|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждаю:  Заведующая МДОУ Д/с №44 «Колосок»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. И. Лукаш  Приказ № 37 от 17.06.2016 г. |
|  |  |  |

**Примерное десятидневное меню**

**для питания воспитанников дошкольных учреждений с 10 часовым пребыванием**

**на летне - осенний период 2016 г. по Новоалександровскому муниципальному району.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **Ранний (от 1 до3 лет)** | | | | | | | **Дошкольный (от 3 до 7 лет)** | | | | | |
| №№ рецептур | Наименование готовых блюд | | Выход  (г, мл) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Выход  (г, мл) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическаянность (ккал) | Витамин С (мг) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | | Яйцо отварное | **1 шт./40** | | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 | **1 шт./40** | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 |
| 716 | | Рагу овощное | **100** | | 4,29 | 6,22 | 15,34 | 124,25 | 21,13 | **120** | 5,15 | 7,46 | 18,43 | 149,1 | 25,36 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **30** | 2,4 | 0,41 | 12,6 | 70,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 11,05 | 11,11 | 33,05 | 268,95 | 21,17 |  | 12,73 | 12,5 | 42,37 | 324,8 | 25,41 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрукты свежие (яблоко, банан)  (рекомендуемый) | **50** | | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | | Суп картофельный с горохом | **150** | | 1,63 | 3,12 | 15,55 | 94,3 | 6,45 | **250** | 2,8 | 5,18 | 24,77 | 156,5 | 10,75 |
| 694 | | Пюре картофельное | **100** | | 2,18 | 4,46 | 15,63 | 110,58 | 17,17 | **120** | 2,61 | 5,35 | 18,75 | 132,7 | 20,6 |
| 619 | | Тефтели мясные | **60/30** | | 10,88 | 6,2 | 9,35 | 230,4 | 2,16 | **80/50** | 14,51 | 8,27 | 12,47 | 307,2 | 2,88 |
| 868 | | Компот из смеси фруктов | **150** | | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 7,27 | 8,13 | 62,75 | 378,78 | 23,92 |  | 10,51 | 11,36 | 83,76 | 520,7 | 31,71 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 965 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81,0 | 1,95 | **180/11** | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 2,34 |
| 424 | | Булочка домашняя | **40** | | 2,26 | 5,47 | 19,6 | 136,9 | 0 | **60** | 3,36 | 8,2 | 29,12 | 204,6 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 6,61 | 9,22 | 26,8 | 217,9 | 1,95 |  | 8,58 | 12,7 | 37,76 | 301,8 | 2,34 |
|  | | **ВСЕГО за 1 день:** |  | | 25,26 | 28,46 | 134,27 | 916,43 | 50,04 |  | 32,22 | 36,56 | 177,89 | 1208,3 | 63,06 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 235 | | Суп молочный с макаронными изделиями | **150** | | 3,39 | 3,03 | 12,63 | 111,6 | 0,98 | **200** | 4,52 | 4,03 | 16,81 | 148,1 | 1,3 |
| 1 | | Хлеб пшеничный с маслом | **20/5** | | 1,65 | 3,6 | 8,45 | 42,4 | 0 | **30/7** | 2,47 | 5,16 | 12,6 | 118,2 | 0 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | ИТОГО: |  | | 5,12 | 6,65 | 30,09 | 188,7 | 1,02 |  | 7,09 | 9,22 | 40,45 | 308,5 | 1,35 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрукты свежие (яблоко, банан)  (рекомендуемый) | **50** | | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  2005г. | | Овощи натуральные свежие | **30** | | 0,28 | 0,04 | 1,19 | 4,9 | 3,5 | **60** | 0,56 | 0,08 | 2,38 | 9,8 | 7 |
| 187 | | Щи из свежей капусты с картофелем | **150** | | 1,19 | 3,1 | 5,89 | 55,4 | 30,69 | **250** | 1,9 | 5,51 | 9,15 | 92,5 | 51,15 |
| 513 | | Зразы рыбные рубленные | **60** | | 7,41 | 7,79 | 9,52 | 140,17 | 1,15 | **80** | 9,87 | 10,38 | 12,69 | 186,9 | 1,53 |
| 681 | | Каша (вязкая)- гарнир | **120** | | 3,7 | 3,62 | 19,63 | 124,2 | 0 | **150** | 4,63 | 4,53 | 24,54 | 155,25 | 0 |
| 759 | | Соус красный основной | **30** | | 0,21 | 1,21 | 2,40 | 21,96 | 1 | **50** | 0,36 | 2,02 | 4,0 | 36,6 | 1,6 |
| 868 | | Компот из смеси фруктов | **150** | | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 16,25 | 16,31 | 70,2 | 520,53 | 36,64 |  | 22,42 | 23,35 | 99,47 | 608,45 | 61,64 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | | Кефир | **150** | | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 84,8 | 0,11 | **180** | 5,04 | 5,76 | 7,44 | 101,8 | 0,13 |
|  | | Печенье | **30** | | 2,25 | 3,54 | 22,5 | 125,1 | 0 | **40** | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 6,45 | 8,34 | 28,7 | 209,9 | 0,11 |  | 8,04 | 10,48 | 37,4 | 268,6 | 0,13 |
|  | | **ВСЕГО за 2 день:** |  | | 28,02 | 31,5 | 133,3 | 938,93 | 44,27 |  | 37,85 | 43,35 | 183,79 | 1215,25 | 72,87 |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 461,462  2003 | | Вареники ленивые отварные с маслом сливочным | **100/5** | | 73 | 9,5 | 21,44 | 263,9 | 0,33 | **120/6** | 88 | 11,4 | 25,72 | 316,68 | 0,39 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | ИТОГО: |  | | 73,08 | 9,52 | 30,45 | 298,6 | 0,37 |  | 88,1 | 11,43 | 36,76 | 358,88 | 0,44 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | | (рекомендуемый) |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | | Суп картофельный с макаронными изделиями | **150** | | 1,69 | 1,42 | 13,16 | 71,3 | 5,5 | **250** | 2,82 | 2,37 | 21,93 | 118,83 | 9,17 |
| 643 | | Птица , тушеная в соусе | **40/40** | | 13,98 | 12,68 | 6,02 | 195,2 | 2,41 | **60/60** | 16,78 | 15,22 | 7,22 | 234,2 | 2,89 |
| 694 | | Картофельное пюре | **100** | | 2,18 | 4,46 | 5,63 | 110,58 | 17,17 | **120** | 2,61 | 5,35 | 18,75 | 132,7 | 20,6 |
|  | | Напиток из груши дички (шиповника) | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 21,32 | 19,11 | 52,42 | 515,08 | 28,08 |  | 27,29 | 23,77 | 85,38 | 674,13 | 36,26 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 878 | | Кисель из сока | **150** | | 2,88 | 0 | 25,42 | 116,0 | 1,01 | **180** | 3,45 | 0 | 30,3 | 139,2 | 1,2 |
| 415 сб.шк | | Крендель сахарный | **40** | | 2,81 | 5,2 | 24,03 | 153,94 | 0 | **60** | 4,19 | 7,81 | 36,02 | 230,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 5,69 | 5,2 | 49,45 | 269,94 | 1,01 |  | 7,64 | 7,81 | 66,32 | 369,7 | 1,2 |
|  | | **ВСЕГО за 3 день:** |  | | 100,42 | 33,83 | 143,99 | 1083,62 | 32,46 |  | 123,13 | 43,01 | 199,5 | 1463,71 | 41,5 |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | | Рис отварной с овощами  Зеленый горошек | **150/5** | | 4,29 | 6,22 | 32,28 | 200,2 | 0,98 | **200/7** | 5,62 | 8,55 | 44,05 | 272,6 | 1,3 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **30** | 2,4 | 0,41 | 12,6 | 70,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 5,97 | 6,51 | 49,69 | 281,9 | 1,02 |  | 8,12 | 8,99 | 67,69 | 385,3 | 1,35 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрукты свежие (яблоко, банан)  (рекомендуемый) | **50** | | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  2005г. | | Овощи натуральные свежие | **30** | | 0,28 | 0,04 | 1,19 | 4,9 | 3,5 | **60** | 0,56 | 0,08 | 2,38 | 9,8 | 7 |
| 170 | | Борщ с картофелем и капустой | **150** | | 1,26 | 5,97 | 7,06 | 85 | 6,5 | **250** | 2,08 | 4,88 | 11,49 | 141,38 | 10,83 |
| 601 | | Плов из говядины | **33/100** | | 12,50 | 13,60 | 24,77 | 274,07 | 4,17 | **40/120** | 15,15 | 16,48 | 30,02 | 332,2 | 5,05 |
| 878 | | Кисель из сока | **150** | | 2,88 | 0 | 25,42 | 116,0 | 1,01 | **180** | 3,45 | 0 | 30,3 | 139,2 | 1,2 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 20,06 | 20,16 | 74,38 | 567,17 | 15,18 |  | 25,92 | 22,27 | 111,67 | 810,98 | 27,68 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 959 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 2,64 | 2,13 | 14,88 | 87,6 | 0,98 | 180/11 | 3,14 | 2,56 | 17,85 | 105,1 | 1,3 |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | **20/5/10** | | 6,6 | 5,4 | 8,5 | 127,7 | 0,07 | **30/5/15** | 9,9 | 8,01 | 12,7 | 191,6 | 0,11 |
|  | | ИТОГО: |  | | 9,24 | 7,53 | 23,38 | 215,3 | 1,05 |  | 13,04 | 10,57 | 30,55 | 296,7 | 1,41 |
|  | | **ВСЕГО за 4 день:** |  | | 35,6 | 34,2 | 159,12 | 1115,17 | 20,25 |  | 47,48 | 41,83 | 223,91 | 1553,98 | 34,04 |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | | Запеканка манная со сгущенным молоком | **90/10** | | 4,29 | 6,22 | 32,28 | 200,2 | 0,98 | **110/15** | 5,62 | 8,55 | 44,05 | 272,6 | 1,3 |
| 958 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 1,18 | 0,97 | 13,52 | 65,3 | 0,49 | 180/11 | 1,55 | 1,28 | 16,22 | 80,6 | 0,65 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **30** | 2,4 | 0,41 | 12,6 | 70,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 7,07 | 7,46 | 54,2 | 312,5 | 1,47 |  | 9,57 | 10,24 | 72,87 | 423,7 | 1,95 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрукты свежие (яблоко, банан)  (рекомендуемый) | **50** | | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | | Суп картофельный с крупой | **150** | | 1,87 | 1,72 | 14,03 | 78,5 | 6,51 | **250** | 3,12 | 2,87 | 23,28 | 130,83 | 10,85 |
| 1007 | | Пельмени «Сибирские» отварные с маслом | **120/4/5** | | 10,02 | 16,72 | 24,81 | 316 | 0,06 | **150/6/5** | 12,52 | 20,9 | 31,01 | 359 | 0,07 |
| 868 | | Компот из смеси фруктов | **150** | | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 15,35 | 18,99 | 70,41 | 568,4 | 6,87 |  | 20,74 | 24,6 | 94,53 | 721,33 | 11,28 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | | Печенье | **30** | | 2,25 | 3,54 | 22,5 | 125,1 | 0 | **40** | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 2,25 | 3,54 | 22,5 | 125,1 | 0 | **40** | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 0 |
|  | | **ВСЕГО за 5 день:** |  | | 25,2 | 30,19 | 163,09 | 1076,6 | 17,84 |  | 34,01 | 39,86 | 217,83 | 1402,53 | 26,58 |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | | Омлет натуральный | **60/3** | | 5,93 | 9,4 | 0,35 | 115,9 | 0,22 | **80/4** | 7,85 | 13,4 | 0,47 | 154,1 | 0,31 |
| 50 | | Икра кабачковая | **40** | | 0,32 | 1,6 | 1,72 | 22,0 | 2,8 | **60** | 0,6 | 2,4 | 2,58 | 33 | 4,2 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **30** | 2,4 | 0,41 | 12,6 | 70,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 7,93 | 11,29 | 19,48 | 219,6 | 3,06 |  | 10,95 | 16,24 | 26,69 | 299,8 | 4,56 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | | (рекомендуемый) |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | | Рассольник петербургский | **150** | | 1,88 | 2,75 | 8,93 | 119,5 | 8,63 | **250** | 2,5 | 3,67 | 11,91 | 159,3 | 11,53 |
| 417 | | Макаронные изделия отварные | **60** | | 2,14 | 1,71 | 13,7 | 80,64 | 0 | **80** | 3,0 | 2,39 | 19,19 | 112,9 | 0 |
| 608 | | Котлета, шницель говяжья | **50** | | 8,34 | 9,36 | 8,46 | 162,5 | 1,21 | **70** | 11,69 | 12,85 | 11,84 | 227,5 | 1,69 |
| 355, 2011. | | Соус сметанный с томатом | **30** | | 0,22 | 1,21 | 2,4 | 21,96 | 0,01 | **50** | 0,36 | 2,02 | 4,0 | 36,6 | 0,02 |
| 868 | | Кисель из сока | **150** | | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 16,04 | 15,58 | 65,06 | 558,5 | 10,15 |  | 22,65 | 21,76 | 87,18 | 767,8 | 13,6 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 956 | | Молоко кипяченое | **150** | | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81,0 | 1,95 | **180** | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 2,34 |
| 424 | | Булочка домашняя | **40** | | 2,26 | 5,47 | 19,6 | 136,9 | 0 | **60** | 3,36 | 8,2 | 29,12 | 204,6 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 6,61 | 9,22 | 26,8 | 217,9 | 1,95 |  | 8,58 | 12,7 | 37,76 | 301,8 | 2,34 |
|  | | **ВСЕГО за 6 день:** |  | | 30,91 | 36,09 | 123,01 | 1046,8 | 18,16 |  | 42,58 | 50,7 | 165,63 | 1430,4 | 24,1 |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | | Каша жидкая молочная с маслом сливочным | **150/5** | | 4,29 | 6,22 | 32,28 | 200,2 | 0,98 | **200/7** | 5,62 | 8,55 | 44,05 | 272,6 | 1,3 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **30** | 2,4 | 0,41 | 12,6 | 70,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 5,97 | 6,51 | 49,69 | 281,9 | 1,02 |  | 8,12 | 8,99 | 67,69 | 385,3 | 1,35 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрукты свежие (яблоко, банан)  (рекомендуемый) | **50** | | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  2005г. | | Овощи натуральные свежие | **30** | | 0,28 | 0,04 | 1,19 | 4,9 | 3,5 | **60** | 0,56 | 0,08 | 2,38 | 9,8 | 7 |
| 170 | | Борщ с картофелем и капустой | **150** | | 1,26 | 5,97 | 7,06 | 85 | 6,5 | **250** | 2,08 | 4,88 | 11,49 | 141,38 | 10,83 |
| 516 | | Тефтели рыбные | **50/30** | | 6,45 | 6,68 | 11 | 130 | 0,64 | **70/30** | 8,06 | 8,35 | 13,4 | 162,9 | 0,8 |
| 681 | | Каша ( вязкая ) гарнир | **80** | | 2,06 | 2,42 | 13,10 | 83 | 0 | **100** | 2,57 | 3,02 | 16,36 | 103,5 | 0 |
| 868 | | Компот из смеси фруктов | **150** | | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 13,51 | 15,66 | 63,92 | 476,8 | 10,94 |  | 18,37 | 17,16 | 83,87 | 649,08 | 18,99 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
| 1020 | | Оладьи со сметаной | **40/15** | | 2,54 | 2,24 | 20,91 | 125,7 | 0 | **60/20** | 3,81 | 3,36 | 31,37 | 187,9 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 2,87 | 2,24 | 32,58 | 176,5 | 3 |  | 4,21 | 3,36 | 45,37 | 248,9 | 3,6 |
|  | | **ВСЕГО за 7 день:** |  | | 22,55 | 24,61 | 150,5 | 955 | 21,46 |  | 31 | 29,81 | 203,4 | 1312,98 | 33,69 |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 423  2003 | | **Лапшевник с творогом и молоком сгущённым** | **100/15** | | 6,45 | 7,05 | 27,8 | 213,17 | 0,17 | **120/25** | 7,74 | 8,46 | 33,36 | 255,8 | 0,20 |
| 943 | | Чай с сахаром | **150/9** | | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | ИТОГО: |  | | 6,53 | 7,07 | 36,81 | 247,87 | 0,21 |  | 7,84 | 8,49 | 44,4 | 298 | 0,25 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | | (рекомендуемый) |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | | Суп картофельный с клёцками | **150** | | 2,48 | 3,01 | 14,4 | 94,0 | 5,6 | **250** | 4,13 | 5,02 | 24 | 156,6 | 9,3 |
| 367 | | Птица отварная | **50** | | 12,91 | 9,71 | 0 | 139 | 0 | **60** | 15,49 | 11,65 | 0 | 166,8 | 0 |
| 322  2011г. | | Пюре картофельное с морковью | **100** | | 1,9 | 3,08 | 12,01 | 83,4 | 10,5 | **120** | 2,28 | 3,7 | 14,41 | 100,1 | 12,6 |
| 759 | | Соус красный основной | **30** | | 0,21 | 1,21 | 2,40 | 21,96 | 1 | **50** | 0,36 | 2,02 | 4,0 | 36,6 | 1,6 |
| 878 | | Компот из сухофруктов | **150** | | 2,88 | 0 | 25,42 | 116,0 | 1,01 | **180** | 3,45 | 0 | 30,3 | 139,2 | 1,2 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 23,52 | 17,56 | 70,17 | 541,56 | 18,11 |  | 30,39 | 23,22 | 96,19 | 726,7 | 12,1 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 959 | | Какао с молоком | **150** | | 2,64 | 2,13 | 14,88 | 87,6 | 0,98 | **180** | 3,14 | 2,56 | 17,85 | 105,1 | 1,3 |
| 1 | | Хлеб пшеничный с маслом | **20/5** | | 1,65 | 3,6 | 8,45 | 42,4 | 0 | **30/7** | 2,47 | 5,16 | 12,6 | 118,2 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 4,29 | 5,73 | 23,33 | 130 | 0,98 |  | 5,61 | 7,72 | 30,45 | 223,3 | 1,3 |
|  | | **ВСЕГО за 8 день:** |  | | 34,67 | 30,36 | 141,98 | 954,13 | 22,3 |  | 38,63 | 39,43 | 88,85 | 1085,7 | 17,25 |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | | Каша жидкая молочная с маслом сливочным | | **150/5** | 4,29 | 6,22 | 32,28 | 200,2 | 0,98 | **200/7** | 5,62 | 8,55 | 44,05 | 272,6 | 1,3 |
| 943 | | Чай с сахаром | | **150/9** | 0,08 | 0,02 | 9,01 | 34,7 | 0,04 | **180/11** | 0,1 | 0,03 | 11,04 | 42,2 | 0,05 |
|  | | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **30** | 2,4 | 0,41 | 12,6 | 70,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: | |  | 5,97 | 6,51 | 49,69 | 281,9 | 1,02 |  | 8,12 | 8,99 | 67,69 | 385,3 | 1,35 |
|  | | **2-й завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрукты свежие (яблоко, банан)  (рекомендуемый) | | **50** | 0,2 | 0,2 | 4,31 | 19,8 | 6,5 | **75** | 0,3 | 0,3 | 6,47 | 29,7 | 9,75 |
|  | | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  2005г. | | Овощи натуральные свежие | | **30** | 0,28 | 0,04 | 1,19 | 4,9 | 3,5 | **60** | 0,56 | 0,08 | 2,38 | 9,8 | 7 |
| 206 | | Суп картофельный с горохом | | **150** | 1,63 | 3,12 | 15,55 | 94,3 | 6,45 | **250** | 2,8 | 5,18 | 24,77 | 156,5 | 10,75 |
| 244 | | Рыба припущенная с овощами | | **60** | 4,59 | 0,61 | 1,91 | 31,50 | 0,60 | **80** | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 | 0,77 |
| 692 | | Картофель отварной | | **100** | 22,01 | 3,69 | 14,15 | 102 | 15 | **120** | 2,41 | 4,43 | 17 | 122 | 18 |
| 868 | | Компот из смеси фруктов | | **150** | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | | **20** | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: | |  | 31,97 | 8,01 | 64,37 | 406,6 | 25,85 |  | 16,99 | 11,33 | 86,93 | 561,8 | 36,88 |
|  | | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | | Кефир | | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 84,8 | 0,11 | **180** | 5,04 | 5,76 | 7,44 | 101,8 | 0,13 |
|  | | Печенье | | **30** | 2,25 | 3,54 | 22,5 | 125,1 | 0 | **40** | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 0 |
|  | | ИТОГО: | |  | 6,45 | 8,34 | 28,7 | 209,9 | 0,11 |  | 8,04 | 10,48 | 37,4 | 268,6 | 0,13 |
|  | | **ВСЕГО за 9 день:** | |  | 44,59 | 23,06 | 147,07 | 918,2 | 33,48 |  | 33,45 | 30,8 | 198,49 | 1245,4 | 48,11 |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 393 | | Запеканка рисовая с творогом | **100/30** | | 12,32 | 11,26 | 28,54 | 214,08 | 0,10 | **120/50** | 14,78 | 13,51 | 34,25 | 256,9 | 0,12 |
| 958 | | Кофейный напиток | **150** | | 1,18 | 0,97 | 13,52 | 65,3 | 0,49 | 180 | 1,55 | 1,28 | 16,22 | 80,6 | 0,65 |
|  | | ИТОГО: |  | | 13,5 | 12,23 | 42,06 | 279,38 | 0,59 |  | 16,33 | 14,79 | 50,47 | 337,5 | 0,77 |
|  | | **2-й завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | **150** | | 0,33 | 0 | 11,67 | 50,8 | 3,0 | **180** | 0,4 | 0 | 14,0 | 61,0 | 3,6 |
|  | | (рекомендуемый) |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  2005г. | | Овощи натуральные свежие | **30** | | 0,28 | 0,04 | 1,19 | 4,9 | 3,5 | **60** | 0,56 | 0,08 | 2,38 | 9,8 | 7 |
| 187 | | Щи из свежей капусты с картофелем | **150** | | 1,19 | 3,1 | 5,89 | 55,4 | 30,69 | **250** | 1,9 | 5,51 | 9,15 | 92,5 | 51,15 |
| 588  2003г | | **Фрикадельки мясные в соусе** | **45/50** | | 11,01 | 5,42 | 3,24 | 144,2 | 20,28 | **60/70** | 13,79 | 6,78 | 4,12 | 180,7 | 25,35 |
| 417 | | Макаронные изделия отварные | **60** | | 2,14 | 1,71 | 13,7 | 80,64 | 0 | **80** | 3,0 | 2,39 | 19,19 | 112,9 | 0 |
| 868 | | Компот из смеси фруктов | **150** | | 0,32 | 0 | 15,63 | 86,7 | 0,3 | **180** | 0,42 | 0 | 16,76 | 104,1 | 0,36 |
|  | | Хлеб пшеничный | **20** | | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 | **20** | 1,6 | 0,27 | 8,4 | 47,0 | 0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 0 | **40** | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 18,08 | 10,82 | 55,59 | 459,04 | 54,77 |  | 24,35 | 15,59 | 75,08 | 627,4 | 83,86 |
|  | | **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 959 | | Какао с молоком | **150** | | 2,64 | 2,13 | 14,88 | 87,6 | 0,98 | **180** | 3,14 | 2,56 | 17,85 | 105,1 | 1,3 |
| 415 сб.шк | | Хлеб пшеничный | **20** | | 2,81 | 5,2 | 24,03 | 153,94 | 0 | **30** | 4,19 | 7,81 | 36,02 | 230,5 | 0 |
|  | | ИТОГО: |  | | 5,45 | 7,33 | 38,91 | 241,54 | 0,98 |  | 7,33 | 10,37 | 53,87 | 335,6 | 1,3 |
|  | | **ВСЕГО за 10 день:** |  | | 37,36 | 30,38 | 148,23 | 1030,76 | 59,34 |  | 48,41 | 40,75 | 193,42 | 1361,5 | 89,53 |
|  | | **ВСЕГО за 10 дней:** |  | | 384,58 | 302,68 | 1444,56 | 10035,64 | 319,6 |  | 468,76 | 356,67 | 1852,71 | 13279,75 | 450,73 |
|  | | **ИТОГО за 1 день:** |  | | 38,458 | 30,268 | 144,456 | 1003,564 | 31,96 |  | 46,876 | 35,667 | 185,271 | 1327,975 | 45,073 |
|  | | **Содержание Б, Ж, У в % от калорийности** |  | | **85** | **64** | **71** | **72** |  |  | **88** | **59** | **72** | **73** |  |

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко,

М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

Меню составила технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А Лаврова