**Десятидневное меню**

**(ясли)**

**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.** | **180г** | **12,85** | **13,25** | **35,06** | **326,32** | **0,7мг.** | **№76** |
| **Чай с сахаром.** | **150г** | **9** | **2,29** | **9,75** | **39,95** | **4,5мг** | **№132** |
| **Масло сливочное.** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за завтрак** |  | **353гр** | **22,34** | **17,77** | **47,73** | **400,17** | **5,2мг** |  |
| **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.**  | **200г** | **3,72** | **2** | **15,49** | **112,52** | **11,72мг** | **№37** |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом.** | **180г** | **13,15** | **13,17** | **16,81** | **239,77** | **41,65** | **№92** |
| **Компот из сухофруктов.** | **120г** | **0,62** |  **\_** | **16,17** | **64,46** | **0,48мг** | **№122** |
| **Хлеб пшеничный.** | **15г** | **0,35** | **0,45** | **2,17** | **10,57** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной.** | **40г** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** |  **\_** | **№879** |
|  |  **555г** | **19,16** | **15,86** | **57,32** | **462,12** | **42,13мг** |  |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный. Банан.** | **Молоко кипяченое** | **180г** | **10,58** | **11,28** | **16,58** | **201** |  **\_** | **№384** |
| **Хлеб пшеничный** | **10г** | **0,23** | **0,03** | **1,44** | **7,05** | **\_** | **№878** |
| **Банан** | **60г** | **0,9** | **0,3** | **12,6** | **57** |  **6мг** |  **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **250г** | **11,71** | **11,61** | **30,62** | **265,05** |  **6мг** |  |
| **Ужин: Омлет с картофелем. Какао на молоке. Хлеб пшеничный.** | **Омлет с картофелем** | **150г** | **10,38** | **21,27** | **10,87** | **276,93** | **5,7мг** | **№780** |
| **Какао-напиток на молоке** | **200г** | **6,2** | **2,03** | **22,36** | **169,82** |  **0,97мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный** | **15г** | **0,35** | **0,45** | **2,17** | **10,57** | **\_** | **№878** |
|  **Итого за ужин** |  | **365г** | **16,93** | **23,75** | **35,4** | **457,32** | **6,67мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1523** | **70,14** | **68,99** | **171,01** | **1584,66** | **60,17мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** | **180г** | **5,43** | **8,96** | **28,19** | **215,4** | **0,81мг** | **№70** |
| **Кофейный напиток на молоке из цикория.** | **150г** | **3,6** | **3,6** | **16,46** | **110,87** | **0,67мг** | **№125** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное**  | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** |  **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **358г** | **10,68** | **16,26** | **47,57** | **378,17** |  **1,51мг** |  |
| **Обед: Щи со сметаной. Пюре картофельное.Суфле из отварной курицы. Сок фруктовый .Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Щи со сметаной** | **200г** | **1,68** | **1,33** | **7,37** | **49,32** | **19,73мг** | **№30** |
| **Пюре картофельное** | **100г** | **2,17** | **3,12** | **5,36** | **92,6** | **2,09мг** | **№56** |
| **Суфле из отварной курицы** | **70г** | **14,63** | **12,53** | **3,08** | **165,62** | **0,5мг** | **№110** |
| **Сок фруктовый** | **120г** |  **\_** | **\_** | **15,6** | **62,4** |  **\_** | **№37** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **40г** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** |  **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **550г** | **20,27** | **17,28** | **25,38** | **418,84** | **22,32мг** |  |
| **Полдник: Кисель. Булочка «Домашняя» собственного производства.Яблоко.** | **Кисель** | **150г** | **\_** | **\_** | **10,8** | **70,66** |  **7,5мг** | **№10011** |
| **Булочка «Домашняя» собственного производства**  | **50г** | **5,03** | **3,43** | **27,02** | **158,89** | **0,18мг** |  |
| **Яблоко** | **75г** | **0,3** | **0,3** | **7,3** | **33** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **275г** | **5,33** | **3,73** | **45,12** | **262,55** | **15,18мг** |  |
| **Ужин: Запеканка творожная. Молоко кипяченое. Повидло. Хлеб пшеничный.** | **Запеканка творожная.** | **100г** | **13,65** | **9,03** | **9,91** | **193,51** | **0,26мг** | **№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** |  | **340г** | **25,88** | **21,63** | **44,42** | **481,41** | **0,26мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1523г** | **62,16** | **58,9** | **162,49** | **1540,97** | **39,27мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** | **180г** | **5,99** | **9,9** | **20,37** | **203,79** | **0,81мг** | **№67** |
| **Какао- напиток на молоке.** | **150г** | **4,65** | **4,8** | **16,76** | **127,35** | **0,81мг** | **№117** |
| **Масло сливочное** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** |  **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **358г** | **12,29** | **18,4** | **40,05** | **383,04** | **1,65мг** |  |
| **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.** | **200г** | **5,09** | **1,72** | **16,89** | **130,24** | **4,24мг** | **№43** |
| **Вермишель с маслом.** | **100г** | **3,9** | **4,1** | **20,83** | **138,25** |  **\_** | **№75** |
| **Пудинг рыбный запеченный.** | **70г** | **9,61** | **4,2** | **5,79** | **99,86** | **0,47мг** | **№269** |
| **Соус томатный с маслом сливочным.** | **20г** | **0,24** | **0,6** | **1,95** | **14,24** | **0,44мг** | **№116** |
| **Компот из сухофруктов.** | **150г** | **0,77** | **\_** | **20,21** | **80,57** | **0,67** | **№122** |
| **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 обед** |  | **580г** | **20,74** | **10,8** | **71,9** | **494,66** | **5,31мг** |  |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Ватрушка с творогом.** | **Молоко кипяченое.** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,4** | **\_** | **№384** |
| **Ватрушка с творогом.** | **60г** | **6,28** | **6,54** | **19,86** | **172,38** |  **\_** | **№136** |
| **Итого за полдник** |  | **260г** | **18,04** | **19,08** | **48,28** | **395,78** | **\_** |  |
| **Ужин: Капуста тушеная. Яйцо куриное сваренное в крутую. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Чай сладкий с лимоном.** | **Капуста тушеная** | **200г** | **4,24** | **8,96** | **9,3** | **159,6** | **8мг** | **№48** |
| **Яйцо куриное сваренное в крутую.** | **40г** | **4,42** | **4** | **0,24** | **54,63** |  **\_** | **№05003** |
| **Хлеб ржаной.** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** | **\_** | **№879** |
| **Хлеб пшеничный.** | **10г** | **0,23** | **0,03** | **1,44** | **7,05** | **\_** | **№878** |
| **Чай сладкий с лимоном.** | **150г** | **0,16** | **3** | **9,97** | **39,43** | **3мг** | **№133** |
| **Итого за ужин** |  | **420** | **9,71** | **16,11** | **24,29** | **278,11** | **11мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1618г** | **60,78** | **64,39** | **184,52** | **1551,59** | **17,96мг** |  |
| **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.** | **180г** | **6,28** | **9,38** | **22,5** | **201,42** | **0,81мг** | **№64** |
| **Кофейный напиток на молоке.** | **150г** | **3,43** | **3,77** | **16,12** | **109** | **5,51мг** | **№126** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Итого за завтрак** |  | **353г** | **10,2** | **15,38** | **41,54** | **344,32** | **6,32** |  |
| **Обед: Суп-пюре гороховый. Гренки для супа. Азу. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп-пюре гороховый** | **200г** | **5,94** | **3,1** | **13,27** | **118,81** | **3,32мг** | **№02021** |
| **Гренки для супа** | **10г** | **0,23** | **0,02** | **1,46** | **7,04** |  **\_** | **№47** |
| **Азу** | **180г** | **9,26** | **9,58** | **15,6** | **191,06** | **18мг** | **№529** |
| **Компот из свежих плодов** | **150г** | **0,11** | **0,11** | **17,9** | **73,2** | **1,28мг** | **№372** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **40г** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** |  **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **610г** | **17,33** | **13,11** | **57,8** | **438,01** | **22,мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник: Пирожок печеный с яблоком. Кисель. Банан.** | **Пирожок печеный с яблоком.** | **60г** | **3,9** | **6,37** | **22,44** | **176,68** | **0,5мг** | **№139** |
| **Кисель из концентрата промышленного производства.** | **150г** | **\_** | **\_** | **10,8** | **70,65** |  **7,5мг** | **№10011** |
| **Банан.** | **100г** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **310г** | **5,4** | **6,87** | **54,24** | **342,33** | **18мг** |  |
| **Ужин: Сырники творожные запеченные. Молоко сгущенное с сахаром.** | **Сырники творожные.** | **100г** | **17,17** | **13,47** | **13,06** | **249,9** | **0,23мг** | **№83** |
| **Молоко кипяченое** | **180г** | **10,58** | **11,28** | **16,57** | **200,88** | **\_** | **№384** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Итого за ужин** |  | **300г** | **28,22** | **24,81** | **35,52** | **464,88** | **0,23мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1573г** | **61,15** | **60,17** | **148,71** | **1589,54** | **39,65мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **180г** | **6,08** | **9,38** | **23,27** | **202,44** | **0,81мг** | **№68** |
| **Какао-напиток на молоке** | **150г** | **4,65** | **4,8** | **16,76** | **141,51** | **0,8мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** |  **\_** | **№6** |
| **Итого за завтрак** |  | **353г** | **11,22** | **16,41** | **42,95** | **377,85** | **1,61мг** |  |
| **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.** | **200г** | **3,72** | **8,13** | **8,68** | **145,89** | **6,мг** | **№02007** |
| **Капуста тушеная** | **180г** | **3,82** | **8,06** | **8,37** | **143,64** | **7,2мг** | **№48** |
| **Котлета мясная рубленая запеченная с соусом молочным.** | **70г** | **8,0** | **8,69** | **5,68** | **136,15** | **0,15мг** | **№98** |
| **Сок фруктовый.** | **150г** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **2,5мг** | **№130** |
| **Хлеб ржаной** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** |  **\_** | **№879** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Итого за обед** |  | **640г** | **17,42** | **25,21** | **44,11** | **526,18** | **16,05мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Пряники. Яблоко.** | **Молоко кипяченое** | **200г** | **11,76** | **12,54** | **18,42** | **223,4** |  **\_** | **№384** |
| **Пряники.** | **30г** | **1,44** | **0,84** | **23,31** | **100,8** |  **\_** | **№3** |
| **Яблоко.** | **100г** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **330г** | **13,6** | **13,78** | **51,53** | **368,2** | **10мг** |  |
| **Ужин: Мясо тушеная с овощами. Чай сладкий с лимоном. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Мясо тушеная с овощами.** | **180г** | **17,15** | **14,05** | **11,68** | **241,41** | **3,4мг** | **№274** |
| **Чай сладкий с лимоном.** | **150г** | **0,16** | **3** | **9,97** | **32,85** | **3мг** | **№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** |  | **370г** | **18,44** | **17,23** | **27,88** | **305,76** | **6,4мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1693г** | **60,68** | **72,63** | **166,47** | **1578** | **34,06мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** | **180г** | **9,61** | **2,52** | **58,37** | **313,86** |  **\_** | **№324.2** |
| **Чай с сахаром** | **150г** | **9** | **2,29** | **9,75** | **39,95** | **4,5мг** | **№132** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** |  **\_** | **№6** |
| **Итого за завтрак** |  | **353г** | **19,1** | **7,04** | **71,04** | **387,71** | **4,5мг** |  |
| **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.** | **200г** | **8,13** | **2,08** | **13,32** | **120,68** | **6,4мг** | **№42** |
| **Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные).** | **100г** | **3** | **3,92** | **16,9** | **115,86** |  **\_** | **№60** |
| **Гуляш из отварного мяса.** | **80г** | **13,11** | **6,75** | **2,81** | **142,43** | **0,8мг** | **№07014** |
| **Сок фруктовый.** | **120г** |  **\_** | **\_** | **15,6** | **62,4** |  **\_** | **№37** |
| **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 обед** |  | **540г** | **25,37** | **12,93** | **54,86** | **613,31** | **9мг** |  |
| **Полдник: Кофейный напиток на молоке с цикорием. Печенье. Яблоко.** | **Кофейный напиток на молоке с цикорием.** | **150г** | **3,6** | **3,6** | **16,46** | **110,84** |  **\_** | **№125** |
| **Печенье.** | **20г** | **1,6** | **4,65** | **12,28** | **54,28** |  **\_** |  |
| **Яблоко.** | **100г** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10мг** | **№368** |
| **Итого за полдник** |  | **270г** | **5,6** | **8,65** | **38,54** | **209,12** | **10мг** |  |
| **Ужин: Запеканка картофельная с отварным мясом. Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Запеканка картофельная с отварным мясом.** | **200г** | **16,97** | **16,69** | **14,55** | **321,26** | **8,69мг** | **№95** |
| **Напиток из плодов шиповника** | **150г** | **0,3** | **\_** | **18,97** | **90** | **7,5мг** | **№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** |  | **390г** | **18,4** | **16,87** | **39,75** | **442,76** | **16,19мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1553г** | **68,47** | **45,49** | **204,19** | **1512,46** | **37,89мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.**  | **180г** | **5,68** | **9,16** | **23,7** | **200,84** | **0,81** | **№66** |
| **Кофейный напиток витаминизированный на молоке** | **150г** | **3,43** | **3,77** | **16,12** | **109** | **5,5мг** | **№125**  |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** |  **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** |  **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **358г** | **10,76** | **16,63** | **42,74** | **361,74** | **6,34мг** |  |
| **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.** | **200г** | **3,08** | **1,73** | **5,41** | **64,97** | **9,97мг** | **№28** |
| **Картофель отварной.** | **100г** | **1,94** | **2,81** | **10,78** | **96,25** | **14,4мг** | **№54** |
| **Рыба тушеная в томате с овощами.**  | **90г** | **8,5** | **4,47** | **3,96** | **90,03** | **3,8мг** | **№88** |
| **Компот из свежих плодов.** | **150г** | **0,11** | **0,11** | **17,9** | **73,2** | **1,06мг** | **№372** |
| **Хлеб пшеничный.** | **30г** | **0,71** | **0,09** | **4,34** | **21,15** |  **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **40г** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** |  **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **610г** | **15,66** | **9,45** | **49,07** | **380,4** | **29,23мг** |  |
| **Полдник: Ватрушка с джемом собственного производства.Кисель.** | **Ватрушка с джемом собственного производства** | **60г** | **3,69** | **4,88** | **31,73** | **197,99** | **0,36мг** | **№12007** |
| **Кисель.** | **150г** | **\_** | **­\_** | **10,8** | **70,66** | **7,5мг** | **№10011** |
| **Итого за полдник** |  | **210г** | **3,69** | **4,88** | **42,53** | **268,65** | **7,86мг** |  |
| **Ужин: Пудинг из творога с яблоками. Молоко кипяченое. Повидло.** | **Пудинг из творога с яблоками.** | **150г** | **27,22** | **21,34** | **29,28** | **418** | **2,01мг** | **№240** |
| **Молоко кипяченое.** | **150г** | **8,82** | **9,4** | **13,81** | **167,55** |  **\_** | **№384** |
| **Повидло.** | **20г** | **\_** | **\_** | **13,2** | **50,4** | **\_** | **№546** |
| **Итого за ужин** |  | **320г** | **29,23** | **25,4** | **48,97** | **531,45** | **2,01мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1498г** | **59,34** | **56,36** | **183,31** | **1542,21** | **45,44** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** | **180г** | **5,94** | **8,1** | **18,57** | **186,33** | **0,81мг** | **№33** |
| **Какао-напиток на молоке.** | **150г** | **4,65** | **4,8** | **16,76** | **127,35** | **0,81мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный.** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** | **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **358г** | **12,24** | **16,6** | **38,25** | **347,58** | **1,65мг** |  |
| **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.** | **200г** | **3,48** | **0,53** | **14,52** | **149,64** | **2,96мг** | **№34** |
| **Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом.** | **30г** | **0,47** | **2,13** | **25,74** | **31,46** | **2,28мг** | **№01064** |
| **Бефстроганов из отварного мяса.** | **70г** | **11,71** | **11,04** | **2,97** | **179,07** | **0,33** | **№91** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **100г** | **5,7** | **4,8** | **27,44** | **180,3** | **\_** | **№65** |
| **Компот из сухофруктов.** | **150г** | **0,77** | **\_** | **20,21** | **80,57** | **0,67мг** | **№122** |
| **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 обед** |  | **590г** | **23,26** | **18,68** | **97,11** | **652,54** | **6,24мг** |  |
| **Полдник: Чай с сахаром . Хлеб пшеничный. Груша.** | **Чай с сахаром** | **150г** | **9** | **2,29** | **9,75** | **39,95** | **4,5мг** | **№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** |  | **270г** | **9,87** | **3,19** | **22,94** | **150,05** | **9,5** |  |
| **Ужин: Котлеты рыбные любительские. Пюре картофельное.Напиток из плодов шиповника. Хлеб ржаной.** | **Котлеты рыбные любительские** | **70г** | **15,64** | **2,18** | **4,17** | **121,88** | **0,43мг** | **№86** |
| **Пюре картофельное.** | **160г** | **3,47** | **4,99** | **8,57** | **148,16** | **3,34мг** | **№56** |
| **Напиток из плодов шиповника.** | **150г** | **0,3** | **\_** | **18,97** | **90** | **7,5мг** | **№398** |
| **Хлеб ржаной** | **20г** | **0,66** | **0,12** | **3,34** | **17,4** | **\_** | **№879** |
| **Итого за ужин** |  | **400г** | **20,07** | **7,29** | **35,05** | **377,44** | **11,27мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1618г** | **65,44** | **45,76** | **193,35** | **1527,61** | **28,66мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** | **180г** | **4,06** | **0,47** | **0,36** | **111,49** | **\_** | **№316** |
| **Кофейный напиток витаминизированный на молоке** | **150г** | **3,63** | **3,77** | **16,12** | **109** | **5,51мг** | **№126** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный.** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** | **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **358г** | **9,34** | **7,94** | **19,4** | **272,39** | **5,54мг** |  |
| **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.** | **200г** | **3,73** | **1,69** | **10,17** | **72,81** | **9,88мг** | **№44** |
| **Биточки рубленые из птицы** | **80г** | **11,69** | **8,64** | **7,37** | **163,4** | **1,6мг** | **№07070** |
| **Капуста тушеная.** | **180г** | **3,81** | **8,06** | **8,36** | **143,64** | **7,2мг** | **№48** |
| **Компот из свежих плодов.** | **150г** | **0,11** | **0,11** | **17,9** | **73,2** | **1,28мг** | **№372** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Хлеб ржаной** | **40г** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** | **\_** | **№879** |
| **Итого за обед** |  | **670г** | **21,13** | **18,8** | **53,37** | **501,95** | **19,96мг** |  |
| **Полдник: Молоко кипяченое. Пирожок печеный с капустой.** | **Молоко кипяченое.** | **150г** | **8,82** | **9,4** | **13,81** | **167,55** | **\_** | **№384** |
| **Пирожок с капустой.** | **70г** | **4,77** | **6,93** | **20,63** | **174,42** | **0,92мг** | **№138** |
| **Итого за полдник** |  | **220г** | **13,59** | **16,07** | **34,44** | **341,97** | **0,92мг** |  |
| **Ужин: Крупеник. Чай с сахаром. Повидло. Хлеб пшеничный.** | **Крупеник** | **100г** | **10,82** | **10,14** | **5,4** | **291,98** | **0,16мг** | **№377** |
| **Чай с сахаром** | **150г** | **9** | **2,29** | **9,75** | **39,95** | **4,мг** | **№132** |
| **Повидло** | **20г** | **\_** | **\_** | **13,2** | **50,4** | **\_** | **№546** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** |  **\_** | **№878** |
| **Итого за ужин** |  | **290г** | **20,29** | **12,49** | **31,24** | **396,43** | **4,66мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1538г** | **64,35** | **55,3** | **138,45** | **1512,74** | **31,08мг** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **180г** | **5,99** | **9,9** | **20,37** | **203,79** | **0,81мг** | **№67** |
|  **Какао-напиток витаминизированный на молоке.** | **160г** | **4,96** | **5,12** | **17,88** | **135,84** | **0,86мг** | **№117** |
| **Хлеб пшеничный** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Масло сливочное.** | **3г** | **0,02** | **2,17** | **0,03** | **19,8** | **\_** | **№6** |
| **Сыр порционный** | **5г** | **1,16** | **1,47** | **\_** | **18** | **0,03мг** | **№7** |
| **Итого за завтрак** |  | **368г** | **12,6** | **18,72** | **41,17** | **391,53** | **1,7мг** |  |
| **Обед: Суп крестьянский со сметаной. Биточки рыбные. Сложный гарнир( рис отварной, овощи тушеные). Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.** | **Суп крестьянский со сметаной.** | **200г** | **2,4** | **1,6** | **13,2** | **100,08** | **\_** | **№37** |
| **Биточки рыбные.** | **70г** | **9,86** | **4,2** | **9,04** | **159,27** | **\_** | **№07005** |
| **Сложный гарнир( рис отварной, овощи тушеные).** | **100г** | **3,9** | **3,92** | **16,9** | **115,86** | **\_** | **№60** |
| **Компот из сухофруктов** | **150г** | **0,77** |  **\_** | **20,21** | **80,57** | **0,67мг** | **№122** |
| **Хлеб пшеничный.** | **20г** | **0,47** | **0,06** | **2,89** | **14,1** | **\_** | **№878** |
| **Итого за обед** |  | **560г** | **18,06** | **9,9** | **65,58** | **487,28** | **0,67мг** |  |
| **Полдник: Груша. Чай с сахаром. Печенье.** | **Чай с сахаром** | **150г** | **9** | **2,29** | **9,75** | **39,95** | **4,5мг** | **№132** |
| **Печенье** | **20г** | **1,65** | **4,65** | **12,28** | **54,28** |  **\_** | **№** |
| **Груша** | **100г** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **96** | **5мг** | **№368а** |
| **Итого за полдник** |  | **270г** | **11,05** | **7,24** | **32,33** | **190,23** | **9,5мг** |  |
| **Ужин: Рагу овощное. Птица отварная. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Кисель.** | **Рагу овощное.** | **180г** | **4,5** | **6,1** | **17,33** | **169,57** | **10,11мг** | **№57** |
| **Птица отварная.** | **70г** | **15,58** | **9,95** | **\_** | **166,25** | **0,93мг** | **№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.** | **150г** | **\_** | **\_** | **10,8** | **70,66** |  **7,5мг** | **№10011** |
| **Итого за ужин** |  | **440г** | **21,21** | **16,23** | **34,36** | **437,98** | **18,54мг** |  |
| **Итого за день** |  | **1638г** | **62,92** | **52,09** | **173,44** | **1507,02** | **30,41мг** |  |
| **Итого за весь период** |  | **15775г** | **635,76** | **580,14** | **1727,61** | **15446,8** | **372,09мг** |  |
| **Среднее значение за период** |  | **1577,5г** | **63,57** | **58,01** | **172,76** | **1544,68** | **37,21мг** |  |
| **Содержание белков, жиров и углеводов за период в %от каллорийности** |  |  | **21%** | **20%** | **58%** |  |  |  |