|  |
| --- |
| **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** |  |  |  |