Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/с №84 Снегурочка»

Г.Е. Кравчук

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1.5 ДО 7 ЛЕТ

В МУНИЦИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКОМ САДУ №84 «СНЕГУРОЧКА» ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

С 12-24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Источник:

«Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов»

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Москва 2015г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная | 150\200 | 5,21\6,21 | 7,275\8,875 | 27,08\43,0 | 196,45\225,84 |  | №1стр188 |
|  | Чай | 160\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410стр326 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 40\65 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 |  | №3стр105 |
| **Итог:** |  | **350\465** | **47,155\54,365** | **35,35\37,7** | **69,555\97,925** | **669,65\764,54** |  |  |
| **2 завтрак:** | Сок | 150\200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
| **Обед:** | Суп лапша с мясом | 150\200 | 2,61\3,48 | 0,40\0,54 | 10,8\14,5 | 255\341 |  | №88стр144 |
|  | Плов | 150\200 | 18,156\22,226 | 36,186\43,486 | 30,935\34,505 | 524,71\584,81 |  | №321стр285 |
|  | Компот курага | 150\200 | 0,375\0,5 | 0 | 19,13\27,17 | 76,9\108,85 | 35/50 | №394стр318 |
|  | Хлеб | 50\70 | 5,3\7,42 | 0,65\0,91 | 33,85\47,83 | 165,5\231,7 |  |  |
|  | Кукуруза лук масло рост | 25 | 1 | 7 | 1 | 63 |  | №12стр108 |
| **Итог:** |  | **525\695** | **27,441\34,626** | **44,236\51,936** | **95,76\125,1** | **1,085\1,329** |  |  |
| **Полдник:** | Какао напиток | 165\210 | 4,65\6,2 | 4,8\6,4 | 16,77\22,36 | 355\474 |  | №416 стр328 |
|  | Вафли | 35\40 | 1,12\1,28 | 0,98\1,12 | 28,035\32,04 | 122,5\140 |  |  |
| **Итог:** |  | **200\250** | **60,65\76,73** | **5,78\7,52** | **44,80\54,4** | **477,5\614** |  |  |
| **Ужин:** | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150\200 | 10,77/13,21 | 8,99/10,76 | 15,46/29,3 | 177/211,5 |  | №90стр145 |
|  | Чай с сахаром | 170\200 | 9\12 | 0 | 9,75\13 | 37\49 |  | №411стр326 |
|  | Хлеб | 25\5 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 |  |  |
|  | Масло | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **Итог:** |  | **400\455** | **21,715\29,08** | **13,665\16,185** | **37,685\67,225** | **316,2\428,2** |  |  |
| **2 ужин:** | Яблоко | 150\200 | 0,6\0,8 | 0,6\0,8 | 14,7\16,2 | 67,5\90 |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **156,961\195,601** | **96,63\114,14** | **262,5\360,85** | **1,5319\1,8980** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Отварная лапша сыром с маслом | 160/200 | 9,065/9,6 | 6,255/6,32 | 26,4/29,82 | 224,4/232 |  | №220стр228 |
|  | Чай | 160/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Батон с | 25/50 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45 /24,9 | 65,5/131 |  |  |
|  | маслом | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
|  | яйцо | 1 | 0,127 | 0,115 | 0,007 | 1,57 |  | №227стр232 |
| **Итог:** |  | **350/455** | **11,137/13,597** | **11,045/11,855** | **38,87/54,74** | **328,17/401,27** |  |  |
| **2завтрак:** | Фрукты | 200\250 | 0,8\1 | 0,8\1 | 19,6\24,5 | 90\112,5 |  |  |
| **Обед:** | Суп рассольник с мясом | 140/200 | 5,85/9,952 | 5,145/10,575 | 13,345/15,965 | 146,3/172,7 |  | №86стр143 |
|  | Котлета мясная | 60/80 | 12,13/15,85 | 15,50/18,70 | 6,29/6,385 | 273,5/317,1 |  | №299стр270 |
|  | Картофельное пюре | 140/200 | 3/4 | 0,6/08 | 25,95/34,6 | 120/160 |  | №339стр295 |
|  | Соус | 20 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 |  | №367стр307 |
|  | Компот с\ф | 130/200 | 0,045/0,06 | 0 | 11,24/11,66 | 45,43/47,94 | 35/50 | №394 стр318 |
|  | Хлеб | 40/70 | 5,7/7,92 | 0,91/0,165 | 33,8/47,39 | 165,5/213,7 |  |  |
|  | Огурец соленый с луком с маслом | 20 | 2,825 | 2,626 | 29,32 | 154,49 |  | №20 стр111 |
| **Итог:** |  | **550/790** | **1,035/1,055** | **28,74/34,20** | **125,43/150,17** | **1,058/1,129** |  |  |
| **Полдник:** | Снежок | 165\210 | 2,5 | 12 | 16 | 360 |  |  |
|  | сухарь | 35/40 | 2,8/3,2 | 1,82/2,08 | 24,185/27,64 | 127,4/145,6 |  |  |
| **Итог:** |  | **200/250** | **5,3/5,7** | **13,82/14,08** | **40,185/43,64** | **487,4/505,6** |  |  |
| **Ужин:** | Суп молочный рисовый | 150/200 | 4,9\6,6 | 6,75/9,0 | 15,48/20,6 | 215/286 |  | №101стр150 |
|  | Чай | 150/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410стр326 |
|  | хлеб | 25/50 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65,5/131 |  |  |
|  | масло | 5/5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **итог** |  |  | **6,845/10,470** | **11,425/14,425** | **28,024/45,594** | **318,29/454,79** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин2:** | молоко | 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87/116 |  | №419стр330 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пряник | 35/40 | 1,12/1,28 | 0,98/1,12 | 28,03/32,04 | 122,5/140,0 |  |  |
| **Итог:** |  | **185/240** | **5,32/6,88** | **5,78/7,52** | **35,08/41,44** | **209,5/256** |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **29,637/37,702** | **70,81/82,08** | **267,58/335,58** | **1,344/1,449** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 5,21/6,21 | 7,275/8,875 | 27,08/43,0 | 196,45/225,84 |  | №1стр188 |
|  | Бутерброд с маслом , сыром | 40/65 | 4,37/6,42 | 7,775/8,725 | 17,35/28,675 | 148,175//223,65 |  | №3стр326 |
|  | Кофейный напиток | 175/200 | 1,22/2,5 | 0,18/0,24 | 0,8/0,9 | 7,6 |  | №414стр327 |
| **Итог:** |  | **365/465** | **10,8/15,13** | **15,23/17,84** | **45,23/72,575** | **352,22/457,09** |  |  |
| **2 завтрак:** | сок | 150/200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
| **Обед:** | Суп крестьянский с мясом | 130/180 | 8,302/8,362 | 7,295/10,565 | 40,641/43,241 | 162,4/189,7 |  | №86стр143 |
|  | Гуляш мясной | 90/130 | 8,879/12,119 | 15,375/18,575 | 6,753 | 155,38 |  | №293стр267 |
|  | Лапша отварная | 120/200 | 3,745/4,28 | 0,455/0,52 | 23,94/27,36 | 117,2/134,0 |  | №219стр228 |
|  | Кисель | 135/195 | 0,0315/0,042 | 0 | 13,6/19,79 | 46,45/68,25 | 35/50 | №396стр319 |
|  | Хлеб | 50/70 | 5,3/7,42 | 0,65/0,91 | 33,85/47,83 | 165,5/231,7 |  |  |
|  | Фасоль с маслом с луком | 25 | 6,1 | 18,56 | 0,41 | 122,2 |  | №12стр108 |
| **Итог:** |  | **550/800** | **32,357/38,323** | **42,335/49,13** | **119,19/145,38** | **769,13/901,23** |  |  |
| **Полдник:** | Чай | 150/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Ватрушка с творогом | 100 | 5,64225 | 5,252425 | 58,635075 | 308,98175 |  | №441стр343 |
| **Итог:** |  | **250/300** | **5,64225** |  | **58,7040** | **310,07** |  |  |
| **Ужин:** | Суфле рыбное | 60/80 | 9,336/9,445 | 8,755/8,875 | 6,405/6,505 | 1,132/1,234 |  | №284стр261 |
|  | Рис отварной | 150/200 | 2,45/2,8 | 0,35/0,40 | 24,99/28,56 | 115,5/132,0 |  | №332стр292 |
|  | Чай | 160/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Хлеб | 25/50 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65/131 |  |  |
|  | масло | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **Итог:** |  | **400/535** | **13,731/16,115** | **13,78/14,7** | **43,87/59,99** | **218,3/300,93** |  |  |
| **2 ужин:** | яблоко | 150/200 | 0,6/08 | 0,6/08 | 14,7/16,2 | 67,5/90 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **63,130/76,010** | **77,197/86,992** | **281,69/352,849** | **1,717/2,059** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Суп молочный вермишелевый | 155/200 | 2,8/4,2 | 3,5/5,25 | 4,7/7,05 | 61/93 |  | №100стр149 |
|  | Чай | 155/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Гренка с сыром с маслом | 50/75 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65,5/131 |  | №3стр105 |
| **Итог:** |  | **340/465** | **9,270\13,02** | **14,525\15,484** | **32,899\49,344** | **364,26\510,74** |  |  |
| **2завтрак:** | Фрукты | 200/250 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80\100 |  |  |
| **Обед:** | Суп гороховый с мясом | 130/200 | 9,736/13,706 | 6,68/9,89 | 14,228/14,868 | 159,63/203,23 |  | №87стр144 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 150/200 | 3,18/4,24 | 6,72/8,96 | 6,975/9,3 | 213/284 |  | №166стр181 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот изюм | 150/200 | 2,45/2,8 | 0,35\0,4 | 24,99/28,56 | 115,5/132,0 | 35/50 | №394 стр318 |
|  | Хлеб | 50/70 | 5,7/7,92 | 0,165/0,91 | 33,8/47,39 | 165,5/231,7 |  |  |
|  | Зеленый горошек лук масло растительное | 20 | 4,11 | 6,378 | 0,44 | 75,23 |  | №10стр108 |
| **Итог:** |  | **550/800** | **26,976\27,106** | **17,395\18,69** | **120,73\142,17** | **741,16\843,86** |  |  |
| **Полдник:** | Чай | 100/150 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410стр326 |
|  | Булочка | 100 | 5,766 | 7,615 | 52,762 | 298,48 |  | №472стр364 |
| **Итог:** |  | **200/250** | **5,7662** | **7,615** | **52,831** | **299,57** |  |  |
| **Ужин:** | Каша пшено молочная | 150/200 | 5,21/6,21 | 7,275/8,875 | 27,08/43,0 | 196,45/225,84 |  | №1 стр188 |
|  | Халва | 20 | 0,106 | 0,302 | 0,441 | 4,91 |  |  |
|  | Чай | 150/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Хлеб | 25/50 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65,5/131 |  |  |
|  | Масло | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **итог** |  |  | **7,2612/10,1862** | **12,252/14,602** | **40,065/68,435** | **304,65/399,54** |  |  |
| **2 ужин:** | Чай | 150/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Печенье | 35/40 | 2,73/3,12 | 2,835/3,24 | 26,81/30,64 | 144,9/165,6 |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **52,007/59,198** | **54,622\56,391** | **273,404\343,489** | **1,855,63\1,9781** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  Блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша кукурузная молочная | 160/200 | 5,23/6,98 | 7,81/10,42 1 | 18,75/25 | 363/484 |  | №1стр188 |
|  | Какао напиток | 150/200 | 4,65/6,2 | 4,8/6,4 | 16,77/22,36 | 355/474 |  | №416 стр328 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 40/65 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65,5/131 |  | №3 стр105 |
| **Итог:** |  | **350\465** | **11,805\17,03** | **13,36\18,321** | **47,97\72,26** | **783,5\1,089** |  |  |
| **2 завтрак:** | Сок | 150/200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
|  |  | 20 | 5,1 | 34,1 | 6,5 | 549 |  |  |
| **Итог:** |  |  | **5,1** | **45,3** | **6,5** | **594** |  |  |
| **Обед:** | Суп лапша с мясом | 150/200 | 2,61\3,48 | 0,40\0,54 | 10,8\14,5 | 255\341 |  | №88стр144 |
|  | Котлета рыбная | 60/80 | 12,52/16,34 | 10,68/14,20 | 6,69/16,79 | 174,9/220,8 |  | №274стр255 |
|  | Рис отварной | 160/200 | 2,45/2,8 | 0,35/0,4 | 24,99/28,56 | 115,5/132 |  | №332стр292 |
|  | Соус | 50 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 |  | №367стр307 |
|  | Кисель | 150\200 | 0,0315\0,042 | 0 | 13,6\19,79 | 46,45\68,25 | 35/50 | №396стр319 |
|  | Хлеб | 50\70 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65\131 |  |  |
|  | Винегрет | 20 | 4,654 | 7,53 | 25,46 | 195,02 |  | №46стр121 |
| **Итог:** |  | **520\690** | **25,1965\19,223** | **23,656\27,966** | **93,651\123,79** | **766,64\1,05084** |  |  |
| **Ужин:** | Каша гречневая молочная | 185\200 | 5,23\6,98 | 7,81\10,42 | 18,75\25 | 363\484 |  | № 1 стр188 |
|  | Чай | 185\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №419 стр326 |
|  | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 |  |  |
|  | Масло | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **2ужин:** | Яблоко | 200/250 | 0,8/1 | 0,8/1 | 19,6/24,5 | 90/112,5 |  |  |
| **Итог:** |  | **400/455** | **7,1752/10,852** | **12,485/15,845** | **31,294/49,9994** | **466,29/652,79** |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **49,276/53,205** | **95,601/108,432** | **199,01/277** | **2,6113/3,4991** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша молочная геркулесовая | 160\200 | 5,21\6,21 | 7,275\8,875 | 27,08\ 43,0 | 196,45\225,84 |  | №1стр188 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 25\50 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 |  | №3стр105 |
|  | Какао напиток | 150\200 | 4,65\6,2 | 4,8\6,4 | 16,77\22,36 | 355\474 |  | №416стр328 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итог:** |  | **335\450** | **14,23\18,83** | **19,85\24** | **61,2\94,035** | **699,575\923,49** |  |  |
| **2 завтрак:** | Сок | 150\200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
| **Обед :** | Суп щи со свежей капустой с мясом | 130\200 | 5,396\9,588 | 10,235\13,505 | 7,658\12,393 | 139,48\199,08 |  | №73стр137 |
|  | Гуляш мясной | 110\130 | 14,88\18,6 | 12,8\16,0 | 0 | 174,4\218,0 |  | №293 стр267 |
|  | Перловка отварная | 140\200 | 2,225\2,54 | 4,31\4,365 | 23,96\27,38 | 147,65\163,5 |  | №330стр291 |
|  | Кисель | 150\200 | 0,0315\0,042 | 0 | 13,959\19,79 | 46,45\68,25 | 35/50 | №396стр319 |
|  | Зеленый горошек ,лук, растительное масло | 20 | 4,11 | 6,378 | 0,44 | 75,23 |  | №12 стр108 |
| **Итог:** |  | **550\750** | **26,642\34,88** | **33,72\40,24** | **46,01\60** | **628,21\769,08** |  |  |
| **Полдник:** | Молоко | 165\210 | 4,2\5,6 | 4,8\6,4 | 7,05\9,4 | 87\116 |  | №419стр330 |
|  | Печенье | 35\40 | 2,73\3,12 | 2,835\3,24 | 26,81\30,64 | 144,9\165,6 |  |  |
| **Итог:** |  | **200\250** | **6,93\8,72** | **7,635\9,64** | **33,86\40,04** | **231,9\281,6** |  |  |
| **Ужин:** | Суп уха с сайрой | 150\200 | 10,840\14,410 | 0,630\0,850 | 18,91\47,45 | 266\352 |  | №95стр147 |
|  | Хлеб | 25\50 | 5,7\7,92 | 0,165\0,91 | 33,8\47,39 | 165,5\231,7 |  |  |
|  | Масло | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
|  | чай | 170\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
| **Итог:** |  | **400\475** | **16,56\22,35** | **4,72\5,685** | **52,73\94,86** | **468,2\620,4** |  |  |
| **2 ужин:** | Фрукты | 200\250 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80\100 |  |  |
| **Итог за день:** |  |  | **66,162\87,03** | **66,325\80,065** | **210\309,185** | **2,107,8\2,694,5** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша молочная «дружба» | | 150\200 | 5,23\6,98 | 7,81\10,42 | 18,75\25 | 363\484 |  | №202стр211 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | | 40\65 | 4,37\6,42 | 7,775 \8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 |  | №3стр105 |
|  | Чай | | 160\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410стр326 |
| **Итог:** |  | | **350\465** | **9,60\13,40** | **15,585\19,145** | **36,169\53,675** | **512,265\708,74** |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак:** | Фрукты | | 200\250 | 0,8\1 | 0,8\1 | 19,6\24,5 | 90\112,5 |  |  |
| **Обед:** | Суп гороховый с мясом | | 130\200 | 9,736\13,706 | 6,68\9,89 | 14,228\14,868 | 159,63\203,23 |  | №87стр144 |
|  | Сосиска отварная | | 60\80 | 11,16\14,88 | 9,6\12,8 | 0 | 130,8\174,4 |  | №291стр266 |
|  | Лапша отварная | | 130\200 | 3,745\4,28 | 0,455\0,52 | 23,94\27,36 | 117,25\134 |  | №219стр228 |
|  | Соус | | 30 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 |  | №367стр307 |
|  | Кукуруза лук | | 20 | 4 | 0 | 10 | 56 |  | №12стр108 |
|  | Компот изюм | | 130\200 | 0,045\0,06 | 0 | 11,24\11,66 | 45,43\47,49 | 35/50 | №394стр318 |
|  | Хлеб | | 50\70 | 5,7\7,92 | 0,65\0,91 | 33,85\47,83 | 165,5\231,7 |  |  |
| **Итог:** |  | | **550\800** | **10,751\32,146** | **22,148\29,053** | **118,708\142,068** | **827,71\908,92** |  |  |
| **Полдник:** | Ватрушка с повидлом | | 70 | 96,75 | 6,262 | 16,270 | 417,015 |  | №441стр343 |
|  | Снежок | | 150\200 | 2,5 | 12 | 16 | 360 |  |  |
| **Итог:** |  | | **220\270** | **99,25** | **18,262** | **32,27** | **777,015** |  |  |
| **Ужин:** | Тефтели рыбные | | 120\160 | 12,92\18,215 | 6,091\7,409 | 10,853\14,03 | 150,55\188,611 |  | №277стр257 |
|  | Чай | | 255\235 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410стр326 |
|  | Хлеб | | 25\50 | 1,925\3,85 | 0 | 106,7 | 488 |  |  |
|  | Масло | | 5 | 0,02 | 3,25 | 0,025 | 36,7 |  |  |
|  | Яблоко печенное | | 150/200 | 0,6/08 | 0,6/08 | 14,7/16,2 | 67,5/90 |  |  |
| **Итог:** |  | | **400\450** | **15,465\22,8852** | **9,341\10,659** | **17,818\121,265** | **681,25\719,311** |  |  |
| **2 ужин:** | Пряник | | 35\40 | 2,03\2,32 | 0,98\1,12 | 26,77\30,6 | 110\126 |  |  |
|  | Чай | | 150\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
| **Итог:** |  | |  | **2,0302\2,3202** | **0,98\1,12** | **26,839\30,669** | **111,09\127,09** |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | | **137,096/170,0014** | **66,316\78,239** | **231,80/379,947** | **2,909\3,241** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Гренка | | 50\75 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 |  | №3стр105 |
|  | Яйцо вареное | | 4,37 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |  | №227стр232 |
|  | Каша молочная гречневая | | 150\200 | 5,21\6,21 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 |  | №179стр196 |
|  | Кофейный напиток | | 150\200 | 4,68 | 3,58\6,4 | 16,77\22,36 | 70,97\74,5 |  | №415стр325 |
| **Итог:** |  | | **354\479,37** | **24,515\27,44** | **18,58\20,9** | **42,37\72,86** | **358,97\493,5** |  |  |
| **2 завтрак:** | Сок | | 150\200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
| **Обед:** | Суп рассольник с мясом | | 130\200 | 5,85\9,925 | 5,145\10,575 | 13,345\15,965 | 146,3\172,7 |  | №79Стр140 |
|  | котлета мясная | | 60\80 | 12,13\15,85 | 15,50\18,70 | 6,29/6,385 | 273,5\317,1 |  | №299стр270 |
|  | Гороховое пюре | | 130\200 | 2,62 | 4,825 | 8,725 | 84,7 |  | №339стр295 |
|  | Рыба соленая с луком | | 20 | 4,11 | 6,378 | 0,44 | 75,23 |  | №8стр106 |
|  | Кисель | | 130\200 | 0,0315\0,042 | 0 | 13,959\19,79 | 46,45\68,25 | 35/50 | №396стр319 |
|  | Хлеб | | 50\70 | 5,7\7,92 | 0,65\0,91 | 33,85\47,39 | 165,5\231,7 |  |  |
| **Итог:** |  | | **520\770** | **31,8465\41,687** | **32,698\41,588** | **90,889\112,88** | **791,68\949,68** |  |  |
| **Полдник:** | Сухарь | | 35\40 | 2,8\3,2 | 1,82\2,08 | 24,185\27,64 | 127,4\145,6 |  |  |
|  | молоко | | 165\210 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87/116 |  | №419 стр330 |
| **Итог:** |  | | **200\250** | **7\8,8** | **6,62\8,48** | **31,235\37,04** | **214,4\261,6** |  |  |
| **Ужин:** | Суп молочный вермишелевый | | 130\175 | 2,8/4,2 | 3,5/5,25 | 4,7/7,05 | 61/93 |  | №100стр149 |
|  | Чай | | 140\175 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Хлеб | | 25\45 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 |  |  |
|  | Масло | | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
|  | Яблоко печеное | 150\200 | | 0,6/0,8 | 0,6/,08 | 14,7/16,2 | 67,5/90 |  | №403стр322 |
| **Итог:** |  | **500\600** | | **7,495\11,07** | **12,025\15,025** | **47,499\65,069** | **405,29\541,79** |  |  |
| **2 ужин:** | Пряник | 35\40 | | 2,03\2,32 | 0,98\1,12 | 26,77\30,6 | 110\126 |  |  |
|  | Чай | 150\200 | | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 срт326 |
| **Итог:** |  | **185\240** | | **2,0302\2,3202** | **0,98\1,12** | **26,839\30,669** | **111,09\127,9** |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | | **72,88\91,32** | **70,903\87,113** | **238,83\318,51** | **1,881\2,374** |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша молочная пшено | 150\200 | 5,21\6,21 | 7,275\8,875 | 27,08\43,0 | 196,45\225,84 |  | №1стр188 |
|  | Чай | 150\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | конфета | 16 | 5,1 | 34,1 | 6,5 | 549 |  |  |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 40\65 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 |  | №3стр105 |
| **Итог:** |  | **340\465** | **14,68\17,73** | **49,15/51,7** | **50,99\71,74** | **894,715\999,58** |  |  |
| **2 завтрак:** | Сок | 150\200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
| **Обед:** | Суп свекольник с мясом | 150\200 | 6,957\9,18179 | 9,945\16,145 | 10,023 | 181,77\224,37 |  | №64стр133 |
|  | Суфле рыбное | 60/80 | 0,42/0,48 | 3,9967/3,9978 | 0,000875 | 11,2339/11,3582 |  | №284стр261 |
|  | Рис отварной | 150/200 | 2,45/2,8 | 0,35/0,40 | 24,99/28,56 | 115,5/132,0 |  | №332стр292 |
|  | соус | 20 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 |  | №367стр307 |
|  | Фасоль лук рост масло | 20 | 6,1 | 18,56 | 0,41 | 122,2 |  | №12 стр108 |
|  | Компот чернослив | 150\200 | 0,0315\0,042 | 0 | 13,59519 | 46,45\68,25 | 35/50 | №394стр318 |
|  | Хлеб | 50\70 | 5,7\7,92 | 0,91\0,165 | 33,8\47,39 | 165,5\183,3 |  |  |
| **Итог:** |  | **520\690** | **22,66\42,44** | **43,58\68,57** | **85,43\108,33** | **814,75\980,92** |  |  |
| **Полдник:** | Какао напиток | 150/200 | 4,65/6,2 | 4,8/6,4 | 16,77/22,36 | 355/474 |  | №416стр328 |
|  | Калач сметанный | 100 | 6,552 | 12,55 | 46,08 | 325,91 |  | №443стр344 |
|  |  | 120\200 | 20 | 0 | 106,7 | 488,0 |  | №412стр326 |
| **Итог:** |  | **250\330** | **26,552** | **12,5** | **152,66** | **1,168/1,287** |  |  |
| **Ужин:** | Бифстроганов из печени | 80/100 | 14,32/17,9 | 2,96/3,7 | 0 | 84/105 |  | №301стр271 |
|  | Лапша отварная | 160\200 | 3,745/4,28 | 0,455/0,52 | 23,94/27,36 | 117,2\134 |  | №219стр228 |
|  | Чай | 150\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410 стр326 |
|  | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 63,5\131 |  |  |
|  | Масло | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **Итог:** |  | **400\535** | **20,01/26,05** | **8,09\9,645** | **36,48\52,35** | **302,49\407,79** |  |  |
| **2 ужин:** | Фрукты | 200\250 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80\100 |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **85,70\115,02** | **113,72\142,91** | **341,76\405,33** | **2,093/2,489** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная | 160\200 | 5,21/6,21 | 7,275/8,875 | 27,08/43,0 | 196,45/225,84 |  | №1стр188 |
|  | Какао напиток | 150\200 | 4,65/6,2 | 4,8/6,4 | 16,77/22,36 | 355/474 |  | №416 стр328 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 40\65 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 |  | №3стр105 |
| **Итог:** |  | **350\465** | **14,23\18,83** | **19,85\24** | **61,2/94,035** | **699,62/923,49** |  |  |
| **2 завтрак:** | сок | 150/200 | 0 | 11,2 | 0 | 45 |  |  |
| **Обед:** | Суп клецки с мясом | 150\200 | 10,425\10,429 | 4,034\7,784 | 18,54\47,22 | 136,59\200,79 |  | №91 стр146 |
|  | Жаркое по домашнему | 150/200 | 14,48/19,20 | 14,15/17,55 | 27,60/36,91 | 298,9/382,8 |  | №292стр267 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла с черносливом рост масло | 20 | 0,672 | 7,536 | 27,144 | 129,124 |  | №29 стр115 |
|  | Хлеб | 50\70 | 1,925\3,87 | 4,675\5,425 | 12,475\24,925 | 108,5\167,7 |  |  |
|  | Компот сухофрукты | 150\200 | 0,045\0,06 | 0 | 11,24\11,66 | 45,43\47,94 | 35/50 | №394стр318 |
| **Итог:** |  |  | **27,547\22,707** | **25,204\30,00** | **117,39\171,64** | **693,97\880,01** |  |  |
| **Ужин:** | Каша молочная рисовая | 150\200 | 5,23\6,98 | 7,81\10,42 | 18,75\25 | 363\484 |  | №101 срт150 |
|  | Чай | 150\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 |  | №410стр326 |
|  | яйцо | 1 | 0,127 | 0,115 | 0,007 | 1,57 |  | №227стр232 |
|  | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 |  |  |
|  | Масло | 5 | 0,02 | 3,25 | 0,025 | 36,7 |  |  |
| **Итог:** |  |  | **7,2812\10,95** | **11,842\15,202** | **31,735\50,435** | **471,2\657,7** |  |  |
| **2 ужин:** | фрукты | 150/200 | 0,6/0,8 | 0,6/0,8 | 14,7/16,2 | 67,5/90 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итог за 1 день:** |  |  | **41,65/53,28** | **57,49/70,00** | **225,025/332,31** | **1,935/2,5512** |  |  |