**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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **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)** | 6080 | 8070 | 5959 |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **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 | 114167 | 100100 | **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** | 100100 | **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 | 114167 | 100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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 | 149135 | 100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **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 | 114111167 | 100100100 | **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** | 100100 | 149135 | 100100 | **0,56** | **0,14** | **15,23** | **64,00** | 371 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |