|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **1 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный ячневый  | 200 | 6,04 | 5,22 | 33,84 | 240,66 | 0,06 | 0,2 | 0,92 | 158,82 | 0,24 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 15,60 | 80,39 | 0,018 | 0,018 | 0,045 | 30,60 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **417** | **9,75** | **10,56** | **63,96** | **424,85** | **0,144** | **0,243** | **0,96** | **200,02** | **1,53** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.00**  кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** |  | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 33 | Салат из свеклы  | 60 | 0,84 | 5,04 | 9,53 | 89,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  76 | Рассольник  | 200 | 7,44 | 5,85 | 14,33 | 139,73 | 139,73 | 0,05 | 7,55 | 26,45 | 0,97 |
| 255 | Котлета рыбные запеченные | 60 | 10,13 | 8,62 | 14,60 | 178,22 | 0,10 | 0,10 | 1,08 | 57,59 | 0,92 |
| 313 | Каша рассыпчатая | 150 | 10,3 | 7,3 | 46,36 | 292,5 | 0,25 | 0,14 | 0 | 17,78 | 5,47 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0 | 24,00 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,34 | 16,40 | 80,24 | 0,07 | 0,03 | 0 | 10,88 | 1,46 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **724** | **33,48** | **27,45** | **133,77** | **927,61** | **140,18** | **0,33** | **8,99** | **146,94** | **10,78** |
| **Полдник** |
| 463 | Слойка с повидлом | 70 | 6,32 | 5,71 | 53,51 | 249,9 | 0,75 | 76,24 | 0,69 | 0,09 | 0,12 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 0,27 | 0,07 | 1,91 | 54,62 | 0,088 | 0,03 | 0 | 12,80 | 1,72 |
|  | Фрукты | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | **330** | **6,99** | **6,18** | **65,22** | **348,52** | **0,83** | **76,27** | **0,69** | **12,89** | **1,84** |
| **Итого за день** | **1471** | **54,42** | **48,97** | **269,08** | **1785,37** | **141,07** | **76,85** | **10,73** | **666,73** | **12,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **3 день** |
| **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный гречневый | 200 | 4,65 | 5,70 | 17,47 | 194,13 | 51,00 | 1,05 | 0,11 | 0,015 | 0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,018 | 0,072 | 0,36 | 30,6 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36,40 | 0,008 | 0,06 | 0,16 | 176 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **427** | **11,93** | **15,43** | **49,73** | **441,15** | **51,092** | **1,207** | **0,63** | **217,215** | **1,49** |
|  | **Второй завтрак** |
| 401 | **10.00**  кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** |  | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,50 | 3,05 | 1,51 | 36,65 | 13,87 | 0,36 | 0,012 | 0,012 | 3,28 |
| 58 | Борщ с картофелем | 200 | 1,52 | 5,07 | 8,00 | 83,20 | 46,40 | 1,04 | 0,04 | 0,06 | 8,64 |
| 276 | Жаркое по- домашнему | 170 | 21,88 | 19,98 | 28,28 | 392,02 | 33,67 | 2,95 | 0,16 | 0,21 | 9,68 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,18 | 24,0 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,6 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **667** | **27,81** | **28,75** | **72,72** | **698,94** | **97,01** | **4,38** | **0,57** | **39,92** | **24,23** |
| **Полдник** |
| 213 | Яйцо отварное | 40(1шт) | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 53 | Кабачковая икра | 60 | 3,87 | 4,83 | 20,00 | 131,00 | 0,045 | 0,045 | 25,5 | 87 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
| 181 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,78 | 55,46 | 0 | 0 | 1,98 | 14,4 | 0,72 |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 2,4 | 9,3 | 18,3 | 134,1 | 94,12 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | **347** | **12,77** | **18,91** | **60,56** | **423,48** | **94,23** | **0,23** | **27,48** | **128,84** | **3,65** |
|  | **Итого за день** | **1441** | **56,71** | **67,87** | **189,14** | **1647,96** | **242,39** | **60,6** | **29,73** | **565,97** | **29,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **2 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Каша молочная манная жидкая | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 28,00 | 1,40 | 0,15 | 0,02 | 0,52 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 3,54 | 23,35 | 138,53 | 0 | 0 | 1,98 | 14,40 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **417** | **13,28** | **15,51** | **73,15** | **486,25** | **28,066** | **1,425** | **2,13** | **25,02** | **1,81** |
|  |
| 401 | **10.**00 кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** |  | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
|  | Салат из квашенной капусты | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,80 | 12,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,86 | 3,20 | 10,90 | 79,04 | 65,60 | 1,76 | 0,12 | 0,06 | 0,8 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 15 | 13,80 | 25,09 | 288,00 | 0,18 | 0,075 | 0,39 | 28,32 | 1,36 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0 | 13,5 | 84,42 | 14,95 | 0,11 | 0,01 | 0 | 9 |
|  | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,34 | 16,40 | 80,24 | 0,07 | 0,03 | 0 | 10,88 | 1,46 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **724** | **21,85** | **17,7** | **76,24** | **719,35** | **80,83** | **1,91** | **0,52** | **44,83** | **13,42** |
|  **Полдник** |  |
| 237 | Запеканка творожная | 80 | 25,24 | 17,94 | 31,48 | 381,10 | 0,09 | 0,39 | 0,68 | 228,05 | 0,95 |
| 184 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 42,78 | 0 | 0 | 0 | 10,80 | 0,72 |
|  | Фрукты | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | **340** | **25,75** | **18,34** | **52,12** | **467,88** | **0,09** | **0,39** | **0,68** | **228,05** | **1,67** |
| **Итого за день** | **1481** | **65,08** | **56,33** | **207,64** | **1757,87** | **109,04** | **3,98** | **4,38** | **477,9** | **17,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **4 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный рисовый | 200 | 4,65 | 5,70 | 17,47 | 194,13 | 51,00 | 1,05 | 0,11 | 0,015 | 0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,018 | 0,072 | 0,36 | 30,6 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36,40 | 0,008 | 0,06 | 0,16 | 176 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **427** | **11,93** | **15,43** | **49,73** | **441,15** | **51,09** | **1,2** | **0,63** | **217,21** | **1,49** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.00** кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 13 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,92 | 2,99 | 5,74 | 53,36 | 0,008 | 0,016 | 3,80 | 14,06 | 0,53 |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 | 0,1 | 0,05 | 8,25 | 25,9 | 1,02 |
| 291 | Гуляш из печени со сметаной | 60 | 17,6 | 7,48 | 20,5 | 235,84 | 0,24 | 1,91 | 0,55 | 18,6 | 5,87 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,87 | 4,83 | 20,00 | 131 | 0,045 | 0,045 | 25,50 | 87 | 1,2 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,6 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за полдник** | **707** | **28,3** | **18,75** | **103,99** | **710,52** | **0,46** | **2,51** | **38,46** | **185,2** | **11,25** |
| **Полдник** |
| 237 | Запеканка творожная | 80 | 25,24 | 17,94 | 31,48 | 381,1 | 0,09 | 0,39 | 0,68 | 228,05 | 0,95 |
| 181 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,78 | 55,46 | 0 | 0 | 1,98 | 14,40 | 0,72 |
|  | Фрукты  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 12 | 0,9 |
|  | **Итого за полдник** | **410** | **27,55** | **18,7** | **76,76** | **579,06** | **0,15** | **0,46** | **17,66** | **254,45** | **2,57** |
|  | **Итого за день** | **1694** | **71,98** | **57,66** | **236,61** | **1815,12** | **51,76** | **4,42** | **57,8** | **836,86** | **15,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **5 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный, манная | 200 | 7,44 | 8,07 | 15,28 | 243,92 | 28,00 | 1,4 | 0,15 | 0,02 | 0,52 |
| 181 | Чай с лимоном | 180 | 1,6 | 0,01 | 13,78 | 55,46 | 0 | 0 | 1,98 | 14,4 | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **417** | **11,49** | **11,98** | **43,58** | **403,18** | **28,06** | **1,42** | **2,13** | **25,02** | **2,53** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.00** кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 41 | Салат из моркови  | 60 | 1,14 | 6,07 | 3,75 | 74,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,24 | 2,29 | 17,36 | 104,75 | 46,40 | 1,04 | 0,04 | 0,06 | 8,64 |
| 282 | Котлета из говядины  | 60 | 12,88 | 12,50 | 6,14 | 188,58 | 0,049 | 0,07 | 0 | 1,35 | 0,67 |
| 336 | Капуста тушеная | 120 | 1,8 | 10,36 | 106,99 | 142,86 | 0,045 | 0,045 | 25,50 | 87,00 | 1,20 |
| 376 | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,40 | 0 | 24 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **677** | **21,47** | **31,69** | **174,99** | **697,51** | **46,56** | **1,18** | **25,9** | **128,09** | **13,2** |
| **Полдник** |
| 213 | Яйцо отварное | 40 (шт) | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 1,0 | 4,2 | 4,2 | 90,4 | 0,001 | 0,022 | 3,15 | 18,45 | 0,315 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 0,27 | 0,07 | 1,91 | 54,62 | 0,088 | 0,03 | 0 | 12,8 | 1,72 |
|  | Фрукты | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 12 | 0,9 |
|  | **Итого за полдник** | **441** | **9,96** | **9,79** | **46,09** | **390,44** | **0,21** | **0,31** | **18,15** | **529,38** | **4,66** |
|  | **Итого за день** | **1685** | **42,92** | **58,24** | **270,79** | **1575,52** | **74,89** | **3,16** | **47,23** | **862,49** | **20,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **6 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный из «Геркулеса» | 200 | 4,65 | 5,70 | 17,47 | 194,13 | 51,00 | 1,05 | 0,11 | 0,015 | 0 |
| 184 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 42,78 | 0 | 0 | 0 | 10,80 | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
| 47 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,18 | 0 | 00 | 1 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36,40 | 0,004 | 0,03 | 0,08 | 88 | 0,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **467** | **14,61** | **17,16** | **43,11** | **439,91** | **51,09** | **1,28** | **0,19** | **109,41** | **3,11** |
|  | **Второй завтрак** |
| 401 | **10.**00 кисломолочный продукт | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
| **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 10 | Салат из зеленого горошка с луком | 60 | 1,7 | 3,1 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 0,03 | 6,6 | 12,87 | 0,40 |
| 36 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,75 | 4,87 | 8,47 | 84,75 | 0,05 | 0,05 | 18,47 | 43,32 | 0,8 |
|  277 | Гуляш из отварного мяса(курица) | 70 | 10 | 8,1 | 2,6 | 225,00 | 0,024 | 0,072 | 0,552 | 18,6 | 0,79 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 150 | 2,79 | 11,16 | 16,92 | 224,22 | 0,07 | 0,07 | 12,00 | 57,00 | 1,20 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 24 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,34 | 16,40 | 80,24 | 0,07 | 0,03 | 0 | 10,88 | 1,46 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **734** | **21,01** | **27,87** | **80,69** | **811,32** | **0,30** | **0,198** | **37,98** | **176,91** | **6,61** |
| **Полдник** |
| 479 | Булочка молочная | 80 | 6,4 | 1,38 | 36,55 | 184,8 | 0,112 | 0,084 | 0,182 | 42,28 | 1,02 |
| 399 | Сок фруктовый  | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,018 | 0,018 | 3,60 | 12,60 | 0,18 |
|  | Фрукты | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 12 | 0,9 |
|  | **Итого за полдник** | **360** | **9,55** | **2,31** | **86,23** | **410,1** | **0,19** | **0,177** | **18,78** | **66,88** | **2,1** |
| **Итого за день** | **1711** | **49,37** | **52,12** | **216,16** | **1745,72** | **51,64** | **1,89** | **58** | **533,2** | **11,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **8 день** |
|  | **Завтрак** |
|  94 | Суп молочный с гречневой крупой  | 200 | 6,54 | 8,33 | 35,04 | 241,10 | 0,06 | 0,2 | 0,92 | 158,82 | 0,24 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 3,54 | 23,35 | 138,53 | 0 | 0 | 1,98 | 14,4 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36,40 | 0,004 | 0,03 | 0,08 | 88 | 0,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **427** | **14,70** | **18,73** | **72,91** | **519,83** | **0,07** | **0,25** | **2,98** | **271,82** | **1,63** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.00**  кисломолочный продукт | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 33 | Свекла из свеклы  | 60 | 0,84 | 5,04 | 9,53 | 89,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 85. 120 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 2,94 | 3,39 | 17,86 | 116,08 | 22,58 | 0,80 | 0,09 | 0,06 | 10,64 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 70 | 5,8 | 0,37 | 2,2 | 36,16 | 0,021 | 0,035 | 0,959 | 9,8 | 0,32 |
| 321 | Капуста тушеная | 120 | 1,8 | 10,36 | 106,99 | 142,86 | 0,16 | 0,12 | 21,79 | 44,37 | 1,20 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,50 | 0 | 26,00 | 102,41 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,07 | 0,03 | 0 | 10,88 | 1,46 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **717** | **22,57** | **19,27** | **89,09** | **594,69** | **22,86** | **1,0** | **23,19** | **99,35** | **15,54** |
| **Полдник** |
| 237 | Запеканка творожная | 100 | 14,03 | 9,64 | 13,72 | 197,6 | 0,04 | 0,208 | 0,192 | 117,84 | 0,55 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 4,5 | 4,08 | 7,57 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,165 |
|  | Фрукты | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,60 | 90,00 | 0,03 | 0,03 | 7,5 | 6 | 0,45 |
|  | **Итого за полдник** | **447** | **20,69** | **14,69** | **49,09** | **412,72** | **0,98** | **0,49** | **9,74** | **318,88** | **1,89** |
| **Итого за день** | **1741** | **62,16** | **57,47** | **217,2** | **1611,63** | **23,97** | **1,99** | **36,96** | **336,2** | **19,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **9 день** |
| **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный рисовый | 200 | 4,65 | 5,70 | 17,47 | 194,13 | 51,00 | 1,05 | 0,11 | 0,015 | 0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,018 | 0,072 | 0,36 | 30,6 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **417** | **9,61** | **12,47** | **49,73** | **404,75** | **51,08** | **1,14** | **0,47** | **41,21** | **1,29** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.00**  кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,9 | 31,38 | 0,036 | 0,042 | 2,88 | 15,64 | 0,41 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,6 | 8,4 | 14,32 | 167,25 | 0,1 | 0,15 | 9,1 | 45,3 | 1,27 |
| 291 | Гуляш из печени со сметаной  | 60 | 17,6 | 7,48 | 20,5 | 235,84 | 0,24 | 1,91 | 0,55 | 18,6 | 5,87 |
| 313 | Каша рассыпчатая | 150 | 10,3 | 7,3 | 46,36 | 292,5 | 0,25 | 0,14 | 0 | 17,78 | 5,47 |
| 376 | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,5 | 0 | 0,26 | 102,41 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 34 | 2,72 | 0,34 | 16,4 | 80,24 | 0,04 | 0,014 | 0 | 5,44 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **744** | **36,01** | **39,22** | **75,15** | **822,36** | **0,69** | **2,27** | **12,89** | **137** | **15,67** |
| **Полдник** |
| 483 | Булочка «Творожная» | 80 | 7,8 | 3,6 | 29,74 | 183,6 | 0,084 | 0,108 | 0,108 | 45,48 | 0,91 |
| 213 | Яйцо отварное | 40(1 шт) | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 181 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,78 | 55,46 | 0 | 0 | 1,98 | 14,4 | 0,72 |
|  | Фрукты | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | **450** | **13,74** | **9,01** | **63,4** | **391,86** | **0,11** | **0,28** | **2,08** | **81,88** | **2,63** |
|  | **Итого за день** | **1741** | **69,67** | **50,14** | **232,55** | **1839,87** | **52,27** | **4,96** | **16,4** | **440,08** | **19,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **7 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Суп молочный с пшеном | 200 | 5,30 | 8,57 | 44,61 | 232,70 | 0,075 | 0,30 | 0,30 | 111,00 | 0,90 |
| 184 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 42,78 | 0 | 0 | 0 | 10,80 | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36,40 | 0,004 | 0,03 | 0,08 | 88 | 0,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **427** | **10,18** | **15,43** | **69,97** | **415,68** | **0,145** | **0,255** | **0,38** | **220,40** | **3,01** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.**00 кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
|  | Соленья | 60 | 3,00 | 0,12 | 3,06 | 14,40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,86 | 3,2 | 10,9 | 79,04 | 65,6 | 1,76 | 0,12 | 0,06 | 0,8 |
| 301 | Птица тушеная | 70 | 8,23 | 7,54 | 2,05 | 109,81 | 0,14 | 0,056 | 0 | 21,75 | 0,63 |
| 313 | Каша рассыпчатая | 150 | 10,3 | 7,3 | 46,36 | 292,5 | 0,25 | 0,14 | 0 | 17,78 | 5,47 |
| 376 | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,5 | 0 | 0,26 | 102,41 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 54,4 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **717** | **30,92** | **20,07** | **68,84** | **683,53** | **66,06** | **1,98** | **0,48** | **128,23** | **9,55** |
| **Полдник** |  |
| 237 | Запеканка творожная | 80 | 25,24 | 17,94 | 31,48 | 381,10 | 0,09 | 0,39 | 0,68 | 228,05 | 0,95 |
|  | Молоко  | 200 | 6,00 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | 537 | **21,16** | **22,62** | **41,14** | **448,82** | **1,5** | **0,63** | **2,73** | **417,65** | **1,11** |
| **Итого за день** | **1681** | **66,45** | **62,90** | **186,08** | **1632,42** | **67,76** | **3,12** | **4,64** | **946,28** | **13,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по сборникурецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **10 день** |
|  | **Завтрак** |
| 94 | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 6,04 | 5,22 | 33,84 | 240,66 | 0,018 | 0,018 | 0,045 | 30,6 | 0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 15,6 | 80,39 | 0 | 0 | 1,98 | 14,40 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,47 | 70,80 | 0,066 | 0,02 | 0 | 9,60 | 1,29 |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,00 | 0 | 0,005 | 0 | 1 | 0 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36,40 | 0,004 | 0,03 | 0,08 | 88 | 0,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **427** | **12,07** | **13,52** | **63,96** | **461,25** | **0,088** | **0,073** | **2,1** | **143,6** | **1,3** |
| **Второй завтрак** |
| 401 | **10.**00 кисломолочный продукт  | 150 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **150** | **4,20** | **4,78** | **6,13** | **84,39** | **0,06** | **0,255** | **1,05** | **180,00** | **0,15** |
| **Обед** |
|  | Соления | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,80 | 12,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | Суп крестьянский с пшеном со сметаной | 200 | 1,84 | 6,18 | 12,34 | 112,48 | 6,56 | 25,60 | 0,8 | 0,08 | 0,06 |
|  | Сельдь соленая | 70 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 134,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,13 | 7,03 | 27,22 | 182,46 | 0,16 | 0,12 | 21,79 | 44,37 | 1,2 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 376 | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,5 | 0 | 0,26 | 102,41 | 0 | 0 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 54,4 | 0,73 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,55 | 45,25 | 0,032 | 0,016 | 0 | 5,60 | 0,80 |
|  | **Итого за обед** | **757** | **20,60** | **25,03** | **63,58** | **691,92** | **6,8** | **25,93** | **22,95** | **155,09** | **4,91** |
|  **Полдник** |  |
| 213 | Отварное яйцо | 40 (1 шт) | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 1,0 | 4,2 | 4,2 | 90,4 | 0,001 | 0,022 | 3,15 | 18,45 | 0,315 |
|  | Хлеб пшеничный | 17 | 1,36 | 0,17 | 8,20 | 40,12 | 0,04 | 0,014 | 0 | 54,4 | 0,73 |
| 184 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 42,78 | 0 | 0 | 0 | 10,80 | 0,72 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | **397** | **7,95** | **9,37** | **33,32** | **280,1** | **0,071** | **0,21** | **3,15** | **105,5** | **2,76** |
| **Итого за день** | **1731** | **44,82** | **52,7** | **166,99** | **1517,66** | **7,01** | **26,46** | **29,25** | **584,34** | **9,12** |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 «Мишутка»

Заведующий

МБДОУ д/с № 15 «Мишутка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Стенникова

Перспективное десятидневное меню

осеннее - зимний период

МБДОУ д/с № 15 «Мишутка»

с 3 лет до 7 лет

Разработано на основе:

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий в ДОУ.

Сборник технологических нормативов и др.

Могильный М.П, Тутельян В.А.