**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №10»**

**Десятидневное меню**

**(детский сад)**

**СанПин 2.4.1.3049-13 ( приложение 10)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак: Макаронные изделия с тертым сыром запеченные. Чай с сахаром. Масло сливочное .Хлеб пшеничный. .** | **Макаронные изделия с тертым сыром запеченные.** | **200г** | **14,28** | **14,72** | **38,96** | **362,58** | **0,78мг.** | **№76** |
| **Чай с сахаром.** | **180г** | **10,8** | **2,75** | **11,7** | **44,35** | **5,4мг** | **№132** |
| **Масло сливочное.** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за завтрак** |  | **405гр** | **25,59** | **21,16** | **53,38** | **454,03** | **6,18мг** |  |
| **Обед: Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной. Голубцы ленивые с отварным мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный . Хлеб ржаной.****Итого за обед** | **Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной.** | **250г** | **4,65** | **2,5** | **19,37** | **140,65** | **14,65мг** | **№37** |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом.** | **230г** | **16,81** | **16,83** | **21,48** | **306,38** | **53,22мг** | **№92** |
| **Компот из сухофруктов.** | **200г** | **1,04** | **\_** | **26,96** | **107,44** | **0,8** | **№122** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной.** | **50г** | **1,65** | **0,3** | **8,35** | **43,5** | **\_** | **№879** |
|  | **750г** | **24,62** | **19,69** | **79,05** | **612,07** | **68,67** |  |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный. Банан.** | **Молоко кипяченое** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,2** | **\_** | **№384** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Банан** | **100г** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **320г** | **13,73** | **13,1** | **42,31** | **332,3** | **10мг** |  |
| **Ужин: Омлет с картофелем. Какао на молоке. Хлеб пшеничный.** | **Омлет с картофелем** | **200г** | **13,84** | **28,36** | **14,5** | **369,24** | **7,6мг** | **№780** |
| **Какао-напиток на молоке** | **200г** | **6,2** | **2,03** | **22,36** | **169,82** | **0,97мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за ужин** |  | **420г** | **20,51** | **30,45** | **39,75** | **553,16** | **8,57мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1895** | **84,45** | **84,4** | **214,49** | **1951,56** | **93,42мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергет. цен.(ккал.)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая с изюмом. Кофейный напиток на молоке из цикория. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.** | **Каша рисовая молочная жидкая с изюмом.** | **200г** | **6,04** | **9,96** | **31,32** | **239,34** | **0,9** | **№70** |
| **Кофейный напиток на молоке из цикория.** | **180г** | **4,32** | **4,32** | **19,76** | **133,05** | **0,81мг** | **№125** |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** | **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **420г** | **12,27** | **19,46** | **55,48** | **444,54** | **1,74мг** |  |
| **Обед: Щи со сметаной. Пюре картофельное. Суфле из отварной курицы. Сок фруктовый .Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Щи со сметаной** | **250г** | **2,1** | **1,67** | **9,22** | **61,65** | **24,67мг** | **№30** |
| **Пюре картофельное** | **200г** | **4,34** | **6,24** | **10,72** | **185,2** | **4,18мг** | **№56** |
| **Суфле из отварной курицы** | **80г** | **16,72** | **14,32** | **3,52** | **189,28** | **0,57мг** | **№110** |
| **Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом** | **50г** | **0,79** | **3,5** | **4,28** | **52,43** | **3,82мг** | **№01064** |
| **Сок фруктовый** | **180г** | **\_** | **\_** | **23,4** | **93,6** | **\_** | **№37** |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **50г** | **1,65** | **0,3** | **8,35** | **43,5** | **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **840г** | **26,31** | **26,12** | **63,83** | **646,81** | **33,24** |  |
| **Полдник: Кисель. Булочка «Домашняя» собственного производства.Яблоко.** | **Кисель промышленного производства.** | **180г** | **\_** | **\_** | **12,96** | **84,79** | **9мг** | **№10011** |
| **Булочка «домашняя» собственного производства** | **80г** | **8,05** | **5,49** | **43,24** | **254,23** | **0,3мг** | **№13008** |
| **Яблоко** | **100г** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **360г** | **8,45** | **5,89** | **66** | **383,02** | **19,3мг** |  |
| **Ужин: Запеканка творожная. Молоко кипяченое. Повидло. Хлеб пшеничный.** | **Запеканка творожная .** | **180г** | **24,58** | **16,27** | **17,85** | **348,32** | **0,48мг** | **№79** |
| **Молоко кипяченое.** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,4** | **\_** | **№384** |
| **Повидло.** | **20г** | **\_** | **\_** | **13,2** | **50,4** | **\_** | **№546** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за ужин** |  | **420г** | **36,81** | **28,87** | **52,36** | **636,22** | **0,48мг** |  |
| **Итого за день** |  | **2040г** | **83,84** | **80,34** | **237,67** | **2110,6** | **54,53мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетич.цен.(ккал.)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Завтрак: Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Какао с молоком. Масло сливочное. Хлеб пшеничный.** | **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.** | **200г** | **6,66** | **11** | **22,64** | **226,44** | **0,9мг** | **№67** |
| **Какао- напиток на молоке витаминизированный.** | **180г** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,83** | **0,97мг** | **№117** |
| **Масло сливочное** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** | **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **420г** | **14,15** | **21,94** | **47,16** | **451,42** | **1,9мг** |  |
| **Обед: Суп с клецками на курином бульоне. Вермишель с маслом. Пудинг рыбный, запеченный. Соус томатный с маслом сливочным. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп с клецками на курином бульоне.** | **250г** | **6,37** | **2,15** | **21,12** | **162,8** | **5,3мг** | **№43** |
| **Вермишель с маслом.** | **160г** | **6,24** | **6,56** | **33,34** | **221,2** | **\_** | **№75** |
| **Пудинг рыбный запеченный.** | **80г** | **10,98** | **4,8** | **6,62** | **114,13** | **0,54мг** | **№269** |
| **Соус томатный с маслом сливочным.** | **20г** | **0,24** | **0,6** | **1,95** | **14,24** | **0,44мг** | **№116** |
| **Компот из сухофруктов.** | **180г** | **0,93** | **\_** | **24,26** | **96,69** | **0,72мг** | **№122** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **30г** | **0,99** | **0,18** | **5,01** | **26,1** | **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **740г** | **26,22** | **14,35** | **95,19** | **649,26** | **7мг** |  |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Ватрушка с творогом.** | **Молоко кипяченое.** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,4** | **\_** | **№384** |
| **Ватрушка с творогом.** | **80г** | **8,38** | **8,72** | **26,48** | **229,84** | **\_** | **№136** |
| **Итого за полдник** |  | **280г** | **20,14** | **21,26** | **44,9** | **453,24** | **\_** |  |
| **Ужин: Капуста тушеная с колбасными изделиями. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Чай сладкий с лимоном.** | **Капуста тушеная с колбасными изделиями.** | **230г** | **10,19** | **21,14** | **17,11** | **301,41** | **9,2мг** | **№07038** |
| **Хлеб ржаной.** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** | **\_** | **№879** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Чай сладкий с лимоном.** | **180г** | **0,2** | **3,6** | **11,97** | **47,32** | **3,6мг** | **№133** |
| **Итого за ужин** |  | **450г** | **11,52** | **24,92** | **35,31** | **380,23** | **12,8мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1890г** | **72,03** | **82,47** | **222,61** | **1934,15** | **21,7мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергет.цен.****(ккал)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Завтрак: Каша гречневая молочная жидкая. Кофейный напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.** | **Каша гречневая молочная жидкая.** | **200г** | **6,98** | **10,42** | **25** | **222,38** | **0,9мг** | **№64** |
| **Кофейный напиток на молоке.** | **180г** | **4,12** | **4,53** | **19,35** | **130,81** | **6,62** | **№126** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **5** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Итого за завтрак** |  | **415г** | **11,85** | **18,66** | **48,75** | **407,34** | **7,52** |  |
| **Обед: Суп-пюре гороховый. Гренки для супа. Азу. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп-пюре гороховый** | **235г** | **6,98** | **4,25** | **15,6** | **139,6** | **3,9мг** | **№02021** |
| **Гренки для супа** | **10г** | **0,23** | **0,02** | **1,46** | **7,04** | **\_** | **№47** |
| **Азу** | **230г** | **11,84** | **12,25** | **19,96** | **244,14** | **23мг** | **№529** |
| **Компот из свежих плодов** | **180г** | **0,14** | **0,14** | **21,49** | **87,84** | **1,54мг** | **№372** |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **50г** | **1,65** | **0,3** | **8,35** | **43,5** | **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **735** | **21,55** | **17,05** | **71,2** | **543,27** | **28,44мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник: Пирожок печеный с яблоком. Кисель. Банан.** | **Пирожок печеный с яблоком.** | **80г** | **5,2** | **8,5** | **29,93** | **231,58** | **0,67мг** | **№139** |
| **Кисель из концентрата промышленного производства.** | **180г** | **\_** | **\_** | **12,96** | **84,79** | **9мг** | **№10011** |
| **Банан.** | **100г** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **360г** | **6,7** | **9** | **63,89** | **411,37** | **19,67мг** |  |
| **Ужин: Сырники творожные запеченные. Молоко сгущенное с сахаром.** | **Сырники из творожные запеченые.** | **130г** | **22,32** | **17,51** | **16,98** | **324,88** | **0,3мг** | **№83** |
| **Молоко кипяченое** | **180г** | **10,58** | **11,28** | **16,57** | **200,88** | **\_** | **№384** |
| **Молоко сгущенное с сахаром8,9% жирности.** | **20г** | **1,42** | **0,1** | **11,04** | **59** | **0,1мг** | **№09004** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за ужин** |  | **350г** | **34,79** | **28,95** | **47,48** | **598,86** | **0,4мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1860г** | **63,79** | **73,66** | **231,32** | **1960,84** | **56,03мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энерг.цен(ккал).** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Завтрак :Каша пшенная молочная жидкая. Какао-напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.** | **Каша пшенная молочная жидкая** | **200г** | **6,76** | **10,42** | **25,86** | **224,94** | **0,9мг** | **№68** |
| **Какао-напиток на молоке** | **200г** | **6,2** | **6,4** | **22,35** | **169,81** | **1,07мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Итого за завтрак** |  | **435г** | **13,71** | **20,53** | **52,61** | **448,9** | **1,97мг** |  |
| **Обед: Рассольник ленинградский на мясном бульоне. Капуста тушеная. Котлета мясная рубленая запеченная с соусом молочным. Сок фруктовый. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.** | **Рассольник ленинградский на мясном бульоне.** | **250г** | **4,65** | **10,17** | **10,85** | **182,37** | **7,75мг** | **№02007** |
| **Капуста тушеная** | **200г** | **4,24** | **8,96** | **9,3** | **159,6** | **8мг** | **№48** |
| **Котлета мясная рубленая запеченная с соусом молочным.** | **80г** | **9,15** | **9,93** | **6,49** | **155,61** | **0,17мг** | **№98** |
| **Сок фруктовый.** | **180г** | **0,9** | **0,18** | **18,18** | **82,8** | **3,мг** | **№130** |
| **Хлеб ржаной** | **30г** | **0,99** | **0,18** | **5,01** | **26,1** | **\_** | **№879** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за обед** |  | **760г** | **20,4** | **29,3** | **52,72** | **620,58** | **18,92** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Пряники. Яблоко.** | **Молоко кипяченое** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,4** | **\_** | **№384** |
| **Пряники.** | **50г** | **2,4** | **1,4** | **38,85** | **168** | **\_** |  |
| **Яблоко.** | **150г** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **66** | **15мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **400г** | **14,76** | **14,54** | **71,97** | **457,4** | **15мг** |  |
| **Ужин: Мясо тушеная с овощами. Чай сладкий с лимоном. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Мясо тушеная с овощами.** | **230г** | **21,92** | **17,96** | **14,93** | **308,47** | **4,36мг** | **№274** |
| **Чай сладкий с лимоном.** | **180г** | **0,2** | **3,6** | **11,97** | **47,32** | **3,6мг** | **№133** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной.** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** | **\_** | **№879** |
| **Итого за ужин** |  | **450г** | **23,25** | **21,74** | **33,13** | **387,29** | **7,96мг** |  |
| **Итого за день** |  | **2045г** | **72,12** | **86,29** | **210,43** | **1914,97** | **43,85мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энерг.цен(ккал)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак: Каша гречневая рассыпчатая. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.** | **Каша гречневая рассыпчатая.** | **200г** | **10,68** | **2,8** | **64,86** | **348,74** |  **\_** | **№324.2** |
| **Чай с сахаром** | **180г** | **10,8** | **2,75** | **11,7** | **44,35** |  **5,4мг** | **№132** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** |  **\_** | **№6** |
| **Итого за завтрак** |  | **415г** | **22,23** | **9,26** | **80,96** | **447,24** | **5,4мг** |  |
| **Обед: Суп рыбный из консерв. Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные). Гуляш из отварного мяса. Сок фруктовый. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп рыбный из консерв.** | **250г** | **10,17** | **2,6** | **16,65** | **150,85** | **8,мг** | **№42** |
| **Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные).** | **130г** | **3,9** | **5,1** | **22** | **150,62** |  **\_** | **№60** |
| **Гуляш из отварного мяса.** | **100г** | **16,39** | **8,44** | **3,51** | **178,04** | **1мг** | **№07014** |
| **Сок фруктовый.** | **180г** |  **\_** | **\_** | **23,4** | **93,6** |  **\_** | **№37** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной.** | **30г** | **0,99** | **0,18** | **5,01** | **26,1** |  **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **710г** | **31,92** | **16,38** | **73,46** | **613,31** | **9мг** |  |
| **Полдник: Кофейный напиток на молоке с цикорием. Печенье. Яблоко.** | **Кофейный напиток на молоке с цикорием.** | **180г** | **4,32** | **4,32** | **19,76** | **133,05** |  **\_** | **№125** |
| **Печенье.** | **70г** | **5,8** | **16,3** | **42,98** | **190** |  **\_** |  |
| **Яблоко.** | **100г** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **350г** | **10,52** | **21,02** | **72,54** | **367,05** | **10мг** |  |
| **Ужин: Запеканка картофельная с отварным мясом. Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Запеканка картофельная с отварным мясом.** | **230г** | **19,52** | **19,2** | **16,74** | **369,46** | **10мг** | **№95** |
| **Напиток из плодов шиповника** | **200г** | **0,4** | **\_** | **25,3** | **120** | **10мг** | **№398** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** |  **\_** | **№879** |
| **Итого за ужин** |  | **470г** | **21,05** | **19,38** | **48,27** | **520,96** | **20мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1949г** | **85,72** | **66,04** | **275,23** | **1948,56** | **44,4мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энерг. Цен(ккал)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак: Каша из пшена и риса молочная жидкая. Кофейный напиток витаминизированный на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.** | **Каша из пшена и риса молочная жидкая.**  | **200г** | **6,32** | **10,18** | **26,34** | **223,16** | **0,9мг** | **№66** |
| **Кофейный напиток витаминизированный на молоке** | **180г** | **4,12** | **4,53** | **19,35** | **130,81** | **6,62мг** | **№125**  |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** |  **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** |  **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **420г** | **12,35** | **19,89** | **50,09** | **426,12** | **7,55** |  |
| **Обед: Борщ на мясном бульоне со сметаной. Картофель отварной. Рыба тушеная в томате с овощами. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Борщ на мясном бульоне со сметаной.** | **250г** | **3,85** | **2,17** | **6,77** | **81,22** | **12,47мг** | **№28** |
| **Картофель отварной.** | **100г** | **1,94** | **2,81** | **10,78** | **96,25** | **14,4мг** | **№54** |
| **Рыба тушеная в томате с овощами.**  | **130г** | **12,31** | **6,46** | **5,73** | **130,05** | **5,6мг** | **№88** |
| **Компот из свежих плодов.** | **180г** | **0,14** | **0,14** | **21,49** | **87,84** |  **1,54мг** | **№372** |
| **Хлеб пшеничный.** | **50г** | **1,18** | **0,15** | **7,23** | **35,25** |  **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **50г** | **1,65** | **0,3** | **8,35** | **43,5** |  **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **760г** | **21,07** | **12,03** | **60,35** | **474,11** | **34,01мг** |  |
| **Полдник: Ватрушка с джемом собственного производства. Кисель.** | **Ватрушка с джемом собственного производства** | **80г** | **4,92** | **6,51** | **42,31** | **263,99** | **0,49мг** | **№12007** |
| **Кисель.** | **200г** | **\_** | **­\_** | **7,2** | **94,22** |  **10мг** | **№10011** |
| **Итого за полдник** |  | **280г** | **4,92** | **6,51** | **49,51** | **358,21** | **10,49мг** |  |
| **Ужин: Пудинг из творога с яблоками. Молоко кипяченое. Повидло.** | **Пудинг из творога с яблоками.** | **200г** | **27,22** | **21,34** | **29,28** | **418** | **2,68мг** | **№240** |
| **Молоко кипяченое.** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,4** |  **\_** | **№384** |
| **Повидло.** | **20г** | **\_** | **\_** | **13,2** | **50,4** | **\_** | **№546** |
| **Итого за ужин** |  | **420г** | **38,98** | **33,88** | **60,9** | **691,8** | **2,68мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1880г** | **77,32** | **72,3** | **220,85** | **1950,22** | **54,73мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энерг. цен(ккал)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями. Какао-напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.** |  **Суп молочный с макаронными изделиями.** | **200г** | **6,6** | **9** | **20,64** | **207,04** | **0,9мг** | **№33** |
| **Какао-напиток на молоке.** | **180г** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,83** | **0,97мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный.** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** | **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **420г** | **14,09** | **19,94** | **45,16** | **432,02** | **1,9мг** |  |
| **Обед: Суп картофельный с макаронными изделиями. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом. Каша гречневая рассыпчатая. Бефстроганов из отварной говядины. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной** | **Суп картофельный с макаронными изделиями.** | **250г** | **4,35** | **0,67** | **18,15** | **187,05** | **3,7мг** | **№34** |
| **Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом.** | **80г** | **1,26** | **5,68** | **68,65** | **83,89** | **6,1мг** | **№01064** |
| **Бефстроганов из отварного мяса.** | **100г** | **16,73** | **15,78** | **4,25** | **255,82** | **0,48мг** | **№91** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **130г** | **7,41** | **6,26** | **35,68** | **234,44** | **\_** | **№65** |
| **Компот из сухофруктов.** | **180г** | **0,93** | **\_** | **24,26** | **96,69** | **0,72мг** | **№122** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной.** | **30г** | **0,99** | **0,18** | **5,01** | **26,1** | **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **800г** | **32,38** | **28,66** | **160,34** | **905,14** | **11мг** |  |
| **Полдник: Чай с сахаром . Хлеб пшеничный. Груша.** | **Чай с сахаром** | **180г** | **10,8** | **2,75** | **11,7** | **44,35** | **5,4мг** | **№132** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Груша** | **100г** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **96** | **5мг** | **№368а** |
| **Итого за полдник** |  | **300г** | **11,67** | **3,11** | **24,89** | **154,45** | **10,4мг** |  |
| **Ужин: Котлеты рыбные любительские. Пюре картофельное.Напиток из плодов шиповника. Хлеб ржаной.** | **Котлеты рыбные любительские** | **80г** | **17,88** | **2,49** | **4,77** | **139,3** | **0,49мг** | **№86** |
| **Пюре картофельное.** | **200г** | **4,34** | **6,24** | **10,72** | **185,2** | **4,18мг** | **№56** |
| **Напиток из плодов шиповника.** | **180г** | **0,36** | **\_** | **22,77** | **108** | **9мг** | **№398** |
| **Хлеб ржаной** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** | **\_** | **№879** |
| **Итого за ужин** |  | **480г** | **23,24** | **8,85** | **41,6** | **449,9** | **13,67** |  |
| **Итого за день** |  | **2000г** | **81,38** | **60,56** | **271,99** | **1941,51** | **36,97мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энерг. Цен(ккал)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак: Каша пшеничная жидкая. Кофейный напиток витаминизированный на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.** | **Каша пшеничная жидкая.** | **200г** | **4,52** | **0,52** | **0,4** | **123,88** | **\_** | **№316** |
| **Кофейный напиток витаминизированный на молоке** | **180г** | **4,12** | **4,53** | **19,35** | **130,81** | **6,62** | **№126** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный.** | **8г** | **2,04** | **2,13** | **\_** | **28,8** | **0,05мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **423г** | **11,43** | **10,89** | **24,15** | **337,64** | **6,67мг** |  |
| **Обед: Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной. Биточки рубленые из птицы. Капуста тушеная. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной.** | **250г** | **4,67** | **2,12** | **12,72** | **91,02** | **12,35мг** | **№44** |
| **Биточки рубленые из птицы** | **100г** | **14,62** | **10,8** | **9,22** | **204,26** | **2мг** | **№07070** |
| **Капуста тушеная.** | **230г** | **4,87** | **10,30** | **10,69** | **183,54** | **9,2мг** | **№48** |
| **Компот из свежих плодов.** | **180г** | **0,14** | **0,14** | **21,49** | **87,84** | **1,54мг** | **№372** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **50г** | **1,65** | **0,3** | **8,35** | **43,5** | **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **840г** | **26,66** | **23,75** | **66,81** | **631,31** | **25,09мг** |  |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Пирожок печеный с капустой.** | **Молоко кипяченое.** | **180г** | **10,58** | **11,28** | **16,57** | **200,88** | **\_** | **№384** |
| **Пирожок с капустой.** | **80г** | **5,46** | **7,92** | **23,58** | **199,34** | **1,05мг** | **№138** |
| **Итого за полдник** |  | **260г** | **16,04** | **19,2** | **40,15** | **400,22** | **1,05мг** |  |
| **Ужин: Крупеник. Чай с сахаром. Повидло. Хлеб пшеничный.** | **Крупеник** | **150г** | **16,23** | **15,22** | **8,1** | **437,11** | **0,25мг** | **№377** |
| **Чай с сахаром** | **180г** | **10,8** | **2,75** | **11,7** | **44,35** | **5,4мг** | **№132** |
| **Повидло** | **20г** | **\_** | **\_** | **13,2** | **50,4** | **\_** | **№546** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Итого за ужин** |  | **370г** | **27,5** | **18,03** | **35,89** | **545,96** | **5,65мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1893г** | **81,63** | **71,87** | **167** | **1915,13** | **38,46мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энерг. Цен(ккал)** | **Вит «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак: Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Какао-напиток витаминизированный на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.**  | **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая** | **200г** | **6,66** | **11** | **22,64** | **226,44** | **0,9мг** | **№67** |
|  **Какао-напиток витаминизированный на молоке.** | **180г** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,83** | **0,97мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **5г** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный** | **8г** | **2,04** | **2,13** | **\_** | **28,8** | **0,05мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **423г** | **15,03** | **22,6** | **47,16** | **462,22** | **1,92мг** |  |
| **Обед: Суп крестьянский со сметаной. Биточки рыбные. Сложный гарнир( рис отварной, овощи тушеные). Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп крестьянский со сметаной.** | **250г** | **3,02** | **2,02** | **16,5** | **125,1** | **\_** | **№37** |
| **Биточки рыбные.** | **90г** | **12,68** | **5,4** | **11,63** | **204,78** | **\_** | **№07005** |
| **Сложный гарнир( рис отварной, овощи тушеные).** | **130г** | **3,9** | **5,1** | **22** | **150,62** | **\_** | **№60** |
| **Компот из сухофруктов** | **180г** | **0,93** | **\_** | **24,26** | **96,69** | **0,72мг** | **№122** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** | **\_** | **№878** |
| **Итого за обед** |  | **710г** | **22,23** | **12,79** | **83,74** | **624,44** | **0,72мг** |  |
| **Полдник: Груша. Чай с сахаром. Печенье.** | **Чай с сахаром** | **180г** | **10,8** | **2,75** | **11,7** | **44,35** | **5,4мг** | **№132** |
| **Печенье** | **70г** | **5,8** | **16,3** | **42,98** | **190** |  **\_** | **№** |
| **Груша** | **100г** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **96** | **5мг** | **№368а** |
| **Итого за полдник** |  | **350г** | **17** | **19,35** | **64,98** | **330,35** | **10,4мг** |  |
| **Ужин: Рагу овощное. Птица отварная. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Кисель.** | **Рагу овощное.** | **200г** | **5** | **6,78** | **19,26** | **188,42** | **11,24мг** | **№57** |
| **Птица отварная.** | **80г** | **17,81** | **11,37** | **\_** | **190г** | **1,07мг** | **№108** |
| **Хлеб ржаной.** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** | **\_** | **№879** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Кисель из концентрата промышленного производства.** | **180г** | **\_** | **\_** | **12,96** | **84,79** |  **9мг** | **№10011** |
| **Итого за ужин** |  | **500г** | **23,94** | **18,33** | **38,45** | **494,72** | **21,31мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1983г** | **78,02** | **73,07** | **234,33** | **1911,72** | **34,35мг** |  |
| **Итого за весь период** |  | **19435г** | **780,3** | **751** | **2285,92** | **19539,26** | **478,44мг** |  |
| **Среднее значение за период** |  | **1943,5г** | **78,03** | **75,1** | **228,59** | **1953,92** | **47,84мг** |  |
| **Содержание белков, жиров и углеводов за период в % от калорийности** |  |  | **20%** | **19%** | **60%** |  |  |  |