,5 | 1270,13 | 11,24 |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 423 | Лапшевник с творогом с молоком сгущенным | | **150/20** | 9,68 | 10,57 | 41,58 | 319,7 | 0,25 | **200/30** | 12,91 | 14,09 | 55,44 | 426,27 | 0,33 |
| 958 | Кофейный напиток | | **150** | 1,29 | 1,07 | 13,52 | 67,17 | 0,54 | **200** | 1,72 | 1,42 | 18,02 | 89,56 | 0,72 |
|  | **2-й завтрак** | |  | 10,97 | 11,64 | 55,1 | 386,87 | 0,79 |  | 14,63 | 15,51 | 73,46 | 515,83 | 1,05 |
|  | **Сок фруктовый** | | **150** | 0,3 | 0 | 11,66 | 50,83 | 3,0 | **200** | 0,5 | 0 | 15,6 | 67,8 | 4,0 |
|  | (рекомендуемый) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | | **1/150** | 1,19 | 3,1 | 5,89 | 55,4 | 30,69 | **1/250** | 1,9 | 5,51 | 9,15 | 92,5 | 51,15 |
| 590 | Жаркое по-домашнему(говядина) | | **30/100** | 10,75 | 9,35 | 18,75 | 179 | 16,43 | **40/120** | 13,27 | 11,85 | 22,81 | 209 | 21 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,35 | 0 | 13,97 | 86,75 | 0,30 | **200** | 0,47 | 0 | 18,6 | 115,7 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 15,43 | 13 | 54,55 | 408,35 | 47,42 |  | 20,32 | 18,19 | 74,04 | 544,6 | 72,55 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 965 | Молоко кипяченое | | **150** | 3,91 | 3,75 | 7,2 | 81,0 | 1,95 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | **20/5** | 1,65 | 3,6 | 8,45 | 42,4 | 0 | **30/7** | 2,47 | 5,16 | 12,6 | 118,2 | 0 |
|  | ИТОГО: | |  | 5,56 | 7,35 | 15,65 | 123,4 | 1,95 |  | 8,27 | 10,16 | 22,2 | 226,2 | 2,6 |
|  | **ИТОГО ЗА 9ДЕНЬ:** | |  | 32,26 | 31,99 | 136,96 | 969,45 | 53,16 |  | 43,72 | 43,86 | 185,3 | 1354,43 | 80,2 |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша жидкая молочная | **150/5** | | 4,29 | 6,22 | 32,28 | 200,2 | 0,98 | **200/7** | 5,62 | 8,55 | 44,05 | 272,6 | 1,3 |
| 943 | Чай с сахаром | **180/11** | | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | ИТОГО: |  | | 5,99 | 6,52 | 51,72 | 289,4 | 1,03 |  | 7,32 | 8,85 | 64,72 | 366,5 | 1,36 |
|  | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие (яблоко, банан) | **50** | | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | (рекомендуемый) |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с крупой | **150** | | 1,87 | 1,72 | 14,03 | 78,5 | 6,51 | **250** | 3,12 | 2,87 | 23,28 | 130,83 | 10,85 |
| 1007 | Пельмени отварные | **120/3/4** | | 12,52 | 16,72 | 24,88 | 316 | 0,06 | **150/4/5** | 12,29 | 21,53 | 34,28 | 429,91 | 0,07 |
|  | Напиток из груши дички (шиповника) | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **200** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | ИТОГО: |  | | 17,86 | 18,99 | 66,52 | 532,5 | 9,57 |  | 20,49 | 25,23 | 95,04 | 749,14 | 14,52 |
|  | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1020 | Оладьи с молоком сгущенным | **70/10** | | 2,54 | 2,24 | 20,91 | 125,7 | 0 | **60/20** | 3,81 | 3,36 | 31,37 | 187,9 | 0 |
| 943 | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,03 | 9,20 | 35,17 | 0,03 | **200/12** | 0,1 | 0,03 | 12,27 | 46,9 | 0,06 |
|  | ИТОГО: |  | | 5,81 | 6,33 | 39,28 | 240,87 | 17,17 |  | 6,97 | 7,93 | 48,13 | 294,96 | 21,51 |
|  | **ИТОГО 10 ДЕНЬ:** |  | | 26,67 | 27,98 | 152,66 | 1002,57 | 17,13 |  | 32,02 | 37,77 | 178,5 | 1380,14 | 25,69 |
|  | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** |  | | 412,85 | 298,66 | 1479,04 | 10661,5 | 394 |  | 514,25 | 417,73 | 2231,9 | 14482,96 | 538,02 |
|  | **ИТОГО за 1 день:** |  | | 41,285 | 29,866 | 147,904 | 1066,15 | 39,4 |  | 51,425 | 41,773 | 223,19 | 1448,296 | 53,802 |
|  | **Содержание Б, Ж, У в % от калорийности** |  | | 70 | 54 | 69 | 68 |  |  | 71 | 61 | 87 | 74 |  |

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко,

М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

Меню составила технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А Лаврова