**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**мунициципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 «Лучики» комбинированного вида»»**

В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 160\170 | 3,8\4,8 | 3,4\4,4 | 12,5\15,9 | 96,8\123,4 | 0,6\0,77 | 93 |
|  | Чай с молоком | 180\200 | 1,4\2,4 | 1,0\2,05 | 13,8\14,92 | 70,48\72,48 | 0,4\0,54 | 263 |
|  | Бутерброд с сыром | 30\10  40\15 | 4,73\6,68 | 6,88\8,45 | 14,56\19,39 | 139\180 | 0,07\0,96 | 3 |
|  |  | **380\425** | **9,93\13,88** | **11,28\14,9** | **40,86\50,21** | **306,28\375,88** | **1,07\2,27** |  |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский | 150/180 | 3,28\3,69 | 4,8\6,44 | 16,76\18,31 | 116,11\130,5 | 6,57\7,38 | 33 |
|  | Голубцы ленивые | 50\70 | 5,0\7,0 | 14,5\20,3 | 10\14 | 145,0\203 | 0 | Б\Н |
|  | Рис отварной с маслом | 110\130 | 2,64\3,12 | 3,96\4,68 | 26,55\31,89 | 153,78\181,74 | 0 | 315 |
|  | Кисель витаминизированный | 230\250 | 0 | 14,5\15,55 | 9\10 | 21,33\22,33 | 1,0\2,0 | Б\Н |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **580\680** | **14,92\18,81** | **38,06\47,47** | **83,47\96,36** | **529,72\623,07** | **7,57\9,38** |  |
| **Уплотненный полдник** | Рыбные фигурки | 25 | 4,3 | 4,3 | 0 | 55,3 | 0 | Б\Н |
|  | Картофель отварной | 130\150 | 2,58\2,88 | 2,0\2,08 | 50,27\51,27 | 338,8\339,8 | 0 | 191 |
|  | Маринад из свеклы | 40 | 0,41 | 0 | 3,05 | 14,7 | 2,4 | Б\Н |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 47,64\48,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  |  | **405\460** | **9,58\9,99** | **6,44\6,62** | **77,94\80,94** | **512,14\529,84** | **2,64\2,65** |  |
| **Итого за 1 день:** |  | **1365\1565** | **34,43\42,68** | **55,78\68,99** | **202,27\227,51** | **1348,14\1528,79** | **11,28\14,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» | 180\200 | 5,55\6,55 | 8,23\8,33 | 23,09\24,09 | 200,11\201,11 | 1,0\1,02 | 84 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 47,64\48,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Бутерброд с маслом | 30\5  40\5 | 2,34\3,1 | 4,8\5,22 | 14,86\19,77 | 145\171 | 0,08\0 | 1 |
|  |  | **395\445** | **8\9,77** | **13,03\13,55** | **48,99\55,9** | **392,75\420,75** | **1,32\1,27** |  |
| **10.00** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 20 | Б\Н |
|  |  | **200** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **20** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 180\200 | 2,56\2,66 | 2,23\2,33 | 11,87\11,97 | 78,6\79,6 | 9,02\9,22 | 37 |
|  | Печень по-строгоновски | 50\60 | 3,18\3,28 | 13,39\13,49 | 2,57\2,67 | 210,81\210,91 | 6,03\7,03 | 162 |
|  | Лапша отварная | 130\150 | 3,56\3,57 | 4,46\4,58 | 27,51\27,61 | 181,95\182,95 | 0 | 194 |
|  | Компот из сухофруктов | 180\200 | 0,46\0,56 | 0 | 24,55\25,55 | 112,79\113,79 | 0,9\1,0 | 241 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **580\660** | **13,76\15,07** | **20,38\20,9** | **87,66\89,96** | **677,65\681,75** | **15,95\17,25** |  |
| **Уплотненный полдник** | Вареники с творогом | 180\200 | 16,4\17,4 | 6,8\8,8 | 23,8\24,8 | 321,2\322,2 | 0,5\0,7 | 116 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 47,64\48,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Печенье | 50\60 | 2,45\2,46 | 3,74\3,76 | 49,51\49,56 | 161,8\162,8 | 0 | Б\Н |
|  |  | **440\550** | **21,14\22,26** | **10,68\12,8** | **97,93\100,98** | **601,04\605,04** | **0,74\0,95** |  |
| **Итого за2день:** |  | **1615\1855** | **43,7\47,99** | **44,29\47,45** | **242,08\254,34** | **1709,44\1745,54** | **38,01\39,47** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая | 180\200 | 8,0\8,04 | 7,2\7,27 | 28,19\28,29 | 186,16\187,16 | 0,9\1,0 | 96 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 47,64\48,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Бутерброд с сыром | 30\10  40\15 | 4,73\6,68 | 6,88\8,45 | 14,56\19,39 | 139\180 | 0,07\0,96 | 3 |
|  |  | **390\455** | **12,84\14,84** | **14,08\15,72** | **53,79\59,72** | **372,8\415,8** | **1,21\2,21** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 230\250 | 4,35\4,45 | 6,78\6,88 | 13,90\13,91 | 129,36\129,37 | 1,0\1,03 | 38 |
|  | Капуста тушенная | 80\100 | 3,92\3,93 | 6,83\6,84 | 16,16\16,17 | 210,73\210,74 | 43,06\43,07 | 200 |
|  | Котлета | 80\100 | 20,2\21,2 | 15,3\15,5 | 9,90\9,93 | 206,57\206,59 | 0,08\0,06 | 161 |
|  | Кисель | 180\200 | 0,01\0,03 | 0 | 2,28\2,29 | 116,28\116,29 | 1,4\1,6 | 233 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **610\700** | **32,48\34,61** | **29,21\29,72** | **63,4\64,46** | **756,44\757,49** | **45,54\45,76** |  |
| **Уплотненный полдник** | Омлет натуральный | 130\150 | 9,21\10,21 | 10,0\10,01 | 1,77\1,79 | 135,26\135,29 | 0,35\0,39 | 110 |
|  | Какао с молоком | 180\200 | 1,79\2,79 | 3,16\3,19 | 19,69\19,71 | 218,66\218,69 | 0,9\1,0 | 253 |
|  | Вафли | 30\40 | 2,45\2,46 | 3,75\3,76 | 49,55\49,56 | 152,6\152,8 | 0,13\0,15 | Б\Н |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  |  | **370\430** | **15,63\17,74** | **17,05\17,2** | **84,59\85,64** | **576,92\578,18** | **1,38\1,54** |  |
| **Итого за3 день:** |  | **1370\1585** | **60,95\67,19** | **60,34\62,64** | **201,78\209,82** | **1706,16\1751,47** | **48,13\49,51** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая | 180\200 | 3,55\3,58 | 6,13\6,16 | 19,7\19,73 | 155,08\156,08 | 1,2\1,4 | 99 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180\200 | 1,45\1,49 | 1\2 | 18,71\19,71 | 87,96\89,96 | 0,9\1 | 253 |
|  | Бутерброд с маслом | 30\5  40\5 | 2,34\3,1 | 4,8\5,22 | 14,86\19,77 | 145\171 | 0,08\0 | 1 |
|  |  | **390\445** | **7,34\8,17** | **11,93\13,38** | **53,27\59,21** | **308,04\417,04** | **2,18\2,4** |  |
| **10.00** | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 2 |  |
|  |  | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **2** |  |
| **Обед** | Свекольник | 230\250 | 10,55\10,57 | 3,25\3,29 | 5,35\5,36 | 92,97\92,99 | 18,2\19,2 | 41 |
|  | Плов с мясом | 180\200 | 10,5\10,8 | 26,55\26,58 | 45,13\45,14 | 340,4\342,4 | 0 | 180 |
|  | Компот из сухофруктов | 180\200 | 0,28\0,29 | 0 | 20,38\20,39 | 82,75\82,78 | 0,70\0,72 | 239 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **630\700** | **25,33\26,66** | **30,1\30,37** | **92,02\93,05** | **609,62\612,67** | **18,9\19,92** |  |
| **Уплотненный полдник** | Ватрушка с творогом | 60\80 | 2,2\2,24 | 0,4\0,6 | 24,09\25,09 | 238,65\239,65 | 0,05\0,07 | 289 |
|  | Рагу овощное | 180\200 | 2,83\2,84 | 11,30\11,35 | 29,55\29,59 | 236,59\239,59 | 19,29\20,29 | 78 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 47,64\48,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  |  | **450\520** | **7,32\7,48** | **11,84\12,19** | **78,26\81,3** | **593,28\599,28** | **19,58\20,54** |  |
| **Итого за 4 день:** |  | **1670\1865** | **40,99\43,31** | **54,07\56,14** | **243,75\253,79** | **1602,94\1720,99** | **42,66\44,86** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая | 180\200 | 6,5\6,53 | 7,0\7,03 | 28,76\28,78 | 194,6\194,8 | 1,2\1,4 | 43 |
|  | Какао с молоком | 180\200 | 3,67\3,77 | 9,9\3,93 | 25,8\25,85 | 150,92\153,92 | 0,9\1 | 248 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Повидло для бутерброда | 5 | 3,21 | 11,34 | 100,27 | 0,08 | 20 | Б\Н |
|  |  | **395\445** | **15,56\15,79** | **28,38\22,54** | **168,41\169,48** | **416\420,2** | **22,1\22,4** |  |
| **Обед** | Суп рыбный | 180\200 | 5,65\6,65 | 8,70\8,75 | 7,91\7,93 | 220,17\221,17 | 0 | 63 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 110\120 | 4,38\4,48 | 2,3\2,34 | 19,5\20,5 | 117,4\118,4 | 0 | 186 |
|  | Курица тушенная в сметанном соусе | 60\80 | 10,7\11,77 | 17,35\17,45 | 1,36\1,40 | 154,83\155,83 | 0,09\0,1 | 301 |
|  | Напиток витаминный | 180\200 | 0 | 0 | 17,6\18,6 | 73,0\74,0 | 19\20 | 406 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **570\650** | **24,73\27,9** | **28,65\29,04** | **67,53\70,59** | **658,9\663,9** | **19,01\20,01** |  |
| **Уплотненный полдник** | Вареники с картофелем | 210\5  230\5 | 8,0\9,0 | 7,0\8,0 | 55,5\56,0 | 109,0\110,0 | 0 | Б\Н |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Печенье | 50\60 | 2,45\2,46 | 3,74\3,76 | 49,55\49,56 | 161,8\162,8 | 0 | Б\Н |
|  |  | **475\535** | **12,74\13,86** | **10,88\12** | **129,67\132,18** | **558,4\562,84** | **0,24\0,25** |  |
| **Итого за 5 день:** |  | **1440\1630** | **53,03\57,55** | **67,91\63,58** | **365,61\372,25** | **1633,3\1646,94** | **41,35\42,66** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

\

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с пшеном | 180\5  200\5 | 6,3\6,33 | 6,7\6,9 | 24,49\25,49 | 106,38\107,38 | 1,03\1,07 | 93 |
|  | Какао | 180\200 | 1,3\1,4 | 1,5\1,6 | 16,35\17,35 | 186,32\189,32 | 0,3\0,5 | 253 |
|  | Бутерброд с маслом | 30\5  40\5 | 2,34\3,1 | 4,8\5,22 | 14,86\19,77 | 145\171 | 0,08\0 | 1 |
|  |  | **400\450** | **9,94\10,83** | **13\13,72** | **55,7\62,61** | **437,7\467,7** | **1,41\1,57** |  |
| **10.00** | Яблоко | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 20 |  |
|  |  | **100** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **20** |  |
| **Обед** | Суп с бобовыми с гренками | 230\250 | 7,3\7,4 | 5,91\5,92 | 27,19\28,19 | 49,39\50,39 | 10,9\11,90 | 36,58 |
|  | Рыба тушенная в томате с овощами | 60\80 | 6,25\6,28 | 5,54\5,56 | 4,23\4,27 | 190,47\191,47 | 2,83\2,85 | 144 |
|  | Картофель отварной | 110\120 | 2,87\2,88 | 2,05\2,08 | 40,27\41,27 | 138,8\139,8 | 0 | 191 |
|  | Компот из сухофруктов | 180\200 | 0,55\0,56 | 0 | 24,55\25,55 | 112,79\113,79 | 0,9\1,0 | 241 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **620\700** | **20,97\22,12** | **13,8\14,03** | **117,4\121,44** | **585,04\589,95** | **14,63\15,75** |  |
| **Уплотненный полдник** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 230\250 | 4,35\4,45 | 6,78\6,88 | 13,90\13,91 | 129,36\129,37 | 1,0\1,03 | 38 |
|  | Сырники со сгущ. молоком | 130\140 | 17\18 | 15\16 | 17\17,1 | 279,2\280,2 | 0,51\,0,53 | 129 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  |  | **570\630** | **23,64\24,85** | **21,92\23,12** | **55,52\57,63** | **696,6\699,61** | **1,75\1,81** |  |
| **Итого за 6 день:** |  | **1690\1880** | **55,35\58,6** | **48,92\50,87** | **236,12\249,18** | **1757,34\1795,26** | **37,79\39,13** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Лапша с сыром | 160\180 | 6,75\6,78 | 9,61\9,63 | 41,61\42,61 | 261,51\263,51 | 0,09\0,1 | 194 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Повидло для бутерброда | 5 | 3,21 | 11,34 | 100,27 | 0,08 | 20 | Б\Н |
|  |  | **375\425** | **12,25\12,39** | **21,09\21,21** | **166,5\169,5** | **549,63\553,63** | **20,33\20,35** |  |
| **Обед** | Щи со свежей, квашенной капустой | 180\200 | 1,81\1,83 | 9,55\9,56 | 9,25\9,35 | 223,6\224,6 | 14,42\15,42 | 545 |
|  | Пельмени | 180\200 | 4,15\4,18 | 7,55\7,58 | 29,61\30,61 | 281,95\282,95 | 0 | 194 |
|  | Компот из сухофруктов | 180\200 | 0,55\0,56 | 0 | 24,55\25,55 | 112,79\113,79 | 0,9\1,0 | 241 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **580\650** | **10,51\11,57** | **17,4\17,64** | **84,57\87,67** | **711,84\715,84** | **15,32\16,42** |  |
| **Уплотненный полдник** | Каша геркулесовая | 180\200 | 7,43\7,44 | 7,07\8,07 | 34,28\35,28 | 191,92\193,92 | 1,87\1,91 |  |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Пирог с овощным фаршем | 50\60 | 8,35\8,38 | 7,01\7,09 | 15,89\16,89 | 225,77\228,77 | 1,03\1,15 |  |
|  |  | **440\500** | **18,07\18,22** | **14,22\15,4** | **74,79\78,79** | **705,73\712,73** | **3,14\3,31** |  |
| **Итого за 7 день:** |  | **1395\1575** | **40,83\42,18** | **52,71\54,25** | **325,86\335,96** | **1967,2\1982,2** | **38,79\40,08** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшенная | 180\200 | 5,04\6,04 | 7,25\7,27 | 33,29\34,29 | 196,16\197,16 | 0,9\1,0 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180\200 | 1,45\1,49 | 1\2 | 18,71\19,71 | 87,96\89,96 | 0,9\1 | 253 |
|  | Бутерброд с сыром | 30\10  40\15 | 4,73\6,68 | 6,88\8,45 | 14,56\19,39 | 139\180 | 0,07\0,96 | 3 |
|  |  | **400\455** | **11,22\14,21** | **15,13\17,72** | **66,56\73,39** | **423,12\467,12** | **1,87\2,96** |  |
| **10.00** | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 2 |  |
|  |  | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **2** |  |
| **Обед** | Суп Харчо | 180\200 | 1,27\2,27 | 4,48\5,48 | 7,65\8,65 | 92,59\93,59 | 14,45\15,45 | 27,29 |
|  | Гуляш | 60\80 | 11,8\12,8 | 11,2\12,2 | 0 | 143,4\144,4 | 2\3 | 152 |
|  | Лапша отварная | 130\150 | 2,57\3,57 | 3,05\4,58 | 26,61\27,61 | 181,95\182,95 | 0 | 194 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **590\680** | **19,75\23,76** | **19,03\22,76** | **66,46\70,46** | **729,08\734,08** | **16,69\18,7** |  |
| **Уплотненный полдник** | Омлет натуральный | 80\100 | 6,2\7,21 | 9,01\10,01 | 1,76\1,79 | 234,29\235,29 | 4,39\5,39 | 110 |
|  | Свекла отварная дольками | 50\60 | 0,81\0,82 | 0 | 5,1\6,1 | 63,5\64,5 | 6,4\7,4 | 474 |
|  | Вафли | 40 | 2,46 | 3,76 | 49,56 | 152,8 | 0,15 | Б\Н |
|  | Чай с лимоном | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  |  | **380\440** | **11,76\12,89** | **12,91\14,01** | **81,04\84,07** | **738,63\742,63** | **11,18\13,19** |  |
| **Итого за 8 день:** |  | **1570\1775** | **43,73\51,86** | **47,27\54,69** | **234,26\248,12** | **1982,83\2035,83** | **31,74\36,85** |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая с маслом | 180\200 | 7,43\7,44 | 7,07\8,07 | 34,28\35,28 | 191,92\193,92 | 1,87\1,91 | 180\200 |
|  | Какао с молоком | 180\200 | 3,67\3,77 | 9,9\3,93 | 25,8\25,85 | 150,92\153,92 | 0,9\1 | 248 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Повидло для бутерброда | 5 | 3,21 | 11,34 | 100,27 | 0,08 | 20 | Б\Н |
|  |  | **395\445** | **16,49\16,7** | **28,45\23,58** | **173,93\175,95** | **413,32\419,32** | **22,77\22,91** |  |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 180\200 | 2,91\2,93 | 5,9\6,9 | 15,84\16,84 | 136\137 | 5,84\6,84 | 658 |
|  | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 60\10  80\20 | 15,05\16,05 | 8,53\9,53 | 36,56\38,56 | 247,21\249,21 | 21,73\22,74 | 139 |
|  | Картофель отварной | 130\150 | 1,88\2,88 | 2,07\2,08 | 40,27\41,27 | 138,8\139,8 | 0 | 191 |
|  | Кисель витаминизированный | 230\250 | 0 | 14,55\15,55 | 9\10 | 21,33\22,33 | 1,0\2,0 | Б\Н |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **650\750** | **23,84\26,86** | **31,35\34,56** | **122,83\128,83** | **636,84\642,84** | **28,57\31,58** |  |
| **Уплотненный полдник** | Каша рисовая | 180\200 | 8,0\8,04 | 7,2\7,27 | 28,19\28,29 | 186,16\187,16 | 0,9\1,0 | 96 |
|  | Чай с лимоном | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Булочка домашняя | 50\60 | 2,38\3,38 | 4,42\5,42 | 15,89\16,89 | 127,77\128,77 | 0 | 274 |
|  |  | **440\500** | **12,67\13,82** | **11,76\12,93** | **68,7\71,8** | **601,97\605,97** | **1,14\1,25** |  |
| **Итого за 9 день:** |  | **1485\1695** | **53\57,38** | **71,56\71,07** | **365,46\376,58** | **1652,13\1668,13** | **52,48\55,74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **Вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(калл)** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| до 3-х/ от 3-х до 7 лет | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная кукурузная | 180\200 | 6,44\7,44 | 7,07\8,07 | 34,28\35,28 | 192,92\193,92 | 0,9\1 | 91 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180\200 | 1,45\1,49 | 1\2 | 18,71\19,71 | 87,96\89,96 | 0,9\1 | 253 |
|  | Бутерброд с маслом | 30\5  40\5 | 2,34\3,1 | 4,8\5,22 | 14,86\19,77 | 145\171 | 0,08\0 | 1 |
|  |  | **395\445** | **10,23\12,03** | **12,87\14,29** | **67,85\74,76** | **425,88\454,86** | **1,88\2** |  |
| **10.00** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 20 | Б\Н |
|  |  | **200** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **20** | **Б\Н** |
| **Обед** | Суп с фрикадельками | 230\250 | 3,3\4,3 | 5,14\6,14 | 11,36\12,36 | 167,0\168,0 | 0,09\0,1 | 776 |
|  | Азу | 180\200 | 4,15\5,15 | 19,33\20,33 | 5,86\6,86 | 211,3\212,3 | 9,39\10,39 | 312эээ |
|  | Компот из сухофруктов | 180\200 | 0,55\0,56 | 0 | 24,55\25,55 | 112,79\113,79 | 0,9\1,0 | 241 |
|  | Хлеб ржаной | 40\50 | 4\5 | 0,3\0,5 | 21,16\22,16 | 93,5\94,5 | 0 | Б\Н |
|  |  | **630\700** | **12\15,01** | **24,77\26,97** | **62,93\66,93** | **584,59\588,5** | **10,38\11,49** |  |
| **Уплотненный полдник** | Лапша с сыром | 160\180 | 6,75\6,78 | 9,61\9,63 | 41,61\42,61 | 261,51\263,51 | 0,09\0,1 | 194 |
|  | Чай с сахаром | 180\200 | 0,11\0,12 | 0 | 11,04\12,04 | 217,64\218,64 | 0,24\0,25 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30\40 | 2,18\2,28 | 0,14\0,24 | 13,58\14,58 | 70,4\71,4 | 0 | Б\Н |
|  | Печенье | 50\60 | 2,45\2,46 | 3,74\3,76 | 49,55\49,56 | 161,8\162,8 | 0 | Б\Н |
|  |  | **420\480** | **11,49\11,64** | **13,49\13,63** | **115,78\118,79** | **711,35\716,31** | **0,33\0,35** |  |
| **Итого за 10 день:** |  | **1645\1825** | **34,52\39,48** | **51,33\55,09** | **254,06\267,98** | **1759,82\1797,61** | **32,59\33,84** |  |