**1 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречкой | 200 | 7,6 | 6,9 | 27,3 | 198,0 | 548 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Кофейный напиток (½) | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 1221 |
| Яблоко свеж | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| итого за завтрак |  | **505** | **11,5** | **13** | **43,94** | **334,7** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 200 | 4,7 | 4,2 | 17,8 | 123,7 | 306 |
| Биточки рубленные из птицы | 80 | 12,2 | 8,7 | 7,2 | 155,1 | 671 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,1 | 2,9 | 15,4 | 93 | 429 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 20,3 |  |
| Огурец соленый | 30 | 1,4 | 2,3 | 7,9 | 55,4 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 |
| итого за обед |  | **680** | **25,4** | **15,1** | **88,6** | **578,1** |  |
| Полдник  итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 80 | 12,3 | 4,8 | 7,3 | 120,3 |  |
| Капуста тушенная | 100 | 3,6 | 1,5 | 26,3 | 129,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 12,1 | 45,2 | 1203 |
| итого за полдник |  | **410** | **18,2** | **10,4** | **55,3** | **374,8** |  |
| ужин |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1227 |
| печенье | 42 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  |
|  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| итого за ужин |  | **242** | **7,6** | **7,4** | **16,2** | **193,2** |  |
| Итого за день: |  | **1837** | **62,4** | **45,7** | **201,54** | **1468,5** |  |

**2 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшеничной 1/2 | 200 | 4,7 | 4,6 | 17,8 | 128,3 | 236 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Какао на молоке 1/2 | 180 | 2,6 | 2,4 | 10,3 | 72 | 1221 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **400** | **8,6** | **10,8** | **34,5** | **263,9** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Борщ сибирский/сметана | 200 | **4,2** | **4,2** | **18,6** | **124,7** |  | |
| сметана | 6 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | **6,4** |  | |
| Рагу из птицы | 200 | 13,4 | 10,3 | 23,9 | 231,6 | 642 | |
| Огурец соленый | 30 | 1,1 | 0 | 0,5 | 7,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 | |
| итого за обед |  | **701** | **11,6** | **14,9** | **84,1** | **548,5** |  | |
| Полдник  итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Запеканка из творога | 180 | 29 | 6,4 | 23,5 | 266,7 | 620 | |
| Соус сметанный | 50 | 0,7 | 3,4 | 3,3 | 45,5 | 1044 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| чай | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 45,2 |  | |
| итого за полдник |  | **425** | **30,9** | **10** | **45,2** | **387,9** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 | 1226 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| повидло | 10 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  | |
| итого за ужин |  | **225** | **6,8** | **5,2** | **22,2** | **161** |  | |
| Итого за день: |  | **1751** | **56,7** | **39,7** | **178,7** | **1317,3** |  | |
|  | | | | | | | |

**3 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Каша Геркулес молочная 1/2 | 200 | 4,8 | 6,7 | 21,7 | 162,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Кофейный напиток с молоком (½) | 200 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 1221 | |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **535** | **9,2** | **12,9** | **48,44** | **299,8** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Суп с клецками | 200 | 3,2 | 4,9 | 21,2 | 138,1 | 213 | |
| Птица тушеная в соусе | 100 | 18,8 | 13,2 | 0,4 | 195,8 | 643 | |
| Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 9,5 | 1011 | |
| Пюре гороховое | 120 | 5,8 | 4,7 | 33,4 | 190,8 | 378 | |
| Огурец соленый | 30 | 1,1 | 0 | 0,5 | 7,6 |  | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 | |
| итого за обед |  | **700** | **32,8** | **23,7** | **89,5** | **686,2** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Рагу овощное | 180 | **3,6** | **3,8** | **23,4** | **137,4** |  | |
| Яйцо отварое | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  | |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 12,1 | 45,2 |  | |
| итого за полдник |  | **440** | **10,3** | **8,6** | **44,2** | **286** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Кофе без молока | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 29,6 | 1226 | |
| печенье | 28 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  | |
| итого за ужин |  | **268** | **2,1** | **1** | **15** | **104,8** |  | |
| Итого за день: |  | **1903** | **54,4** | **46,2** | **197,14** | **1376,8** |  | |
|  | | | | | | | |

**4 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Каша молочная манная 1/2 | 200 | 6,3 | 6,3 | 31,8 | 202,6 | 548 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Какао на молоке 1/2 | 180 | 2,6 | 2,4 | 10,3 | 72 | 1221 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **400** | **10,2** | **12,5** | **48,5** | **338,2** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Суп с рыбными фрикадельками | 200/40 | 8,3 | 2,61 | 19,4 | 125,1 | 210 | |
| Пюре картофельное | 100 | 2,7 | 3,8 | 20,4 | 122,1 | 429 | |
| Биточек из говядины | 80 | 12,2 | 8,7 | 7,2 | 155,1 |  | |
| Свекла тушенная | 70 | 1,4 | 2,3 | 7,9 | 55,4 | 442 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 | |
| итого за обед |  | **770** | **29,9** | **18,21** | **95,8** | **642,7** |  | |
| Полдник  итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Омлет натуральный | 110 | 11,1 | 13,6 | 2,1 | 174,6 | 588 | |
| Огурец соленый | 10 |  |  |  |  |  | |
| Макароны отварные | 50 | 1,8 | 0,7 | 13,3 | 65,4 |  | |
| чай | 200 | 0 | 0 | 12,1 | 45,2 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| итого за полдник |  | **400** | **16,9** | **16,7** | **47,8** | **400,6** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 | 1226 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| повидло | 10 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  | |
| итого за ужин |  | **230** | **6,8** | **5,2** | **22,2** | **161** |  | |
| Итого за день: |  | **1800** | **63,8** | **56,7** | **214,3** | **1542,5** |  | |
|  | | | | | | | |

**5 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшенной 1/2 | 200 | 5,6 | 5,9 | 26,2 | 179 | 385 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Кофейный напиток (½) | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 1221 | |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **515** | **11,2** | **12,3** | **59,24** | **346,6** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Борщ с картофелем/сметана | 200 | 2 | 3,6 | 15,1 | 97,9 | 263 | |
| сметана | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | **6,4** |  | |
| Птица тушеная в соусе | 100 | 18,8 | 13,2 | 0,4 | 195,8 | 643 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 70 | 4,2 | 0,9 | 22,8 | 110,5 |  | |
| Капуста квашенная | 40 | 0,4 | 0 | 0,9 | 7 |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Компот из сухофруктов | 200 | **0,4** | **0,1** | **12,4** | **49,4** | 1113 | |
| итого за обед |  | **684** | **30,8** | **19,1** | **80,2** | **602,6** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Фрикадельки рыбные в томатном соуе | 100 | 13,1 | 2 | 7,8 | 100,5 |  | |
| Капуста тушенная | 70 | 1,6 | 2 | 6,7 | 50,7 |  | |
| Картофель отварной | 90 | 1,8 | 2,6 | 17,6 | 96,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| чай | 200 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 |  | |
| итого за полдник |  | **490** | **11,9** | **13** | **71,2** | **433,49** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| кефир | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 | 1226 | |
| печенье | 42 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  | |
| итого за ужин |  | **242** | **7,6** | **6** | **17,4** | **181,2** |  | |
| Итого за день: |  | **1941** | **61,5** | **50,4** | **228,04** | **1563,89** |  | |
|  | | | | | | | |

**6 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 200 | 5,4 | 5,3 | 21,1 | 151,2 | 548 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Кофейный напиток (½) | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 1221 | |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **515** | **9,8** | **11,5** | **47,84** | **288,4** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Щи из квашенной капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 4 | 8 | 72,3 |  | |
| Плов из птицы | 180 | 11,4 | 9,9 | 26 | 232,8 | 517 | |
| Икра кабачковая | 40 | 0,6 | 2,7 | 2,6 | 36 |  | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 | |
| итого за обед |  | **670** | **17,1** | **17,2** | **69,1** | **485,5** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Фрикадельки рыбные в том.соусе | 90 | 11,8 | 1,8 | 7 | 90,4 | 893-2 | |
| Пюре картофельное | 120 | 2 | 2,9 | 19,6 | 107,5 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| Огурец свежий | 30 | 0,8 | 0 | 0,4 | 5,7 |  | |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 |  | |
| итого за полдник |  | **450** | **17** | **5,1** | **46,7** | **290,99** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 | 1226 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| повидло | 20 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  | |
| итого за ужин |  | **240** | **6,8** | **5,2** | **22,2** | **161** |  | |
| Итого за день: |  | **1875** | **55,3** | **43,5** | **176,04** | **1288,19** |  | |
|  | | | | | | | |

**7 день (сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 2 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная жидкая | 200 | 4,7 | 4,2 | 20,8 | 135,7 | 236 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 45,2 |  | |
|  | 0 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **415** | **6** | **8** | **39,3** | **244,5** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Рассольник Ленинградский | 200 | **3,1** | **3,6** | **11,4** | **87,1** |  | |
| сметана | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | **6,4** |  | |
| Котлета рубленная из птицы | 80 | 12,9 | 9,5 | 12,9 | 186,9 | 667 | |
| Свекла тушенная | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 100 | 442кла тушеннаяицыдский/2 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 | |
| итого за обед |  | **694** | **26,5** | **21,7** | **84,5** | **622,6** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Лапшевник с творогом | 200 | **18,8** | **9** | **26,4** | **255,4** | 238 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| Соус молочный сладкий | 50 | 1,6 | 3 | 8,1 | 64,2 | 1041 | |
| Какао на молоке 1/2 | 180 | 2,6 | 2,4 | 10,3 | 72 | 1221 | |
| итого за полдник |  | **430** | **25,4** | **14,8** | **57,4** | **452,5** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1227 | |
| печенье | 42 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| итого за ужин |  | **242** | **7,6** | **7,4** | **16,2** | **193,2** |  | |
| Итого за день: |  | **1811** | **64,5** | **87,2** | **191,7** | **1475,5** |  | |
|  | | | | | | | |

**8 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая(1/2) | 180 | 4,4 | 6,6 | 27,6 | 187,7 | 548 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| Кофейный напиток с молоком 1/2 | 200 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 |  |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **515** | **8,8** | **12,8** | **54,34** | **324,9** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с фасолью | 200 | **3,1** | **3,6** | **11,4** | **87,1** |  |
| Птица тушеная с овощами | 200 | **13,9** | **13,3** | **31,5** | **295,7** | 909 |
| сметана | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | **6,4** |  |
| Огурец свеж | 30 | 0,4 | 0 | 0,6 | 5,2 |  |
| Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 9,5 | 1011кла тушеннаяицыдский/2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 |
| итого за обед |  | **680** | **21,4** | **18,4** | **77,6** | **548,3** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 90 | 12,3 | 4,8 | 7,3 | 120,3 | 511 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 1 | 1,9 | 18,7 |  |
| Рагу овощное | 130 | 3,3 | 3,2 | 20,1 | 117,3 | 445/321 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 1221 |
| итого за полдник |  | **470** | **17,5** | **9,2** | **44,8** | **323,39** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток без молока | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 29,6 | 1226 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| повидло | 20 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| итого за ужин |  | **235** | **1,3** | **0,2** | **19,8** | **84,6** |  |
| Итого за день: |  | **1900** | **49** | **40,6** | **196,54** | **1281,19** |  |

**9 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная 1/2 | 200 | 7,9 | 9,5 | 21,7 | 240,7 | 548 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| Какао на молоке 1/2 | 200 | 2,6 | 2,4 | 10,3 | 72 | 1221 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **435** | **11,8** | **15,7** | **38,4** | **376,3** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной | 200 | 1,5 | 4 | 10,7 | 82,4 | 300 |
| Запеканка мясная | 200 | 17,3 | 13,1 | 16,4 | 248,5 | 841 |
| Капуста квашенная | 30 | 0,6 | 0 | 0,3 | 3,8 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 |
| итого за обед |  | **660** | **24,9** | **20,3** | **77,5** | **575,7** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушенная | 120 | 2,9 | 3,6 | 13,5 | 95,7 |  |
| Омлет натуральный | 110 | 11,1 | 13,6 | 2,1 | 174,6 | 588 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  |
| чай | 200 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 1221 |
| итого за полдник |  | **460** | **15,1** | **16,8** | **28,7** | **320,89** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 | 1226 |
| Булочка «Веснушка» | 45 |  |  |  |  |  |
| итого за ужин |  | **245** |  | **5** | **9,4** | **106** |  |
| Итого за день: |  | **1800** | **57,4** | **57,8** | **154** | **1378,89** |  |

**10 день (Сад).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная Геркулес 1/2 | 200 | 6,2 | 9,2 | 26,2 | 206,8 | 548 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| Кофейный напиток ½ | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |  |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **540** | **15,7** | **20** | **53,24** | **406,8** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ | 200 | 1,9 | 2,6 | 14,3 | 86,1 | 590 |
| Биточки рубленные из птицы | 80 | 12,2 | 8,7 | 7,2 | 155,1 | 671 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,4 | 1,8 | 1,7 | 25 |  |
| Макароны отварные | 100 | 2,2 | 0,9 | 15,9 | 78,3 | 566 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 1113 |
| итого за обед |  | **670** | **20,4** | **14,6** | **71,6** | **488,9** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10,7 | 5,7 | 5,2 | 114,7 | 486 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 1 | 1,9 | 18,7 |  |
| Рагу овощное | 130 | 3,3 | 3,2 | 20,1 | 117,3 | 445/321 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  |
| Чай | 180 | 0,1 | 0 | 7 | 29,6 | 1221 |
| итого за полдник |  | **460** | **16** | **10,1** | **42,6** | **320,9** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1227 |
| печенье | 42 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  |
|  |  | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| итого за ужин |  | **242** | **7,6** | **7,4** | **16,2** | **193,2** |  |
| Итого за день: |  | **1912** | **54,6** | **47,5** | **183,34** | **1347** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Б | Ж | У | Энергетическая ценность, |
| 1 день | **62,4** | **45,7** | **201,54** | **1468,5** |
| 2 день | **56,7** | **39,7** | **178,7** | **1317,3** |
| 3 день | **54,4** | **46,2** | **197,14** | **1376,8** |
| 4 день | **63,8** | **56,7** | **214,3** | **1542,5** |
| 5 день | **61,5** | **50,4** | **228,04** | **1563,89** |
| 6 день | **55,3** | **43,5** | **176,04** | **1288,19** |
| 7 день | **64,5** | **87,2** | **191,7** | **1475,5** |
| 8 день | **49** | **40,6** | **196,54** | **1281,19** |
| 9 день | **57,4** | **57,8** | **154** | **1378,89** |
| 10 день | **54,6** | **47,5** | **183,34** | **1347** |
| **Итого**  **За 10 дней** | 579,6 | 515,3 | 1921,34 | 14039,76 |
| **В среднем за 1 день** | 57,96 | 51,53 | 192,13 | 1403,97 |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №19

г. Невинномысска

Л.Г Лысова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**Зимнее 10-ти дневное меню**

**для детей с 3 до 8 лет**

**(с 12 часовым пребыванием)**

**В МБДОУ №9**

**г. Невинномысска**