|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10 -ти дневное меню (4-х разовое питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3-х лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **осенне - зимний период** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Прием пищи*** | | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | | | **Пищевые вещества (г.)** | | | | | | ***энергетическая ценность (ккал)*** | | ***Витамин С*** | | | ***№ тех. карт.*** | | | |
| ***белки*** | ***жиры*** | | ***углеводы*** | | |
| **День 1** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша молочная рисовая | **160** | | | 4,37 | 5,45 | | 22,31 | | | 155,78 | | 0,6 | | | 168. | | | |
|  | | Какао с молоком | **180** | | | 3,3 | 3,4 | | 15,41 | | | 105,44 | | 0,59 | | | 397. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом сыром | **20/5/10.** | | | 3,31 | 5,09 | | 11,99 | | | 108,97 | | 0,10 | | | 1. | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Фрукты свежие (яблоко) | **80** | | | 0,4 | 0,0 | | 9,8 | | | 45 | | 13,00 | | | 368 | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из св. капусты | **50** | | | 0,42 | 2,25 | | 2,53 | | | 32,1 | | 6,54 | | | 20. | | | |
|  | | Борщ украинский с мясом | **200/10** | | | 3,63 | 3,74 | | 4,19 | | | 64,91 | | 7,67 | | | 62. | | | |
|  | | Биточки паровые | **60** | | | 6,88 | 9,32 | | 3,27 | | | 124,49 | | 0 | | | 289. | | | |
|  | | Картофельное пюре | **120** | | | 2,54 | 3,58 | | 15,3 | | | 103,52 | | 3,61 | | | 321. | | | |
|  | | Компот из сухофрукт | **150** | | | 0,38 | 0 | | 18,11 | | | 73,96 | | 0,27 | | | 376. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Пудинг творогом и рисом | **150** | | | 9,22 | 10,2 | | 25,08 | | | 226,9 | | 0,156 | | | 236. | | | |
|  | | Вафли | **10** | | | 0,4 | 0,3 | | 10 | | | 49 | | 0 | | |  | | | |
|  | | Кефир | **180** | | | 4,2 | 5 | | 11,06 | | | 101,54 | | 1,1 | | | 11.47. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| **Итого за первый день:** | |  |  | | | **43,57** | **48,24** | | **170,59** | | | **1299,61** | | **33,59** | | |  | | | |
|  | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **День 2** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Суп молочный с макаронными изделиями | **200** | | | 4,34 | 4,65 | | 14,13 | | | 115,74 | | 0,6 | | | 93. | | | |
|  | | Кофейный напиток | **180** | | | 3,25 | 3,17 | | 15,78 | | | 104,63 | | 0,58 | | | 395. | | | |
|  | | Бутерброд с джемом | **20/10.** | | | 1,5 | 0,16 | | 16,25 | | | 72,3 | | 0,05 | | | 2. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Сок фруктовый | **160** | | | 0,75 | 0,0 | | 20,6 | | | 85,2 | | 0,0 | | | 399 | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Винегрет овощной | **50** | | | 0,46 | 2,9 | | 2,05 | | | 35,7 | | 3,56 | | | 45 | | | |
|  | | Суп картофельный с | **200** | | | 2,36 | 2,51 | | 7,62 | | | 62,48 | | 6,15 | | | 81. | | | |
|  | | Говядина отварная с овощным рагу | **200** | | | 11,86 | 9,22 | | 8,3 | | | 128 | | 3,73 | | | 277 | | | |
|  | | Кисель из джема | **180** | | | 0,071 | 0 | | 19,95 | | | 80,93 | | 0,09 | | | 397. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Голубцы ленивые | **200** | | | 7,05 | 14,45 | | 9,76 | | | 197,39 | | 13,68 | | | 298. | | | |
|  | | Какао с молоком | **180** | | | 1,03 | 1,06 | | 13 | | | 65,66 | | 0,5 | | | 397 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за второй день:** | |  |  | | | **37,59** | **38,83** | | **190,30** | | | **1400,10** | | **24,79** | | |  | | | |
| **День 3** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша гречневая на молоке | **160** | | | 5,5 | 1,85 | | 16,75 | | | 105,56 | | 0,58 | | | 168. | | | |
|  | | Чай с молоком | **180** | | | 2,08 | 2,12 | | 13,43 | | | 81,12 | | 1 | | | 394. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | **30/5.** | | | 2,32 | 3,87 | | 14,65 | | | 104,45 | | 0 | | | 3. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Фрукты свежие (банан) | **80** | | | 1,5 | 0,0 | | 21 | | | 90 | | 10,000 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Щи из свежей капусты | **200** | | | 1,11 | 2,01 | | 4,84 | | | 41,89 | | 11,86 | | | 66. | | | |
|  | | Курица отварная | **60** | | | 8,8 | 8,3 | | 0,4 | | | 112,37 | | 0,44 | | | 300. | | | |
|  | | Пюре овощное | **120** | | | 1,84 | 2,55 | | 12,04 | | | 78,46 | | 6,98 | | | 330. | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | **180** | | | 0,22 | 0 | | 14,07 | | | 57,15 | | 9,51 | | | 372. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Запеканка капустная | **180** | | | 12,47 | 10,82 | | 14,76 | | | 206,28 | | 18,53 | | | 152 | | | |
|  | | Чай с сахаром | **180** | | | 2,10 | 2,40 | | 3,08 | | | 42,00 | | 0,21 | | | 392. | | | |
|  | | Печенье сахарное | **20** | | | 1,5 | 2,4 | | 14,88 | | | 87,2 | | 0,000 | | | ГОСТ | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за третий день:** | |  |  | | | **39,90** | **46,42** | | **201,37** | | | **1403,05** | | **32,69** | | |  | | | |
| **День 4** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Суп молочный овсяный протертый | ***200*** | | | 3,84 | 6,26 | | 10,39 | | | 113,27 | | 0,65 | | | 89. | | | |
|  | | Кофе с молоком | **180** | | | 3,25 | 3,17 | | 15,78 | | | 104,63 | | 0,58 | | | 396. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | **30/5.** | | | 2,32 | 3,865 | | 14,645 | | | 104,45 | | 0 | | | 1. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Сок фруктовый (виноградный) | **150** | | | 0,45 | 0,0 | | 20,7 | | | 84,6 | | 3,000 | | | 399. | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из свеклы с зел. горошк. | **50** | | | 0,48 | 1,7 | | 1,99 | | | 25,18 | | 3,1 | | | 34 | | | |
|  | | Суп картофельный с мяснысм фрикадельками | **200/29** | | | 6,15 | 4,32 | | 10,55 | | | 105,66 | | 6,23 | | | 83. | | | |
|  | | Кнели рыбные | **60** | | | 9,48 | 3,45 | | 4,54 | | | 85,5 | | 0,89 | | | 271. | | | |
|  | | Картофельное пюре | **120** | | | 2,54 | 3,58 | | 15,3 | | | 103,52 | | 3,61 | | | 321. | | | |
|  | | Компот из ягод замороженных | **180** | | | 0,13 | 0,09 | | 19,46 | | | 76,28 | | 2,81 | | | 378. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Вареники ленивые с творогом | **180/15/4** | | | 9,25 | 6,6 | | 23,75 | | | 191,4 | | 0,03 | | | 230. | | | |
|  | | Салат из моркови с курагой | **50** | | | 0,44 | 1,71 | | 3,55 | | | 31,35 | | 1,62 | | | 42. | | | |
|  | | Чай с сахаром | **180** | | | 2,10 | 2,40 | | 3,08 | | | 42,00 | | 0,21 | | | 392. | | | |
|  | | Питрожок с яблоками | **45** | | | 2,71 | 1,77 | | 20 | | | 106,81 | | 1,99 | | | 454. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за четвертый день:** | |  |  | | | **48,06** | **39,63** | | **195,28** | | | **1331,65** | | **24,72** | | |  | | | |
| **День 5** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Пудинг из творога запеченый | **180** | | | 16 | 14 | | 29 | | | 305 | | 0,41 | | | 235. | | | |
|  | | Какао с молоком | **180** | | | 3,3 | 3,4 | | 15,41 | | | 105,44 | | 1,46 | | | 397. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом сыром | **20/5/10.** | | | 3,31 | 5,09 | | 11,99 | | | 107,01 | | 0,10 | | | 3. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Сок фруктовый (виноградный) | **150** | | | 0,45 | 0,0 | | 20,7 | | | 84,6 | | 3,000 | | | 399. | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из зеленого гарошка | **50** | | | 0,75 | 1,69 | | 0,44 | | | 19,99 | | 2,82 | | | 34. | | | |
|  | | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | **200** | | | 8,39 | 1,57 | | 11,54 | | | 63,79 | | 7,7 | | | 84 | | | |
|  | | Биточки паровые | **60** | | | 7,43 | 6,17 | | 0,7 | | | 100,9 | | 0,55 | | | 282. | | | |
|  | | Каша пшеничная | **120** | | | 5,25 | 6,29 | | 21,41 | | | 163,25 | | 0 | | | 165. | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | **180** | | | 0,22 | 0 | | 14,07 | | | 57,15 | | 9,51 | | | 372. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Картофель в молочном соусе | **130** | | | 3,13 | 4,1 | | 18,96 | | | 125,26 | | 20,55 | | | 125. | | | |
|  | | Фрикадельки из кур | **55** | | | 7,23 | 9,48 | | 4,3 | | | 131,44 | | 0,14 | | | 255. | | | |
|  | | Кефир | **180** | | | 4,2 | 5 | | 6,15 | | | 81,9 | | 1,050 | | | 401 | | | |
|  | | фрукты | **80** | | | 0,4 | 0,0 | | 10,7 | | | 44,4 | | 5,000 | | | 368. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за пятый день:** | |  |  | | | **64,98** | **57,00** | | **196,91** | | | **1547,13** | | **52,29** | | |  | | | |
| **День 6** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Рыба запечная в омлете | **60** | | | 19,1 | 11,86 | | 4,21 | | | 199,98 | | 1,22 | | | 2,19 | | | |
|  | | Салаткартофельный с морковью и зеленым горошком | **50** | | | 1,32 | 3,35 | | 4,4 | | | 53,02 | | 5,14 | | | 22. | | | |
|  | | Чай с лимоном | **180** | | | 0,07 | 0 | | 10,47 | | | 42,42 | | 3,33 | | | 393. | | | |
|  | | Батон с джемом с маслом | **30/10.** | | | 2,36 | 3,865 | | 21,175 | | | 129,15 | | 0,04 | | | 2. | | | |
| **2 ой завтрак:** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Банан | **80** | | | 1,5 | 0,0 | | 21 | | | 90 | | 10,000 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Суп картофельный с клецками | **200** | | | 2,36 | 2,42 | | 13,3 | | | 84,41 | | 3,5 | | | 85. | | | |
|  | | Голубцы ленивые | **180** | | | 7,15 | 9,77 | | 8,87 | | | 152,02 | | 33 | | | 298. | | | |
|  | | Соус молочный | **30** | | | 1,12 | 3,29 | | 3,65 | | | 48,69 | | 0,35 | | | 350. | | | |
|  | | Компот из сухофрктов | **180** | | | 0,74 | 0,0 | | 21,13 | | | 87,48 | | 0,6 | | | 398. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Запеканка морковна с творогом | ***180*** | | | 9 | 8 | | 29 | | | 192 | | 2,3 | | | 154. | | | |
|  | | Молоко | **180** | | | 2,70 | 4,80 | | 7,05 | | | 82,20 | | 1,95 | | | 401. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за шестой день:** | |  |  | | | **52,34** | **48,07** | | **175,80** | | | **1318,37** | | **61,43** | | |  | | | |
| **День 7** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша молочная манная с соком | **160** | | | 5,71 | 6,3 | | 21,63 | | | 166,06 | | 1,95 | | | 175. | | | |
|  | | Чай с молоком | **180** | | | 2,08 | 2,12 | | 13,43 | | | 81,12 | | 1 | | | 394. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | **30/5.** | | | 2,32 | 3,865 | | 14,645 | | | 104,45 | | 0 | | | 1. | | | |
| **2 ой завтрак:** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Фрукты | **80** | | | 0,4 | 0,0 | | 9,8 | | | 40,8 | | 13,000 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат свекла. с сол огурц. | **50** | | | 0,44 | 1,49 | | 1,5 | | | 21,11 | | 2,13 | | | 36. | | | |
|  | | Суп картоф с макаронными изделиями | **200** | | | 1,59 | 1,19 | | 11,8 | | | 64,22 | | 4,45 | | | 82. | | | |
|  | | Мясной рулет с яйцом | **60** | | | 8,44 | 9,95 | | 5,7 | | | 146,09 | | 0,2 | | | 295. | | | |
|  | | Овощное рагу | **120** | | | 2,20 | 3,03 | | 13,97 | | | 91,95 | | 13,29 | | | 342. | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | **180** | | | 0,22 | 0 | | 14,07 | | | 57,15 | | 5,71 | | | 372. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Котлеты капустно-морковные со сметаной | **150/14** | | | 5,1 | 8,87 | | 14,37 | | | 157,67 | | 0,13 | | | 144. | | | |
|  | | Пирожки с картофелем | **50** | | | 3,34 | 1,82 | | 19,57 | | | 108,02 | | 0 | | | 454. | | | |
|  | | Кефир | **180** | | | 4,2 | 5 | | 6,15 | | | 81,9 | | 1,050 | | | 401. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за седьмой день:** | |  |  | | | **40,96** | **43,85** | | **178,18** | | | **1277,54** | | **42,91** | | |  | | | |
| **День 8** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Омлет с овощами | **100** | | | 5,69 | 5,9 | | 22,68 | | | 166,58 | | 3,04 | | | 5,16 | | | |
|  | | Икра кабачковая | **30** | | | 3,9 | 6,1 | | 0,37 | | | 50,9 | | 0 | | | 53, | | | |
|  | | Чай с лимоном | **180** | | | 0,07 | 0 | | 10,47 | | | 42,42 | | 3,33 | | | 393 | | | |
|  | | Батон джем | **30/10.** | | | 3,42 | 0,36 | | 21,87 | | | 104,4 | | 0 | | | 2. | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Банан | **80** | | | 1,5 | 0,0 | | 21 | | | 90 | | 10,00 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из кваш кап с яблок | **50** | | | 0,34 | 1,69 | | 2,4 | | | 26,13 | | 6,44 | | | 20. | | | |
|  | | Суп лапша домашняя с курицей | ***200*** | | | 1,64 | 2,65 | | 8,25 | | | 63,92 | | 0,3 | | | 86. | | | |
|  | | Суфле из отварного мяса с овощами | **60.** | | | 7,57 | 6,03 | | 1,89 | | | 92,11 | | 1,52 | | | 279. | | | |
|  | | Картофельное пюре розовое | **130** | | | 2,42 | 0,94 | | 16,98 | | | 67,92 | | 3,36 | | | 230. | | | |
|  | | Сок фруктовый | **180** | | | 0,45 | 0,0 | | 20,7 | | | 84,6 | | 3,00 | | | 399. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **30** | | | 2,07 | 0,4 | | 12,72 | | | 64,2 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | | 1,4 | 0,2 | | 9,72 | | | 47,6 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Рыба отварная | ***60*** | | | 7,71 | 7,99 | | 5,08 | | | 121,34 | | 16,56 | | | 242. | | | |
|  | | Каша рисовая рассыпчатая | **120** | | | *2,43* | *4,74* | | *23,58* | | | *146,65* | | *0* | | | 165. | | | |
|  | | Вафли | **12** | | | 0,4 | 0,4 | | 10,0 | | | 44,7 | | 0,0 | | |  | | | |
|  | | Кефир | **180** | | | 2,10 | 2,40 | | 3,08 | | | 42,00 | | 0,21 | | | 401. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | **10** | | | 0,76 | 0,08 | | 4,86 | | | 23,8 | | 0 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | **10** | | | 0,69 | 0,12 | | 4,24 | | | 21,40 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за восьмой день:** | |  |  | | | **44,56** | **39,86** | | **199,89** | | | **1300,67** | | **47,76** | | |  | | | |
| **День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Каша молочная из смеси круп | | **160** | 4,37 | | | 4,85 | | 26,24 | 166,09 | | | | 0,98 | 174. | | | | |
|  | | Какао с молоком | | **180** | 3,3 | | | 3,4 | | 15,41 | 105,44 | | | | 1,46 | 397. | | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | | **20/5.** | 1,5 | | | 2,5 | | 9 | 64,4 | | | | 0 | 3. | | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Яблоко | | **80** | 0,4 | | | 0,0 | | 9,8 | 40,8 | | | | 13,000 | 368. | | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Россольник | | **200** | 4,61 | | | 3,74 | | 0,65 | 54,71 | | | | 0,53 | 75. | | | | |
|  | | Фрикадельки в соусе | | **60** | 5,46 | | | 5,55 | | 3,96 | 87,57 | | | | 0,026 | 288. | | | | |
|  | | Капуста тушенная | | **120** | 2,94 | | | 3,24 | | 5,48 | 62,8 | | | | 12,69 | 132. | | | | |
|  | | Компот из плодов сушеных | | **180** | 0,48 | | | 0 | | 21,63 | 88,42 | | | | 0,3 | 372. | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **30** | 2,07 | | | 0,4 | | 12,72 | 64,2 | | | | 0,00 | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,4 | | | 0,2 | | 9,72 | 47,6 | | | | 0,00 | ГОСТ 51074 | | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Овощи в молочном соусе | | **180** | 2,87 | | | 3,27 | | 10,87 | 84,35 | | | | 21,43 | 332. | | | | |
|  | | Чай с лимоном | | **180** | 0,07 | | | 0 | | 10,47 | 42,42 | | | | 3,33 | 393. | | | | |
|  | | Конфеты мармелад | | **20** | 0,12 | | | 0,00 | | 22,80 | 91,68 | | | | 0,00 |  | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **10** | 0,76 | | | 0,08 | | 4,86 | 23,8 | | | | 0 | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **10** | 0,69 | | | 0,12 | | 4,24 | 21,40 | | | | 0,00 | ГОСТ 51075 | | | | |
| **Итого за девятый день:** | |  | |  | **31,04** | | | **27,26** | | **167,85** | **1045,68** | | | | **53,75** |  | | | | |
| **День 10** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Каша гречневая на молоке | | ***160*** | 5,5 | | | 1,85 | | 16,75 | 105,56 | | | | 1,46 | 314. | | | | |
|  | | Кофе с молоком | | **180** | 4,08 | | | 4,32 | | 13,15 | 106,29 | | | | 1,17 | 395. | | | | |
|  | | Батон с джемом | | **20/10.** | 1,69 | | | 0,59 | | 10,63 | 54,59 | | | | 0,04 | 4. | | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Сок фруктовый | | **160** | 0,75 | | | 0,0 | | 20,6 | 85,2 | | | | 0,0 | 399. | | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Салат свекла. с зеленым горошком | | **50** | 0,44 | | | 1,49 | | 1,5 | 21,17 | | | | 2,13 | 34. | | | | |
|  | | Суп картофельный с крупой с мясом | | **200** | 1,54 | | | 1,19 | | 6,02 | 40,91 | | | | 9,9 | 80. | | | | |
|  | | Котлеты куриные запеченые в соусе | | **60** | 6,43 | | | 10,68 | | 5,62 | 144,31 | | | | 0,37 | 306. | | | | |
|  | | Капуста тушеная в соусе | | **120** | 2,74 | | | 3,67 | | 13,14 | 96,58 | | | | 22,27 | 133. | | | | |
|  | | Кисель клюквенный | | **180** | 0,18 | | | 0,12 | | 12,33 | 51,12 | | | | 4,95 | 380. | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **30** | 2,07 | | | 0,4 | | 12,72 | 64,2 | | | | 0,00 | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,4 | | | 0,2 | | 9,72 | 47,6 | | | | 0,00 | ГОСТ 51074 | | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  |  | | | |  |  | | | | |
|  | | Рулет фаршированная | | **60** | 7,6 | | | 2,95 | | 0,99 | 60,93 | | | | 1,44 | 243. | | | | |
|  | | Картоф пюре | | **100** | 2,41 | | | 2,71 | | 9,59 | 72,39 | | | | 7,42 | 321. | | | | |
|  | | Кефир | | **180** | 2,10 | | | 2,40 | | 3,08 | 42,00 | | | | 0,21 | 401. | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **10** | 0,76 | | | 0,08 | | 4,86 | 23,8 | | | | 0 | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **10** | 0,69 | | | 0,12 | | 4,24 | 21,40 | | | | 0,00 | ГОСТ 51075 | | | | |
| **Итого за десятый день:** | |  | |  | **43,90** | | | **47,10** | | **202,98** | **1399,29** | | | | **35,10** |  | | | | |
| **Итого за весь период** | |  | |  | **452** | | | **503.24** | | **2023.8** | **13981** | | | | **351** |  | | | | |
| **Среднее значение за период** | |  | |  | **44** | | | **47** | | **203** | **1399** | | | | **35** |  | | | | |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | |  | |  | **13** | | | **30** | | **58** |  | | | |  |  | | | | |
| **Примерное 10-ти дневное меню (4-х разовое питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **для детей дошкольного возраста от 3 - х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении**  **до 12-ти часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **осенне - зимний период** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Прием пищи*** | | ***Наименование блюда*** | | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | | | | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | | ***Витамин С*** | | | ***№ технол. карты*** | | | |
| ***белки*** | | | ***жиры*** | | ***углеводы*** | | |
| ***День 1*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша молочная рисовая | | **210** | 5,82 | | | 7,27 | | 29,75 | | | 207,71 | | 1,46 | | | 168. | | | |
|  | | Какао с молоком | | **200** | 3,96 | | | 4,08 | | 18,5 | | | 126,52 | | 1,35 | | | 397 | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | | **40/5/10** | 5,40 | | | 6,80 | | 19,50 | | | 160,80 | | 0,20 | | | 1. | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Фрукты свежие (яблоко) | | **100** | 0,4 | | | 0,0 | | 9,8 | | | 40,8 | | 13,0 | | | 368 | | | |
|  | | ***Обед*** | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из св. капусты | | **60** | 0,8 | | | 4,5 | | 5,1 | | | 64,2 | | 13,1 | | | 20. | | | |
|  | | Борщ с мясом | | **250(13)** | 4,84 | | | 4,98 | | 5,59 | | | 86,54 | | 10,23 | | | 62. | | | |
|  | | Биточки паровые | | **80** | 8,17 | | | 8,4 | | 6,67 | | | 134,96 | | 0,44 | | | 289. | | | |
|  | | Картофельное пюре | | **150** | 3,17 | | | 4,47 | | 19,13 | | | 129,4 | | 4,51 | | | 321. | | | |
|  | | Комплт из сухофрукт | | **180** | 0,46 | | | 0 | | 21,73 | | | 88,75 | | 0,32 | | | 376. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Пудин с творогом и рисом | | **180** | 11 | | | 9 | | 30 | | | 242 | | 0,85 | | | 236. | | | |
|  | | Вафли | | **25** | 0,8 | | | 0,7 | | 20 | | | 89,5 | | 0,000 | | |  | | | |
|  | | Кефир | | **200** | 5,6 | | | 6 | | 8,2 | | | 109,2 | | 1,400 | | | 401. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за первый день** | |  | |  | **56,93** | | | **57,19** | | **234,57** | | | **1682,57** | | **46,84** | | |  | | | |
| **День 2** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Суп мол. с макаронными изделиями | | ***250*** | 5,79 | | | 6,2 | | 18,84 | | | 154,32 | | 1,46 | | | 93. | | | |
|  | | Кофейн. напиток | | **200** | 3,9 | | | 3,8 | | 18,94 | | | 125,56 | | 1,37 | | | 395. | | | |
|  | | Бутерброд с джемом | | **30/15.** | 2,34 | | | 0,24 | | 24,38 | | | 109,04 | | 0,08 | | | 2 | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Сок фруктовый абрикосовый | | **200** | 1 | | | 0,0 | | 27,4 | | | 113,6 | | 0,046 | | | 399. | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Винегрет овощной | | **60** | 0,93 | | | 5,7 | | 4,1 | | | 71,42 | | 7,12 | | | 45 | | | |
|  | | Суп картофельный с бобовыми | | **250** | 3,15 | | | 3,34 | | 10,21 | | | 83,5 | | 8,2 | | | 81. | | | |
|  | | Говядина отварная с овощным рагу | | **200** | 13,18 | | | 10,24 | | 9,22 | | | 142,22 | | 10,36 | | | 277 | | | |
|  | | Кисель из джема | | **200** | 0,09 | | | 0 | | 23,94 | | | 96,12 | | 0,12 | | | 383. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Голубцы ленивые | | **250** | 9,43 | | | 19,27 | | 13,01 | | | 263,19 | | 22,34 | | | 298. | | | |
|  | | Какао с молоком | | **200** | 3,96 | | | 4,08 | | 18,5 | | | 126,52 | | 1,93 | | | 397. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за второй день** | |  | |  | **50,24** | | | **53,85** | | **209,18** | | | **1487,69** | | **53,03** | | |  | | | |
| **День 3** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша гречневая на молоке | | **210** | 7,33 | | | 2,46 | | 22,33 | | | 140,78 | | 1,95 | | | 168. | | | |
|  | | Чай с молоком | | **200** | 2,69 | | | 2,82 | | 17,91 | | | 107,73 | | 1,33 | | | 394. | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | ***40/10*** | 5,34 | | | 3,22 | | 19,44 | | | 128,1 | | 0,16 | | | 3. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Фрукты свежие (груша) | | **100** | 0,4 | | | 0,0 | | 10,7 | | | 42 | | 5,000 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Щи из свежей капусты со сметаной | | **205** | 1,49 | | | 2,69 | | 6,49 | | | 56,13 | | 13,18 | | | 66. | | | |
|  | | Птица отварная | | **80** | 13,25 | | | 12,5 | | 0,6 | | | 168,56 | | *0,2* | | | 300 | | | |
|  | | Пюре овощное | | **150** | 4,41 | | | 4,86 | | 8,22 | | | 94,2 | | 9,2 | | | 330. | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | | **200** | 0,26 | | | 0 | | 16,88 | | | 68,56 | | 7,35 | | | 372. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Запеканка капустная | | **200** | 17,26 | | | 14,98 | | 20,44 | | | 285,62 | | 25,67 | | | 152. | | | |
|  | | Чай с сахаром | | **200** | 5,6 | | | 6 | | 8,2 | | | 109,2 | | 1,400 | | | 392. | | | |
|  | | Булочка "Молочная" | | **70** | 6,16 | | | 1,33 | | 25,97 | | | 140,49 | | 0,27 | | | 479. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за третий день** | |  | |  | **70,66** | | | **51,84** | | **197,82** | | | **1543,57** | | **65,71** | | |  | | | |
| **День 4** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Суп молочный овсяный протертый | | **210** | 5,12 | | | 8,35 | | 13,85 | | | 151,03 | | 0,65 | | | 89. | | | |
|  | | Кофейный напиток | | **200** | 3,9 | | | 3,8 | | 18,94 | | | 125,56 | | 1,37 | | | 396. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | | **40/5** | 3,08 | | | 3,95 | | 19,51 | | | 128,25 | | 0 | | | 1. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Сок виноградный | | **200** | 0,6 | | | 0,0 | | 27,6 | | | 112,8 | | 4,000 | | | 399. | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из свеклы с зел. горошк. | | **60** | 0,95 | | | 3,4 | | 3,97 | | | 50,28 | | 6,2 | | | 34 | | | |
|  | | Суп картофельный с мясными фрикад | | **250/38** | 8,2 | | | 5,76 | | 14,06 | | | 140,88 | | 8,3 | | | 83. | | | |
|  | | Кнели рыбные | | **80** | 12,64 | | | 4,36 | | 6,05 | | | 114 | | 1,19 | | | 271. | | | |
|  | | Картофельное пюре | | **150** | 3,17 | | | 4,47 | | 19,13 | | | 129,4 | | 4,51 | | | 321. | | | |
|  | | Компот из ягод замороженных | | **200** | 0,16 | | | 0 | | 16,88 | | | 68,56 | | 2,37 | | | 378. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,1 | | 23,36 | | | 91,54 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Вареники ленивые с творогом со сметаной | | **200/15/4** | 14 | | | 10 | | 36 | | | 270 | | 0,33 | | | 230. | | | |
|  | | Салат из моркови с курагой | | **60** | 0,99 | | | 0,06 | | 9,39 | | | 42,06 | | 3,04 | | | 42. | | | |
|  | | Чай с сахаром | | **200** | 0,056 | | | 0 | | 13,63 | | | 54,75 | | 0,03 | | | 392. | | | |
|  | | Пирожок с яблоком | | **65** | 2,71 | | | 1,77 | | 20 | | | 106,81 | | 1,99 | | | 454. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за четвертый день:** | |  | |  | **62,046** | | | **46,7** | | **268,165** | | | **1713,22** | | **33,98** | | |  | | | |
| **День 5** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Пудинг из творога запеченый | | **200** | 18 | | | 16 | | 34 | | | 352 | | 0,48 | | | 235. | | | |
|  | | Какао с молоком | | **200** | 4,4 | | | 4,53 | | 20,55 | | | 140,58 | | 1,65 | | | 397. | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | ***40/10*** | 5,34 | | | 3,22 | | 19,44 | | | 128,1 | | 0,16 | | | 3. | | | |
| ***2 завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Сок | | **200** | 0,6 | | | 0,0 | | 27,6 | | | 112,8 | | 4,000 | | | 399. | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из свеклы с зеленого гарошка | | **60** | 1,51 | | | 3,38 | | 0,88 | | | 39,98 | | 5,64 | | | 34. | | | |
|  | | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | | **250** | 11,18 | | | 2,09 | | 15,38 | | | 125,05 | | 8,11 | | | 84. | | | |
|  | | Биточки паровые | | **80** | 10,4 | | | 8,64 | | 0,97 | | | 141,29 | | 0,77 | | | 282. | | | |
|  | | Каша пшеничная | | **150** | 6,54 | | | 7,86 | | 26,67 | | | 204,06 | | 0 | | | 165. | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | | **200** | 0,26 | | | 0 | | 16,88 | | | 68,56 | | 7,99 | | | 372. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,0 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Картофель в молочном соусе | | **150** | 3,61 | | | 4,73 | | 21,88 | | | 144,53 | | 4,74 | | | 125. | | | |
|  | | Сосиски отварные | | **50** | 5,5 | | | 8,31 | | 0,71 | | | 99,7 | | 0 | | | 275. | | | |
|  | | Кефир | | **401** | 5,6 | | | 6 | | 8,2 | | | 109,2 | | 1,400 | | | 401. | | | |
|  | | фрукты | | **100** | 0,4 | | | 0,0 | | 10,7 | | | 44,4 | | 5,000 | | | 368. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за пятый день** | |  | |  | **79,81** | | | **65,39** | | **244,50** | | | **1912,45** | | **39,94** | | |  | | | |
| **День 6** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Рыба запеченая в омлете | | **80** | 19,11 | | | 11,86 | | 4,21 | | | 199,98 | | 1,22 | | | 249. | | | |
|  | | Салат картофельный с соленым огурцом | | **60** | 1,57 | | | 4,02 | | 5,28 | | | 63,62 | | 6,18 | | | 22. | | | |
|  | | Чай с лимоном | | **200** | 0,08 | | | 0 | | 14 | | | 56,6 | | 4,4 | | | 393. | | | |
|  | | Батон с джемом | | **40/15.** | 3,1 | | | 0,32 | | 29,24 | | | 132,25 | | 0,08 | | | 2. | | | |
| **2 ой завтрак:** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Фрукты свежие | | **100** | 0,4 | | | 0,0 | | 10,7 | | | 42 | | 5,000 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Суп картоф с клецками | | **250** | 3,14 | | | 3,23 | | 17,73 | | | 112,55 | | 4,67 | | | 85. | | | |
|  | | Голубцы ленивые | | **200** | 11,92 | | | 16,29 | | 14,76 | | | 253,36 | | 11,57 | | | 298. | | | |
|  | | Соус молочный | | **50** | 1,86 | | | 5,47 | | 6,08 | | | 80,99 | | 0,59 | | | 350. | | | |
|  | | Напиток из шиповника | | **200** | 0,99 | | | 0,0 | | 28,17 | | | 116,64 | | 0,800 | | | 398. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Запеканка морковная с творогом | | ***200*** | 10 | | | 9 | | 34 | | | 221 | | 3,21 | | | 154. | | | |
|  | | Молоко | | **200** | 3,60 | | | 6,40 | | 9,40 | | | 109,60 | | 2,60 | | | 401. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за шестой день:** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **День 7** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша молочная манная с соком | | **210** | 7,61 | | | 8,4 | | 28,84 | | | 134,88 | | 1,82 | | | 175. | | | |
|  | | Чай с молоком | | **200** | 2,69 | | | 2,82 | | 17,91 | | | 107,73 | | 0,93 | | | 394. | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | | **40/5** | 3,08 | | | 3,95 | | 19,51 | | | 128,25 | | 0 | | | 1. | | | |
| **2 ой завтрак:** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Банан | | **100** | 1,5 | | | 0,0 | | 21 | | | 90 | | 10,00 | | | 368. | | | |
| **Обед:** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат свекла. с сол огурц. | | **60** | 0,87 | | | 2,97 | | 3 | | | 42,21 | | 4,25 | | | 36. | | | |
|  | | Суп картоф с макар. изд | | **250.** | 2,12 | | | 1,58 | | 15,73 | | | 85,62 | | 6,6 | | | 82. | | | |
|  | | Мясной рулет с яйцом | | **80** | 13,5 | | | 15,91 | | 9,12 | | | 233,74 | | 0,31 | | | 295. | | | |
|  | | Рагу овощное | | **150** | 3,30 | | | 4,54 | | 20,96 | | | 137,90 | | 14,95 | | | 342. | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | | **180** | 0,26 | | | 0 | | 16,88 | | | 68,58 | | 5,71 | | | 372. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Котлеты капустно-морковные со сметаной | | **180/16** | 5,88 | | | 10,23 | | 16,58 | | | 181,93 | | 0,156 | | | 144 | | | |
|  | | Пирожок с картофелем и луком | | **65** | 7,76 | | | 4,37 | | 22,92 | | | 91,69 | | 0,92 | | | 454. | | | |
|  | | Кефир | | **200** | 5,6 | | | 6 | | 8,2 | | | 109,2 | | 1,400 | | | 401. | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за седьмой день:** | |  | |  | **56,14** | | | **60,79** | | **240,04** | | | **1582,22** | | **47,25** | | |  | | | |
| **День 8** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Омлет с овощами | | **120** | 8,92 | | | 10,56 | | 3,67 | | | 145,4 | | 5,42 | | | 220. | | | |
|  | | Икра кабачковая | | **50** | 5,5 | | | 8,31 | | 0,71 | | | 99,7 | | 0 | | | 53. | | | |
|  | | Чай с лимоном | | **200** | 0,08 | | | 0 | | 12,56 | | | 50,9 | | 4 | | | 393. | | | |
|  | | Батон с джемом | | **40/15.** | 3,1 | | | 0,32 | | 29,24 | | | 132,25 | | 0,08 | | | 2. | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Банан | | **100** | 1,5 | | | 0,0 | | 21 | | | 90 | | 10,000 | | | 368. | | | |
| ***Обед:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Салат из капусты с яблок. | | **60** | 0,67 | | | 3,38 | | 4,79 | | | 52,26 | | 12,88 | | | 20. | | | |
|  | | Суп лапша домашняя с курицей | | **250** | 2,18 | | | 3,53 | | 11,01 | | | 85,22 | | 0,4 | | | 86. | | | |
|  | | Суфле из отварного мяса с рисом | | **80** | 10,61 | | | 8,44 | | 2,6 | | | 128,79 | | 1,05 | | | 279. | | | |
|  | | Картофельное пюре розовое | | **150** | 2,79 | | | 5,27 | | 19,59 | | | 78,38 | | 1,29 | | | 6.9. | | | |
|  | | Сок яблочный | | **200** | 0,9 | | | 0,0 | | 16,4 | | | 69,2 | | 0,072 | | | 399. | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлб пшеничный | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,000 | | |  | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Рыба отварная | | ***80*** | 9,71 | | | 12,78 | | 8,13 | | | 194,1 | | 10,58 | | | 242. | | | |
|  | | Каша рисовая рассыпчатая | | **150.** | *2,43* | | | *4,74* | | *23,58* | | | *146,65* | | *0* | | | 165. | | | |
|  | | Вафли | | **25** | 0,8 | | | 0,7 | | 20 | | | 89,5 | | 0,000 | | |  | | | |
|  | | Кефир | | **200** | 5,6 | | | 6 | | 8,2 | | | 109,2 | | 1,400 | | | 401 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | |
| **Итого за восьмой день:** | |  | |  | **61,26** | | | **65,01** | | **222,12** | | | **1673,75** | | **47,17** | | |  | | | |
| **День 9** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | | Каша молочная из смеси круп | | **200** | 5,82 | | | 6,46 | | 34,98 | | | 221,34 | | 0,92 | | | 174. | | | |
|  | | Какао с молоком | | **200** | 3,96 | | | 4,07 | | 18,5 | | | 126,52 | | 1,23 | | | 397. | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | ***40/10*** | 5,34 | | | 3,22 | | 19,44 | | | 128,1 | | 0,16 | | | 3. | | | |
| ***2 ой завтрак:*** | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Фрукты свежие (груша) | | | **100** | 0,4 | | | 0,0 | | 9,8 | | | 40,8 | | 13,000 | | | 368. | | | | |
| ***Обед:*** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
|  | Россольник | | | **250** | 6,15 | | | 4,99 | | 0,86 | | | 72,95 | | 0,7 | | | 75 | | | | |
|  | Фрикадельки в соусе | | | **80** | 8,2 | | | 8,3 | | 5,95 | | | 131,36 | | 0,41 | | | 288. | | | | |
|  | Капуста тушеная | | | **150** | 4,41 | | | 4,86 | | 8,22 | | | 94,2 | | 7,36 | | | 132. | | | | |
|  | Компот из сухофрукт | | | **200** | 0,46 | | | 0 | | 21,73 | | | 88,75 | | 0,32 | | | *372.* | | | | |
|  | Хлеб ржаной | | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
|  | Овощи в молочном соусе | | | **200** | 3,31 | | | 3,77 | | 12,54 | | | 97,33 | | 9,89 | | | 332. | | | | |
|  | Чай с лимоном | | | **200** | 0,08 | | | 0 | | 12,56 | | | 50,9 | | 4 | | | 393 | | | | |
|  | Конфеты - мармелад | | | **30** | 0,12 | | | 0,00 | | 22,80 | | | 91,68 | | 0,00 | | |  | | | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | Хлеб ржаной | | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | | |
| **Итого за девятый день** |  | | |  | **44,72** | | | **36,65** | | **208,02** | | | **1346,13** | | **37,99** | | |  | | | | |
| **День 10** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
|  | Каша молочная гречневая | | | ***200*** | 7,33 | | | 2,46 | | 22,33 | | | 140,79 | | 1,37 | | | 314. | | | | |
|  | Кофе с молоком | | | **200** | 5,45 | | | 5,76 | | 17,54 | | | 141,72 | | 1,64 | | | 395. | | | | |
|  | Батон с джемом | | | **40/15.** | 3,1 | | | 0,32 | | 29,24 | | | 132,25 | | 0,08 | | | 4. | | | | |
| ***2 ой завтрак:*** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
|  | Сок фруктовый (сливовый) | | | **200** | 0,2 | | | 0,0 | | 32,2 | | | 129,6 | | 0,600 | | | 399. | | | | |
| ***Обед:*** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
|  | Салат из свеклы с зел. горошк. | | | **60** | 0,95 | | | 3,4 | | 3,97 | | | 50,28 | | 6,2 | | | 34. | | | | |
|  | Суп картофельный с крупой, мясом | | | **250** | 2,05 | | | 1,58 | | 15,5 | | | 84,42 | | 6,6 | | | 80 | | | | |
|  | Котлеты куриные запеч в мол соусе | | | **80** | 9 | | | 14,95 | | 7,87 | | | 202,03 | | 0,51 | | | 306. | | | | |
|  | Капуста тушеная в соусе | | | **150** | 3,43 | | | 4,59 | | 16,42 | | | 120,73 | | 22,27 | | | 133. | | | | |
|  | Кисель клюквенный | | | **200** | 0,24 | | | 0,16 | | 16,44 | | | 68,16 | | 7,92 | | | 380. | | | | |
|  | Хлеб ржаной | | | **35** | 2,4 | | | 0,4 | | 14,84 | | | 74,9 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | **25** | 1,9 | | | 0,3 | | 12,15 | | | 59,5 | | 0,000 | | | ГОСТ 51074 | | | | |
| ***Уплотненный полдник:*** |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | | |
|  | Рыба фаршированная | | | **80** | 11,4 | | | 4,43 | | 1,48 | | | 91,39 | | 0,86 | | | 243. | | | | |
|  | Картоф пюре | | | **150** | 3,62 | | | 4,06 | | 14,39 | | | 108,58 | | 4,45 | | | 321. | | | | |
|  | Кефир | | | **200** | 2,80 | | | 3,20 | | 14,08 | | | 96,32 | | 0,28 | | | фев.01 | | | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | **15** | 1,14 | | | 0,2 | | 7,29 | | | 35,7 | | 0,00 | | | ГОСТ 51074 | | | | |
|  | Хлеб ржаной | | | **15** | 1,03 | | | 0,1 | | 6,36 | | | 32,1 | | 0,00 | | | ГОСТ 51075 | | | | |
| **Итого за десятый день:** |  | | |  | **56,04** | | | **45,89** | | **232,10** | | | **1568,47** | | **52,78** | | |  | | | | |
| **Итого за весь период** |  | | |  | **551,60** | | | **603,29** | | **2623,78** | | | **18182,52** | | **643,90** | | |  | | | | |
| **Среднее значение за период** |  | | |  | **55** | | | **60** | | **262** | | | **1818** | | **58** | | |  | | | | |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  | | |  | **12** | | | **30** | | **58** | | |  | |  | | |  | | | | |