**Утверждаю**

Заведующий МКДОУ «Потапьевский

детский сад» \_\_\_\_\_\_\_ Ю.С. Кисякова

Приказ от 09.01.2024 № 1

**Примерное десятидневное меню**

**с 9-часовым пребыванием детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | **Выход**  **блюда (г)** | | | **Масса (г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | **нетто** | | **Б** | **Ж** | | | **У** |  |  |
| **День 1** | |  | |  | | |  |  | |  |  | | |  |  |  |
| **Завтрак** | | **Каша рисовая молочная** | | 180 | | | 180 | 180 | | **2,7** | **0,7** | | | **23,7** | **211,14** | 168 |
|  | | Крупа рисовая | |  | | | 30 | 30 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | | 150 | 150 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | | 5 | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | | 5 | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Кофейный напиток** | | 200 | | | 200 | 200 | | **56,9** | **25,0** | | | **4,8** | **67,0** | 395 |
|  | | Кофейный напиток | |  | | | 2 | 2 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | | 15 | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | | 150 | 150 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Бутерброд с маслом** | | 60 | | | 60 | 60 | | **3,9** | **8,7** | | | **24,7** | **192,3** | 1 |
|  | | Хлеб пшеничный | |  | | | 50 | 50 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | | 10 | 10 | |  |  | | |  |  |  |
| **Второй завтрак** | | **Сок (нектар) овощной/ фруктовый/ ягодный** | | 180-200 | | | 180-200 | 180-200 | | **1,2** | **0,2** | | | **2,3** | **10,6** | 399 |
|  | | Сок (нектар) | |  | | | 180-200 | 180-200 | |  |  | | |  |  |  |
| **Обед** | | **Борщ со сметаной на мясном бульоне** | | 250 | | | 349 | 250 | | **3,1** | **2,4** | | | **18,6** | **133,5** | 62 |
|  | | Свекла | |  | | | 100 | 80 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Картофель | |  | | | 100 | 70 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | |  | | | 20 | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Морковь | |  | | | 20 | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Зелень | |  | | | 3 | 1,8 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Капуста | |  | | | 80 | 60 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | |  | | | 3 | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сметана (15%) | |  | | | 10 | 10 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Томат | |  | | | 3 | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода | |  | | |  |  | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 50 | | |  |  | | **1,8** | **0,45** | | | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | | Хлеб ржаной | |  | | | 50 | 50 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Гуляш из отварного мяса** | | 108 | | | 144 | 108 | | **21** | **14** | | | **5,2** | **229,5** | 277/355 |
|  | | Морковь | |  | | | 20 | 16 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Мясо | |  | | | 100 | 70 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | |  | | | 10 | 18 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло растительное | |  | | | 3 | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сметана | |  | | | 5 | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Мука пшеничная | |  | | | 3 | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Томат | |  | | | 3 | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Каша гречневая рассыпчатая** | | 150 | | | - | 150 | | **4,83** | **4,45** | | | **71,25** | **295** | 171 |
|  | | Крупа гречневая | |  | | | 22 | 22 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода | |  | | | 140 | 140 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | | 4 | 4 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | |  | | | 1,22 | 1,22 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Компот из свежих фруктов/ сухофруктов** | | 200 | |  | |  | | **28,2** | **0,2** | | | **6,5** | **44,0** | 372/376 |
|  | | **Яблоки** | |  | | 50 | | 50 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Груши** | |  | | 50 | | 50 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 15 | | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **или фрукты сушеные (смесь)** | | 140 | |  | | 125 | | **0,17** |  | | | **21,1** | **82,3** |  |
|  | | Сахар | |  | | 15 | | 15 | |  |  | | |  |  |  |
| **Полдник** | | **Сырники из творога** | | 150 | |  | |  | | **19,1** | **14,5** | | | **11,7** | **257,14** | 231 |
|  | | Творог | |  | | 100 | | 100 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Мука пшеничная | |  | | 5 | | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 5 | | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Яйца | |  | | 1/10 | | 4 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | |  | | 5 | | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сметана | |  | | 5 | | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Чай с сахаром** | | 180 | |  | |  | | **23,4** | **0,0** | | | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | | Чай-заварка | |  | | 1 | | 1 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар песок | |  | | 15 | | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода | |  | | 150 | | 150 | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Плоды и ягоды свежие**  **(Яблоки/**  **Груши/**  **Бананы)** | | 100 | | 114  111  167 | | 100  100  100 | | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | | | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
| **Апельсины/**  **мандарины** | | 100  100 | | 149  135 | | 100  100 | | **0,56** | **0,14** | | | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | | **Соль (за весь день)** | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Итого** | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
| **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | **Выход**  **блюда (г)** | | **Масса (г)** | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | | | **нетто** | **Б** | **Ж** | | | **У** |
| **День 2** | |  | |  | |  | | |  |  |  | | |  |  |  |
| **Завтрак** | | **Вермишель молочная (суп молочный с макаронными изделиями)** | | 200 | | 238 | | | 200 | **6,6** | **8,2** | | | **26,3** | **205,64** | 93 |
|  | | Макаронные изделия (вермишель) | |  | | 20 | | | 20 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко пастеризованное (3,2%) | |  | | 150 | | | 150 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | | 5 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 5 | | | 5 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Какао с молоком** | | 200 | |  | | | 200 | **4,1** | **3,5** | | | **17,33** | **118,8** | 043 |
|  | | Какао-порошок | |  | | 1,2 | | | 1,2 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 6 | | | 6 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | 170 | | | 170 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода питьевая | |  | | 41,6 | | | 41,6 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Бутерброд с маслом** | | 60 | | 60 | | | 60 | **3,9** | **8,7** | | | **24,7** | **192,3** | 1 |
|  | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 50 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 10 | | | 10 |  |  | | |  |  |  |
| **Второй завтрак** | | **Сок (нектар) овощной/ фруктовый/ ягодный** | | 180-200 | | 180-200 | | | 180-200 | **1,2** | **0,2** | | | **2,3** | **10,6** | 399 |
|  | | Сок (нектар) | |  | | 180-200 | | | 180-200 |  |  | | |  |  |  |
| **Обед** | | **Суп пшенный (суп картофельный с крупой)** | | 200 | |  | | |  | **2,18** | **2,84** | | | **14,29** | **91,5** | 86 |
| Крупа: пшено | |  | | 10 | | | 10 |  |  | | |  |  |  |
| Морковь | |  | | 10 | | | 7 |  |  | | |  |  |  |
| Лук репчатый | |  | | 10 | | | 8 |  |  | | |  |  |  |
| Картофель | |  | | 130 | | | 100 |  |  | | |  |  |  |
| Масло растительное | |  | | 3 | | | 3 |  |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное (72,5%) | |  | | 2 | | | 2 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 50 | |  | | |  | **1,8** | **0,45** | | | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | | Хлеб ржаной | |  | | 50 | | | 50 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Котлета мясная** | | 60/**80** | |  | | |  | **12,44** | **9,24** | | | **12,56** | **183,00** | 282 |
|  | | Говядина (котлетное мясо) или **свинина (котлетное мясо)** | | 60  80 | | 80  70 | | | 59  59 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | |  | | 14 | | | 14 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) или вода | |  | | 19 | | | 19 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сухари | |  | | 8 | | | 8 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масса запеченных котлет | |  | | - | | | 80 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Картофельное пюре** | | 209 | |  | | |  | **4,5** | **6,1** | | | **29,0** | **187,6** | 321 |
|  | | Картофель | |  | | 220 | | | 154 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | 50 | | | 50 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | | 5 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Салат из белокочанной капусты** | | 40 | |  | | |  | **1,56** | **3,03** | | | **3,46** | **32,36** | 20 |
|  | | Капуста белокочанная | |  | | 39,44 | | | 31,56 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Морковь | |  | | 4,8 | | | 4 |  |  | | |  |  |  |
|  | | или лук зеленый | |  | | 4,8 | | | 4 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Кислота лимонная | |  | | 0,1 | | | 0,1 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 1,5 | | | 1,5 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода питьевая | |  | | 3 | | | 3 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло растительное | |  | | 2 | | | 2 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Кисель (концентрат)** | | 180 | |  | | |  | **0,56** | **0,06** | | | **30,2** | **123,6** | 213 |
|  | | Кисель концентрированный | |  | | 20 | | | 20 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода питьевая | |  | | 180 | | | 180 |  |  | | |  |  |  |
| **Полдник** | | **Омлет** | | 90 | |  | | |  | **7,9** | **15,28** | | | **1,52** | **175** | 152 |
|  | | Яйцо куриное | |  | | 80 | | | 70 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | 25,02 | | | 25,02 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 9 | | | 9 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Чай с сахаром** | | 180 | |  | | |  | **23,4** | **0,0** | | | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | | Чай-заварка | |  | | 1 | | | 1 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 15 | | | 15 |  |  | | |  |  |  |
|  | | Вода | |  | | 150 | | | 150 |  |  | | |  |  |  |
|  | | **Печенье** | | 50 | | 50 | | | 50 | **3,8** | **4,9** | | | **37,2** | **208,5** | 42 |
|  | | **Плоды и ягоды свежие**  **(Яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | | 100 | | 114  111  167 | | | 100  100  100 | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | | | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
| **Апельсины/**  **мандарины** | | 100  100 | | 149  135 | | | 100  100 | **0,56** | **0,14** | | | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | | **Соль (за весь день)** | |  | |  | | |  |  |  | | |  |  |  |
| **Итого** | |  | |  | |  | | |  |  |  | | |  |  |  |
| **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | **Выход**  **блюда (г)** | | **Масса (г)** | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | | **нетто** | | **Б** | | **Ж** | | **У** |
| **День 3** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | | **Каша геркулесовая молочная** | | 180 | | 180 | | 180 | | **2,7** | | **0,7** | | **23,7** | **216,7** | 314 |
|  | | Овсяные хлопья «Геркулес» | |  | | 20 | | 20 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Молоко (32,2%) | |  | | 150 | | 150 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | |  | | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Кофейный напиток** | | 200 | | 200 | | 200 | | **56,9** | | **25,0** | | **4,8** | **67,0** | 395 |
|  | | Кофейный напиток | |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 15 | | 15 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | 150 | | 150 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Бутерброд с маслом** | | 60 | | 60 | | 60 | | **3,9** | | **8,7** | | **24,7** | **192,3** | 1 |
|  | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |  |
| **Второй завтрак** | | **Плоды (ягоды) свежие:**  **Яблоки/ бананы** | | 100 | | 114  167 | | 100  100 | | **0,4**  **1,50** | | **0,4**  **0,5** | | **9,80**  **8,0** | **44,00**  **95,00** | 368 |
| **Обед** | | **Щи со сметаной** | | 156,8 | | 200 | | 156,8 | | **3** | | **4,6** | | **16,6** | **119,5** | 71 |
|  | | Капуста белокочанная | |  | | 60 | | 48 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Морковь | |  | | 20 | | 16 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Картофель | |  | | 100 | | 70 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | |  | | 10 | | 8 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Зелень | |  | | 3 | | 1,8 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Сметана (15%) | |  | | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 50 | |  | |  | | **1,8** | | **0,45** | | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | | Хлеб ржаной | |  | | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Плов из птицы** | | 180 | |  | |  | | **22,9** | | **23,7** | | **28,2** | **414,44** | 304 |
|  | | Кура (грудка куриная) | |  | | 100 | | 80 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | |  | | 20 | | 15 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Морковь | |  | | 20 | | 15 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Томатная паста | |  | | 5 | | 5 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Крупа рисовая | |  | | 40 | | 40 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Компот из сухофруктов** | | 140 | |  | |  | | **0,17** | | **0** | | **21,1** | **82,3** | 376 |
|  | | Сухофрукты (смесь) | |  | | 14 | | 125 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 15 | | 15 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **или из свежих фруктов** | | 200 | |  | |  | | **28,2** | | **0,2** | | **6,5** | **44,0** | 372 |
|  | | Яблоки | |  | | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Груши | |  | | 50 | | 50 | |  | |  | |  |  |  |
| **Полдник** | | **Блинчики с джемом** | | 75/10 | |  | |  | | **6,24** | | **8,1** | | **34,31** | **234** | 265 |
|  | | Мука пшеничная | |  | | 32 | | 32 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | 73 | | 73 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Яйца куриные | |  | | 1/7 шт. | | 6 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масса теста | |  | |  | | 116 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Масло растительное | |  | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Джем | |  | | 10 | | 10 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Чай с сахаром** | | 180 | |  | |  | | **23,4** | | **0,0** | | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | | Чай-заварка | |  | | 1 | | 1 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 15 | | 15 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | Вода питьевая | |  | | 150 | | 150 | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Плоды и ягоды свежие**  **(яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | | 100 | | **114**  **111**  **167** | | **100**  **100**  **100** | | **0,4**  **0,4**  **1,5** | | **0,4**  **0,3**  **0,5** | | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
|  | | **Апельсины/**  **мандарины** | | 100  100 | | **149**  **135** | | **100**  **100** | | **0,56** | | **0,14** | | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | | **Соль (за весь день)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | | **Итого** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | **Выход**  **блюда (г)** | | **Масса (г)** | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | | **нетто** | | **Б** | **Ж** | | **У** | |
| **День 4** | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак** | | **Каша пшенная молочная** | | 290 | |  | |  | | **7,68** | **9,7** | | **32,1** | | **246** | 168 |
|  | | Пшено | |  | | 30 | | 30 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Молоко (32,2%) | |  | | 150 | | 150 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 5 | | 5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | 5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Какао с молоком** | | 200 | |  | | 200 | | **4,1** | **3,5** | | **17,33** | | **118,8** | 043 |
|  | | Какао-порошок | |  | | 1,2 | | 1,2 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Сахар | |  | | 6 | | 6 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Молоко (32,2%) | |  | | 170 | | 170 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Вода питьевая | |  | | 41,6 | | 41,6 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с маслом** | | 60 | | 60 | | 60 | | **3,9** | **8,7** | | **24,7** | | **192,3** | 1 |
|  | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | 50 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 10 | | 10 | |  |  | |  | |  |  |
| **Второй завтрак** | | **Плоды (ягоды) свежие:**  **яблоки/**  **бананы** | | 100 | | 114  167 | | 100  100 | | **0,4**  **0,15** | **0,4**  **0,5** | | **9,80**  **8,0** | | **44,00**  **95,00** | 368 |
| **Обед** | | **Рассольник «Ленинградский»** | | 250 | | 200 | | 250 | | **1,9** | **4,1** | | **13,2** | | **97,8** | 76 |
|  | | Картофель | |  | | 100 | | 80 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Крупа перловая | |  | | 5 | | 5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Лук репчатый | |  | | 20 | | 16 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Морковь | |  | | 20 | | 16 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Огурец консервированный (без уксуса) | |  | | 40 | | 40 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Зелень | |  | | 3 | | 1,8 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | |  | | 6 | | 6 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Сметана | |  | | 5 | | 5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 50 | |  | |  | | **1,8** | **0,45** | | **15,6** | | **74,25** | 148 |
|  | | Хлеб ржаной | |  | | 50 | | 50 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Котлета рыбная** | | 80 | |  | | 80 | | **11** | **6,4** | | **7,74** | | **104** | 54 |
|  | | Рыба (минтай) | |  | | 120 | | 100 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | |  | | 14 | | 14 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Вода | |  | | 12 | | 12 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Лук репчатый | |  | | 29 | | 16 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Яйцо куриное | |  | | 4 | | 4 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 1,5 | | 1,5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Соль | |  | | 0,26 | | 0,26 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Картофельное пюре** | | 209 | |  | |  | | **4,5** | **6,1** | | **29,0** | | **187,6** | 321 |
|  | | Картофель | |  | | 220 | | 154 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Молоко (3,2%) | |  | | 50 | | 50 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | 5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Огурцы соленые** | | 60 | | 109 | | 60 | | **0,48** | **0,06** | | **1,5** | | **8,4** | 69 |
|  | | **Сок (нектар) овощной/ фруктовый/ ягодный** | | 180-200 | | 180-200 | | 180-200 | | **1,2** | **0,2** | | **2,3** | | **10,6** | 399 |
|  | | Сок (нектар) | |  | | 180-200 | | 180-200 | |  |  | |  | |  |  |
| **Полдник** | | **Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом** | | 55 | |  | |  | | **4,5** | **4,4** | | **31,41** | | **187** | 205 |
|  | | Макаронные изделия | |  | | 40 | | 40 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | 5 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Сыр | |  | | 10 | | 10 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Чай с вафлей** | | 196 | |  | |  | | **2,3** | **2,9** | | **22,3** | | **125,1** | 391 |
|  | | Чай (заварка) | |  | | 1 | | 1 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Вафля | |  | | 30 | | 30 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | Вода питьевая | |  | | 150 | | 150 | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Плоды (ягоды) свежие:**  **(яблоки/**  **груши/**  **Бананы)** | | 100 | | 114  111  167 | | 100  100  100 | | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | | **9,80**  **10,3**  **8,00** | | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
|  | | **Соль (за весь день)** | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Итого** | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход**  **блюда (г)** | | **Масса (г)** | | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | | | **нетто** | | **Б** | **Ж** | | | **У** |
| **День 5** |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** | | 175 | | 175 | | | 175 | | **6,23** | **8,9** | | | **25,67** | **206,3** | 314 |
|  | Крупа манная | |  | | 20 | | | 20 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) | |  | | 150 | | | 150 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | | | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | | 200 | |  | | |  | | **56,9** | **25,0** | | | **4,8** | **67,0** | 395 |
|  | Кофейный напиток | |  | | 2 | | | 2 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Сахар | |  | | 15 | | | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) | |  | | 150 | | | 150 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | | 60 | | 60 | | | 60 | | **3,9** | **8,7** | | | **24,7** | **192,3** | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 50 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 10 | | | 10 | |  |  | | |  |  |  |
| **Второй завтрак** | **Сок (нектар) овощной/ фруктовый/ ягодный** | | 180-200 | | 180-200 | | | 180-200 | | **1,2** | **0,2** | | | **2,3** | **10,6** | 399 |
|  | Сок (нектар) | |  | | 180-200 | | | 180-200 | |  |  | | |  |  |  |
| **Обед** | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | | 230 | | 238 | | | 230 | | **8,1** | **6,1** | | | **15,9** | **175,0** | 86 |
|  | Вермишель | |  | | 20 | | | 20 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Морковь | |  | | 20 | | | 16 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Лук репчатый | |  | | 20 | | | 16 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Масло сливочное | |  | | 5 | | | 5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Масло растительное | |  | | 3 | | | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | 50 | |  | | |  | | **1,8** | **0,4** | | | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | Хлеб ржаной | |  | | 50 | | | 50 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Сосиска отварная** | | 65 | | 69 | | | 65 | | **7,41** | **9,56** | | | **0,78** | **130,28** | 275 |
|  | **Капуста тушеная** | | 150 | |  | | |  | | **3,72** | **7,83** | | | **16,97** | **140,18** | 336 |
|  | Капуста белокочанная | |  | | 218 | | | 173 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Масло растительное | |  | | 5,2 | | | 5,2 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Морковь | |  | | 3,75 | | | 3 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Лук репчатый | |  | | 7,2 | | | 6 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Томат-паста | |  | | 9 | | | 9 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | |  | | 1,8 | | | 1,8 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Сахар | |  | | 4,5 | | | 4,5 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Кисель (концентрат)** | | 180 | |  | | |  | | **0,56** | **0,06** | | | **30,2** | **123,6** | 213 |
|  | Кисель концентрированный | |  | | 20 | | | 20 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Вода питьевая | |  | | 180 | | | 180 | |  |  | | |  |  |  |
| **Полдник** |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Йогурт** | | 100 | |  | | | 100 | | **3,43** | **2,67** | | | **5,8** | **60** | 2 |
|  | **Чай с сахаром** | | 180 | |  | | |  | | **23,4** | **0,0** | | | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | Чай-заварка | |  | | 1 | | | 1 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Сахар | |  | | 15 | | | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Вода питьевая | |  | | 150 | | | 150 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | | 70 | | 70 | | | 70 | | **3,78** | **3,95** | | | **-** | **51,75** | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | | 55 | | | 55 | |  |  | | |  |  |  |
|  | Сыр | |  | | 15 | | | 15 | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Плоды (ягоды) свежие: (яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | | 100 | | 114  111  167 | | | 100  100  100 | | **0,4**  **0,4**  **0,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | | | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
| **Апельсины/**  **мандарины** | | 100  100 | | 149  135 | | | 100  100 | | **0,56** | **0,14** | | | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | **Соль (за день)** | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Итого** | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда (г)** | **Масса (г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | **нетто** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша «Дружба» молочная** | 200 | 200 | 200 | **32,2** | **29,9** | **29,6** | **211,04** | 84 |
|  | Крупа рисовая |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Пшено |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** | 200 |  | 200 | **4,1** | **3,5** | **17,33** | **118,8** | 043 |
|  | Какао-порошок |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) |  | 170 | 170 |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 41,6 | 41,6 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | 30/4/12 |  |  | **5,06** | **7,02** | **14,61** | **144** | 3 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый |  | 12,8 | 12 |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Суп гороховый (суп картофельный с бобовыми)** | 253 | 287 | 253 | **6,4** | **4,5** | **18,6** | **141** | 81 |
|  | Картофель |  | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Горох |  | 30 | 29 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 |  |  | **1,8** | **0,45** | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | Хлеб ржаной |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | **Птица тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами** | 80 |  |  | **6,1** | **7,62** | **0,94** | **90** | 302 |
|  | Куры (грудка куриная) |  | 118 | 105 |  |  |  |  |  |
|  | *Соус сметанный:№ 354, № 367* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 3,64 | 3,64 |  |  |  |  |  |
|  | вода |  |  | 40 |  |  |  |  |  |
|  | соль |  |  | 0,4 |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 0,4 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь:  с 01.01. по 31.08 |  |  | 35,2 | 27,5 |  |  |  |  |
| с 01.09 по 31.12 |  |  | 31,9 | 27,5 |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  |  | 18,7 | 16,5 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  |  |  | 1,8 |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре |  |  |  | 3,5 |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные** | 150 |  |  | **3,2** | **5,5** | **11,5** | **98** | 204 |
|  | Макаронные изделия |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 120 | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная |  | 3,1 | 3,1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 140 |  |  | **0,17** | **0** | **21,1** | **82,3** | 376 |
|  | Сухофрукты (смесь) |  | 14 | 125 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **или из свежих фруктов** | 200 |  |  | **28,2** | **0,2** | **6,5** | **44,0** | 372 |
|  | Яблоки |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Груши |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Винегрет овощной** | 181,8 |  |  | **3** | **5,2** | **17,5** | **132,0** | 45 |
|  | Свёкла |  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 90 | 63 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 30 | 24 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  | *Горошек зеленый консервированный* |  | 20 | 12 |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консервированный без уксуса |  | 30 | 28 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Зелень |  | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 180 |  |  | **23,4** | **0,0** | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | Чай-заварка |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 50 | 50 | 50 | **3,8** | **4,9** | **37,2** | **208,5** | 42 |
|  | **Фрукты (яблоки/ груши/ бананы** | 100 | 114  111  167 | 100  100  100 | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
|  | **Апельсины/**  **мандарины** | 100  100 | 149  135 | 100  100 | **0,56** | **0,14** | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | **Соль (за день)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда (г)** | **Масса (г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | **нетто** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Вермишель молочная** | 200 | 238 | 200 | **6,6** | **8,2** | **26,3** | **205,64** | 93 |
|  | Макаронные изделия (вермишель) |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко пастеризованное (3,2%) |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** | 200 |  | 200 | **4,1** | **3,5** | **17,33** | **118,8** | 043 |
|  | Какао-порошок |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) |  | 170 | 170 |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 41,6 | 41,6 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | 60 | 60 | 60 | **3,9** | **8,7** | **24,7** | **192,3** | 1 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** | **Фрукты (яблоки/ груши/**  **бананы)** | 100 | 114  111  167 | 100  100  100 | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,30,5** | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
| **Обед** | **Суп рыбный** | 200 |  |  | **8,60** | **8,41** | **22,52** | **167,35** | 95 |
|  | Картофель:  01.01.-28.02. |  | 145 | 94,25 |  |  |  |  |  |
| 01.03.-31.08. |  | 145 | 87 |  |  |  |  |  |
| 01.09.-31.10. |  | 145 | 108,75 |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. |  | 145 | 101,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 7,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Рыба минтай с/м |  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 |  |  | **1,8** | **0,45** | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | Хлеб ржаной |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба отварная** | 80 |  |  | **14,24** | **0,56** | **0,32** | **63,2** | 338 |
|  | Рыба минтай с/м |  | 141,1 | 98,8 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 2,7 | 2,3 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь:  до 01.01. |  | 2,9 | 2,3 |  |  |  |  |  |
| с 01.01. |  | 3,1 | 2,3 |
|  | Лук репчатый |  | 16,7 | 14 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 209 |  |  | **4,5** | **6,1** | **29,0** | **187,6** | 321 |
|  | Картофель |  | 220 | 154 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | **Огурцы соленые** | 60 | 109 | 60 | **0,48** | **0,06** | **1,5** | **8,4** | 69 |
|  | **Кисель (концентрат)** | 180 |  |  | **0,56** | **0,06** | **30,2** | **123,6** | 213 |
|  | Кисель концентрированный |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Оладьи со сметаной** | 100/ 10 |  |  | **9,05** | **11,37** | **49,10** | **336,0** | 432 |
|  | Молоко (3,2%) |  | 60 | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 60 | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/ 6 шт. (0,167) | 7 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана (15%) |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 180 |  |  | **23,4** | **0,0** | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | Чай-заварка |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 50 | 50 | 50 | **3,8** | **4,9** | **37,2** | **208,5** | 42 |
|  | **Плоды и ягоды свежие**  **(яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | 100 | 114  111  167 | 100  100  100 | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
|  | **Апельсины/**  **мандарины** | 100  100 | 149  135 | 100  100 | **0,56** | **0,14** | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | **Соль (за день)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда (г)** | **Масса (г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | **нетто** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша гречневая молочная** | 190 |  |  | **8** | **9,7** | **30,6** | **242** | 314 |
|  | Крупа гречневая |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | 200 |  |  | **56,9** | **25,0** | **4,8** | **67,0** | 395 |
|  | Кофейный напиток |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | 60 | 60 | 60 | **3,9** | **8,7** | **24,7** | **192,3** | 1 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** | **Сок (нектар)** | 180-200 | 180-200 | 180-200 | **1,2** | **0,2** | **2,3** | **10,6** | 399 |
| **Обед** | **Щи со сметаной** | 156,8 | 200 | 156,8 | **3** | **4,6** | **16,6** | **119,5** | 71 |
|  | Капуста белокочанная |  | 60 | 48 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Зелень |  | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана (15%) |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 |  |  | **1,8** | **0,45** | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | Хлеб ржаной |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | **Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе** | 100 |  |  | **16,9** | **17,7** | **9,0** | **262,34** | 287 |
|  | Яйцо |  | 1/4 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Мясо |  | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
|  | *Крупа рисовая* |  | - | - |  |  |  |  |  |
|  | **Рис отварной** | 63,8 | 68 | 63,8 | **4,3** | **5,3** | **26,4** | **170,44** | 315 |
|  | Крупа рисовая |  | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Сок (нектар) фруктовый/ ягодный** | 180-200 | 180-200 | 180-200 | **1,2** | **0,2** | **2,3** | **10,6** | 399 |
| **Полдник** | **Яйцо вареное** | 1 шт. | 1 шт. | 40 | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,8** | 213 |
|  | **Чай с сахаром** | 180 |  |  | **23,4** | **0,0** | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | Чай-заварка |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 70 | 70 | 70 | **3,78** | **3,95** | **-** | **51,75** | 3 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 55 | 55 |  |  |  |  |  |
|  | Сыр |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты (яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | 100 | 114  111  167 | 100  100  100 | **0,4**  **0,4**  **0,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
|  | **Апельсины/**  **мандарины** | 100 | 149  135 | 100  100 | **0,56** | **0,14** | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда (г)** | | **Масса (г)** | | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** | |
| **брутто** | | | | **нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | |
| **День 9** |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |  | |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | 180 | | 180 | | | | 180 | **2,7** | **0,7** | **23,7** | | **216,7** | 314 | |
|  | Овсяные хлопья «Геркулес» |  | | 20 | | | | 20 |  |  |  | |  |  | |
|  | Молоко (3,2%) |  | | 150 | | | | 150 |  |  |  | |  |  | |
|  | Сахар |  | | 5 | | | | 5 |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | | 5 | | | | 5 |  |  |  | |  |  | |
|  | **Какао с молоком** | 200 | |  | | | | 200 | **4,1** | **3,5** | **17,33** | | **118,8** | 043 | |
|  | Какао-порошок |  | | 1,2 | | | | 1,2 |  |  |  | |  |  | |
|  | Сахар |  | | 6 | | | | 6 |  |  |  | |  |  | |
|  | Молоко (3,2%) |  | | 170 | | | | 170 |  |  |  | |  |  | |
|  | Вода питьевая |  | | 41,6 | | | | 41,6 |  |  |  | |  |  | |
|  | **Бутерброд с маслом** | 60 | | 60 | | | | 60 | **3,9** | **8,7** | **24,7** | | **192,3** | 1 | |
|  | Хлеб пшеничный |  | | 50 | | | | 50 |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | | 10 | | | | 10 |  |  |  | |  |  | |
| **Второй завтрак** | **Плоды и ягоды свежие**  **(яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | 100 | | 114  111  167 | | | | 100  100  100 | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | **9,80**  **10,3**  **8,00** | | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 | |
| **Обед** | **Суп рисовый (суп картофельный с крупой)** | 200 | |  | | | |  | **2,18** | **2,84** | **14,29** | | **91,5** | 86 | |
|  | Картофель с 01.11. по 31.12 |  | | 135 | | | | 100 |  |  |  | |  |  | |
|  | Крупа рисовая |  | | 10 | | | | 10 |  |  |  | |  |  | |
|  | Морковь |  | | 10 | | | | 7 |  |  |  | |  |  | |
|  | Лук репчатый |  | | 10 | | | | 8 |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло растительное |  | | 3 | | | | 3 |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | | 2 | | | | 2 |  |  |  | |  |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | |  | | | |  | **1,8** | **0,45** | **15,6** | | **74,25** | 148 | |
|  | Хлеб ржаной |  | | 50 | | | | 50 |  |  |  | |  |  | |
|  | **Запеканка картофельная с мясом** | 326,5 | | 335,7 | | | | 326,5 | **18,9** | **17,1** | **42,6** | | **423,94** | 291 | |
|  | Картофель |  | | 200 | | | | 136 |  |  |  | |  |  | |
|  | Молоко (3,2%) |  | | 50 | | | | 50 |  |  |  | |  |  | |
|  | Яйцо |  | | 1/4 | | | | 10 |  |  |  | |  |  | |
|  | Мясо |  | | 100 | | | | 70 |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | | 2 | | | | 2 |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло растительное |  | | 4 | | | | 4 |  |  |  | |  |  | |
|  | Лук репчатый |  | | 20 | | | | 15 |  |  |  | |  |  | |
|  | Морковь |  | | 20 | | | | 15 |  |  |  | |  |  | |
|  | **Компот из сухофруктов** | 140 | |  | | | |  | **0,1** | **0** | **21,1** | | **82,3** | 376 | |
|  | Сухофрукты (смесь) |  | | 14 | | | | 125 |  |  |  | |  |  | |
|  | Сахар |  | | 15 | | | | 15 |  |  |  | |  |  | |
|  | **или из свежих фруктов** | 200 | |  | | | |  | **28,2** | **0,2** | **6,5** | | **44,0** | 372 | |
|  | Яблоки |  | | 50 | | | | 50 |  |  |  | |  |  | |
|  | Груши |  | | 50 | | | | 50 |  |  |  | |  |  | |
| **Полдник** | **Блинчики с джемом (с вареньем)** | 75/10 | |  | | |  | | **6,24** | **8,1** | **34,31** | | **234** | 265 | |
|  | Мука пшеничная |  | | 32 | | | 32 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Молоко (3,2%) |  | | 73 | | | 73 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Яйца куриные |  | | 1/7 шт. | | | 6 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло сливочное (72,5%) |  | | 3 | | | 3 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Масса теста |  | |  | | | 116 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Масло растительное |  | | 3 | | | 3 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Джем (варенье) |  | | 10 | | | 10 | |  |  |  | |  |  | |
|  | **Чай с вафлей** | 196 | |  | | |  | | **2,3** | **2,9** | **22,3** | | **125,10** | 391 | |
|  | Чай-заварка |  | | 1 | | | 1 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Вафля |  | | 30 | | | 30 | |  |  |  | |  |  | |
|  | Вода |  | | 150 | | | 150 | |  |  |  | |  |  | |
|  | **Фрукты (яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | 100 | | 114  111  167 | | | 100  100  100 | | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | **9,80**  **10,3**  **8,00** | | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 | |
|  | **Апельсины/**  **мандарины** | 100  100 | | 149  135 | | | 100  100 | | **0,56** | **0,14** | **15,23** | | **64,00** | 371 | |
|  | **Итого** |  | |  | | |  | |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  | |  | | |  | |  |  |  | |  |  | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход**  **блюда (г)** | | **Масса (г)** | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **брутто** | **нетто** | | | **Б** | **Ж** | | **У** |
| **День 10** |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** | | 175 | | 175 | 175 | | | **6,23** | **8,9** | | **25,67** | **206,3** | 314 |
|  | Крупа манная | |  | | 20 | 20 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) | |  | | 150 | 150 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | 5 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | | 200 | |  |  | | | **56,9** | **25,0** | | **4,8** | **67,0** | 395 |
|  | Кофейный напиток | |  | | 2 | 2 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Сахар | |  | | 15 | 15 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) | |  | | 150 | 150 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Вода питьевая | |  | | 88,9 | 88,9 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | | 30/4/12 | |  |  | | | **5,06** | **7,02** | | **14,61** | **144** | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | | 30 | 30 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 4 | 4 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Сыр твердый | |  | | 12,8 | 12 | | |  |  | |  |  |  |
| **Обед** | **Суп фасолевый (суп картофельный с бобовыми)** | | 253 | | 287 | 253 | | | **6,4** | **4,5** | | **18,6** | **141** | 81 |
|  | Картофель | |  | | 100 | 80 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Фасоль | |  | | 30 | 29 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Лук репчатый | |  | | 20 | 15 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Морковь | |  | | 20 | 15 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло растительное | |  | | 3 | 3 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | 5 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | 50 | |  |  | | | **1,8** | **0,45** | | **15,6** | **74,25** | 148 |
|  | Хлеб ржаной | |  | | 50 | 50 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Котлета из мяса птицы** | | 60 | |  |  | | | **11,2** | **2,36** | | **9,33** | **103,00** | 305 |
|  | Филе птицы | |  | | 45 | 44 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | | 11 | 11 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Молоко (3,2%) | |  | | 16 | 16 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 2 | 2 | | |  |  | |  |  |  |
|  | *Сухари панировочные* | |  | | *6* | *6* | | |  |  | |  |  |  |
|  | Соль пищевая йодированная | |  | | 0,2 | 0,2 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Вермишель (макаронные изделия) со сливочным маслом** | | 45 | |  |  | | | **4,5** | **4,4** | | **31,41** | **187** | 205 |
|  | Макаронные изделия | |  | | 40 | 40 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (72,5%) | |  | | 5 | 5 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Кисель (концентрат)** | | 180 | |  |  | | | 0,56 | 0,06 | | 30,2 | 123,6 | 213 |
|  | Кисель концентрированный | |  | | 20 | 20 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Вода питьевая | |  | | 180 | 180 | | |  |  | |  |  |  |
| **Полдник** | **Салат из свежих овощей** | | 108 | | 114 | 108 | | | **1,5** | **4,2** | | **6,4** | **69,2** | 15 |
|  | Помидоры | |  | | 50 | 48 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Огурцы | |  | | 50 | 48 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Лук зеленый | |  | | 10 | 8 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло растительное | |  | | 4 | 4 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Сахар песок | |  | | 17 | 17 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Соль | |  | | 9 | 9 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Тесто для оладий | |  | | - | 88 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Масло растительное | |  | | 4 | 4 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | | 150 | |  |  | | | **23,4** | **0,0** | | **0,0** | **11,0** | 392 |
|  | Чай-заварка | |  | | 1 | 1 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Сахар | |  | | 15 | 15 | | |  |  | |  |  |  |
|  | Вода | |  | | 150 | 150 | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Печенье** | | 50 | | 50 | 50 | | | **3,8** | **4,9** | | **37,2** | **208,5** | 42 |
|  | **Фрукты**  **(яблоки/**  **груши/**  **бананы)** | | 100 | | 114  111  167 | 100  100  100 | | | **0,4**  **0,4**  **1,5** | **0,4**  **0,3**  **0,5** | | **9,80**  **10,3**  **8,00** | **44,00**  **46,00**  **95,00** | 368 |
|  | **Апельсины/**  **мандарины** | | 100  100 | | 149  135 | 100  100 | | | **0,56** | **0,14** | | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  |
|  | **Итого** | |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  |