Десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | | | | Витамин С | | | | | | № рецептуры | | |
| Б | | | Ж | | | | У | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 390 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша рисовая вязкая | 180 | | 3,6 | | | | 5,4 | | | | | 47,6 | | | | | 160,6 | | | 2,1 | | | | | | 178 | | |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 2,8 | | | | 2,8 | | | | | 15,4 | | | | | 93,3 | | | 0,5 | | | | | | 395 | | |
|  | Батон с сыром | 20/10 | | 3,3 | | | | 4,1 | | | | | 10,1 | | | | | 91,2 | | | 0,1 | | | | | | 3 | | |
| 2 Завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Яблоко | 100 | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | | 9,5 | | | | | 45,7 | | | 4 | | | | | | 368 | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат морковный с растительным маслом | 30 | | 0,3 | | | | 2,1 | | | | | 2,9 | | | | | 31,7 | | | 0,9 | | | | | | 17 | | |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 7,6 | | | | 7,5 | | | | | 17,8 | | | | | 169,7 | | | 9 | | | | | | 91 | | |
|  | Гуляш из отварного мяса | 80 | | **7**,3 | | | | 8,7 | | | | | 2,6 | | | | | 125 | | | 0,52 | | | | | | 277 | | |
|  | Макароны отварные | 95/5 | | 5,7 | | | | 0,8 | | | | | 31,1 | | | | | 155 | | | 0 | | | | | | 204 | | |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | | 0,3 | | | | 0 | | | | | 24,2 | | | | | 99,9 | | | 0,18 | | | | | | 376 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | | 879 | | |
| Полдник |  | 260 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | **Биточки рисовые со сгущенным молоком** | 80 | | **7,6** | | | | **11,6** | | | | | **11,8** | | | | | **187.9** | | | **7,6** | | | | | | **190** | | |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 180 | | 0,9 | | | | 0,2 | | | | | 18,1 | | | | | 84,6 | | | 3,6 | | | | | | 3 | | |
| Итого за 1 день |  |  | | 38,6 | | | | 44,8 | | | | | ,210.8 | | | | | 1320,6 | | | 29,4 | | | | | |  | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  |  | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | 6.1 | | | | 5,7 | | | | | 34,5 | | | | | 203,6 | | | 0,8 | | | | | | 2\4 | | |
|  | Чай с молоком | 180 | | 14.1 | | | | 2,6 | | | | | 2,8 | | | | | 87 | | | 0,5 | | | | | | 394 | | |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | | 1,8 | | | | 5,6 | | | | | 10,9 | | | | | 102 | | | 0 | | | | | | 1 | | |
| 2 завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Апельсин | 100 | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | | 9,5 | | | | | 45,7 | | | 4 | | | | | | 368 | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | | 0,5 | | | | 1,2 | | | | | 2,4 | | | | | 23,1 | | | 2,9 | | | | | | 34 | | |
|  | Суп картофельный с крупой | 200 | | 2 | | | | 2,2 | | | | | 13,6 | | | | | 82,6 | | | 6,6 | | | | | | 80 | | |
|  | Тефтели мясные | 40 | | 7,6 | | | | 4,0 | | | | | 0,3 | | | | | 68 | | | 0,4 | | | | | | 286 | | |
|  | Пюре картофельное | 130 | | 2,6 | | | | 4,1 | | | | | 17 | | | | | 118,9 | | | 15 | | | | | | 321 | | |
|  | Кисель плодово–ягодный | 180 | | 0,4 | | | | 0,0 | | | | | 24,5 | | | | | 48,2 | | | 0,2 | | | | | | 382 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Омлет натуральный | 100 | | 8,8 | | | | 16,9 | | | | | 1,6 | | | | | 195,3 | | | 0,1 | | | | | | 215 | | |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | | 0,0 | | | | 0 | | | | | 6,9 | | | | | 28 | | | 0 | | | | | | 392 | | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 1,5 | | | | 0,3 | | | | | 20,7 | | | | | 52,4 | | | 3 | | | | | |  | | |
| Итого за 2день |  |  | | 48.8 | | | | 43.7 | | | | | 196.1 | | | | | 1338.1 | | | 39.3 | | | | | |  | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 410 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным | 200 | | 5,7 | | | | 6,1 | | | | | 19,0 | | | | | 144,8 | | | 0,7 | | | | | | 21/2 | | |
|  | Какао с молоком | 180 | | 3,6 | | | | 3,7 | | | | | 14,9 | | | | | 101,9 | | | 0,6 | | | | | | 397 | | |
|  | Батон с сыром | 30 | | 3,1 | | | | 4,5 | | | | | 9,7 | | | | | 92,6 | | | 0,0 | | | | | |  | | |
| 2 завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Банан | 100 | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | | 47 | | | 2 | | | | | |  | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из свежей моркови | 30 | | 0,3 | | | | 0,0 | | | | | 3,4 | | | | | 15,6 | | | 1,4 | | | | | | 41 | | |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | | 2,5 | | | | 7,8 | | | | | 9,1 | | | | | 114,3 | | | 0,4 | | | | | |  | | |
|  | Фрикаделька мясная | 70 | | 11,6 | | | | 11,8 | | | | | 11,1 | | | | | 194,5 | | | 0,1 | | | | | | 282 | | |
|  | Греча рассыпчатая | 150 | | 5,5 | | | | 3,63 | | | | | 25,3 | | | | | 156,7 | | | 0 | | | | | | 165 | | |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 130 | | 0,3 | | | | 0 | | | | | 24,2 | | | | | 99,9 | | | 3,6 | | | | | | 376 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | **Оладьи с повидлом** | 100 | | 7,0 | | | | 11,2 | | | | | 38,0 | | | | | 281,5 | | | 0,3 | | | | | | 449 | | |
|  | Молоко кипяченое | 180 | | 5,4 | | | | 4,8 | | | | | 9,0 | | | | | 102 | | | 2,4 | | | | | | 40 | | |
| Итого за 3 день |  |  | | 48.7 | | | 51.5 | | | | | 212 | | | | | | 1453 | | | 14. | | |  | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  |  | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 180/5 | | 5,2 | | | | 10,8 | | | | | 29,8 | | | | | 237,6 | | | 1,1 | | | | | | 327 | | |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 2,8 | | | | 2,8 | | | | | 15,4 | | | | | 93,3 | | | 0,5 | | | | | | 395 | | |
|  | Печенье со сливочным маслом | 40/5 | | 3,0 | | | | 7,5 | | | | | 29,8 | | | | | 199,8 | | | 0 | | | | | |  | | |
| 2 завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | **Яблоко** | 100 | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | | 47 | | | 2 | | | | | | **368** | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из свежих огурцов | 30 | | 0,2 | | | | 3,0 | | | | | 0,9 | | | | | 31,0 | | | **0,2** | | | | | | 32 | | |
|  | Суп картофельный | 200 | | 1,8 | | | | 8.2 | | | | | 13,3 | | | | | 162 | | | 9,6 | | | | | | 77 | | |
|  | Рис отварной | 90 | | 2,2 | | | | 3,6 | | | | | 23,1 | | | | | 152,8 | | | 0 | | | | | | 315 | | |
|  | Рыба отварная | 80 | | 15,4 | | | | 0,9 | | | | | 0,6 | | | | | 73,3 | | | 0,0 | | | | | | 242 | | |
|  | Кисель плодово-ягодный с витамином С | 180 | | 0,4 | | | | 0,0 | | | | | 24,5 | | | | | 46,2 | | | 0,3 | | | | | | 242 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 240 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Макароны отварные с тертым сыром | 120 | | 6,1 | | | | 8.6 | | | | | 15,1 | | | | | 145,3 | | | 0,1 | | | | | | 206 | | |
|  | Чай сладкий с витамином С | 120 | | 0,0 | | | | 0 | | | | | 6,9 | | | | | 28 | | | 0,3 | | | | | | 392 | | |
| Итого за 4 день |  |  | | 40.5 | | | | 46.2 | | | | 210.9 | | | | | | 1321.1 | | | 19.5 | | | | | |  | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 395 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша пшенная с маслом сливочным | 180/5 | | 7.2 | | | | 9,6 | | | | | 44,1 | | | | | 292,1 | | | 0,8 | | | | | | 168 | | |
|  | Чай сладкий с молоком | 180 | | 0,0 | | | | 0,0 | | | | | 8,3 | | | | | 33,6 | | | 0,1 | | | | | | 392 | | |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 30 | | 3,1 | | | | 4,5 | | | | | 9,7 | | | | | 92,6 | | | 1,3 | | | | | | 3 | | |
| 2-й завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Виноград | 100 | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | | 47 | | | 2 | | | | | | **368** | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из моркови и яблок | 30 | | 0,2 | | | | 1,5 | | | | | 2,3 | | | | | 24,5 | | | 2,1 | | | | | | 40 | | |
|  | Борщ со сметаной и картофелем | 200 | | 1,46 | | | | 3,92 | | | | | 10,  2 | | | | | 82 | | | 8,22 | | | | | | 70 | | |
|  | Жаркое по-домашнему | 100 | | 8.7 | | | | 6.1 | | | | | 10,4 | | | | | 214,5 | | | 5,4 | | | | | | 276 | | |
|  | Котлета | 70 | | 8.1 | | | | 8 | | | | | 11,1 | | | | | 194,5 | | | 0,3 | | | | | | 282 | | |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 180 | | 0,9 | | | | 0,18 | | | | | 18,1 | | | | | 84,6 | | | 3,6 | | | | | | 3 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Запеканка из творога | 100 | | 12.1 | | | | 12,0 | | | | | 8,5 | | | | | 201 | | | 0,1 | | | | | | 237 | | |
|  | Соус молочный | 30 | | 0,6 | | | | 1,5 | | | | | 4 | | | | | 30,8 | | | 0,1 | | | | | |  | | |
|  | Кофейный напиток с молоком и вит С | 150 | | 2,3 | | | | 2,3 | | | | | 10,6 | | | | | 70,0 | | | 3,9 | | | | | | 395 | | |
| Итого за 5 день |  |  | 48.5 | | | | 53.38 | | | | | | 194.9 | | | | | | 1502.4 | | | 31.3 | | | | | |  | |
| День 6 |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 395 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша пшеничная с маслом сливочным | 180/5 | | 9,3 | | | | 5,7 | | | | | 14,9 | | | | | 235,1 | | | 0,9 | | | | | | 185 | | |
|  | Какао с молоком | 180 | | 3,6 | | | | 3,7 | | | | | 14,9 | | | | | 101,9 | | | 0,6 | | | | | | 397 | | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | | 1,8 | | | | 5,6 | | | | | 10,9 | | | | | 102 | | | 0 | | | | | | 1 | | |
| 2-й завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Апельсин | 100 | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | | 47 | | | 2 | | | | | | **368** | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из белокочанной капусты | 30 | | 0,2 | | | | 0,0 | | | | | 0,4 | | | | | 4 | | | 1,5 | | | | | | 13 | | |
|  | Суп картофельный с клецками | 200 | | 1,6 | | | | 2,4 | | | | | 22 | | | | | 121.8 | | | 4,6 | | | | | | 85 | | |
|  | Капуста тушеная | 100 | | 2,0 | | | | 3,3 | | | | | 9,4 | | | | | 74 | | | 17,1 | | | | | | 336 | | |
|  | Биточки мясные | 70 | | 9.2 | | | | 7,0 | | | | | 0,5 | | | | | 181.8 | | | 0,3 | | | | | | 282 | | |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | | 0,3 | | | | 0 | | | | | 24,1 | | | | | 99,9 | | | 0,18 | | | | | | 376 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Пуддинг сахарный | 100 | | 13,4, | | | | 14,3 | | | | | 40,3 | | | | | 134,0 | | | 0 | | | | | | 820 | | |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180 | | 0,18 | | | | 0,0 | | | | | 13,5 | | | | | 89.3 | | | 0,1 | | | | | |  | | |
| Итого6 день |  |  | | 45.08 | | | | 42.8 | | | | | 202.4 | | | | | | 1345.4 | | 33.28 | | | |  | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 390 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша рисовая жидкая молочная | 180 | | 7 | | | | 5,7 | | | | | 35,1 | | | | | 211,1 | | | 0,9 | | | | | | 7/4 | | |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 2,8 | | | | 2,8 | | | | | 15,4 | | | | | 93,3 | | | 0,5 | | | | | | 395 | | |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 30 | | 3,15 | | | | 4,5 | | | | | 9,7 | | | | | 92,6 | | | 0,0 | | | | | | 4 | | |
| 2 завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Мандарин | 100 | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | | 47 | | | 2 | | | | | | **368** | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из свежей моркови | 30 | | 0,3 | | | | 0,0 | | | | | 3,4 | | | | | 15,6 | | | 1,4 | | | | | | 41 | | |
|  | Суп-пюре гороховый с гренками | 180 | | 4,6 | | | | 1,6 | | | | | 25.6 | | | | | 186.4 | | | 0,3 | | | | | | 29/2 | | |
|  | Рагу овощное | 120 | | 2,16 | | | | 4,8 | | | | | 12,6 | | | | | 103 | | | 10,2 | | | | | | 344 | | |
|  | Сосиска отварная | 70 | | 6,8 | | | | 17,1 | | | | | 0,7 | | | | | 185,6 | | | 21,5 | | | | | | 70/5 | | |
|  | Кисель плодово-ягодный | 180 | | 0,9 | | | | 0,18 | | | | | 18,1 | | | | | 84,6 | | | 3,6 | | | | | | 3 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | | | 104,8 | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  |  | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | Винегрет | 90 | | 1,2 | | | | 5,5 | | | | | 6,9 | | | | | 82,4 | | | 11,9 | | | | | | 45 | | |
|  | Яйцо вареное | 40 | | 4,3 | | | | 3,9 | | | | | 0,2 | | | | | 53 | | | 10 | | | | | | 40 | | |
|  | Чай сладкий | 120 | | 0,0 | | | | 0,0 | | | | | 4,9 | | | | | 19,3 | | | 0 | | | | | | 392 | | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 1,5 | | | | 0,3 | | | | | 20,7 | | | | | 52,4 | | | 3 | | | | | |  | | |
| Итого 7 день |  |  | 37.76 | | | | | 47.18 | | | | | 204.8 | | | | | | 1331.1 | 53.3 | | | | | | |  | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 290 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша манная | 180 | | 5,3 | | | | 10,8 | | | | | 29,8 | | | 228,6 | | | | | 1,18 | | | | | | 328 | | |
|  | Чай с сахаром | 180 | | 0,0 | | | | 0 | | | | | 8,3 | | | 33 | | | | | 0 | | | | | | 392 | | |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | | 1,8 | | | | 5,6 | | | | | 10,9 | | | 102 | | | | | 0 | | | | | | 1 | | |
| 2 завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Банан | 100 | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | 47 | | | | | 2 | | | | | | **368** | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Огурец соленый | 30 | | 0,2 | | | | 0,0 | | | | | 0,4 | | | 4 | | | | | 1,5 | | | | | | 13 | | |
|  | Суп c рыбными консервами | 200 | | 4.1 | | | | 3.5 | | | | | 39.6 | | | 181 | | | | | 0 | | | | | |  | | |
|  | Греча отварная | 120 | | 8.2 | | | | 5.5 | | | | | 45,7 | | | 282 | | | | | 0 | | | | | | 165 | | |
|  | Подлива из мяса | 50 | | 4.4 | | | | 5,0 | | | | | 11.6 | | | 178,1 | | | | | 0,3 | | | | | | **277** | | |
|  | Компот из сухофруктов с вит С | 180 | | 0,3 | | | | 0 | | | | | 24,2 | | | 99,9 | | | | | 0,3 | | | | | |  | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | 104,8 | | | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Суфле рыбное | 100 | | 10.8 | | | | 4,3 | | | | | 3,4 | | | 111 | | | | | 0,1 | | | | | | 14/7 | | |
|  | Чай с витамином С | 150 | | 0,0 | | | | 0 | | | | | 6,99 | | | 28 | | | | | 0,05 | | | | | | 392 | | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,6 | | | | 1,2 | | | | | 17,9 | | | 91,6 | | | | | 0 | | | | | |  | | |
| Итого 8 день |  |  | | 47.6 | | | | 50.9 | | | | | 202.1 | | | 1312.4 | | | | 22.25 | | | | | | |  | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 390 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Каша «Дружба» молочная | 180 | | 5,2 | | | | 8,8 | | | | | 29,8 | | | 234,6 | | | | | 1,0 | | | | | | 327 | | |
|  | Чай с молоком | 180 | | 2,6 | | | | 2,8 | | | | | 14 | | | 87 | | | | | 0,5 | | | | | | 394 | | |
|  | Хлеб с сыром | 30 | | 3,1 | | | | 4,5 | | | | | 3,7 | | | 92,6 | | | | | 0,0 | | | | | | 3 | | |
| 2 завтрак |  | 100 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Виноград | 100 | | **0,4** | | | | **0,4** | | | | | **9,8** | | | **44** | | | | | **8,00** | | | | | | 368 | | |
| Обед |  | 640 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из белокочанной капусты | 30 | | **1,03** | | | | **2,00** | | | | | **5,28** | | | **54,1** | | | | | **20,97** | | | | | | 20 | | |
|  | Борщ | 200 | | 1,2 | | | | 3,8 | | | | | 8,7 | | | 199 | | | | | 8,4 | | | | | | 56 | | |
|  | Картофельное пюре | 100 | | 2.6 | | | | 4.1 | | | | | 17 | | | 168,9 | | | | | 15 | | | | | | 321 | | |
|  | Гуляш мясной | 70 | | 19,8 | | | | 16.146 | | | | | 4,5 | | |  | | | | | 1,1 | | | | | | 277 | | |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 180 | | 0,9 | | | | 0,18 | | | | | 18,1 | | | 84,6 | | | | | 3,6 | | | | | |  | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3 | | | | 0,7 | | | | | 41,4 | | | 104,8 | | | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Пудинг рисовый | 100 | | 3,4 | | | | 5,8 | | | | | 32,6 | | | 197,3 | | | | | 0,1 | | | | | | 195 | | |
|  | Соус молочный |  | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Какао с молоком | 180 | | 3,6 | | | | 3,7 | | | | | 14,9 | | | 101,9 | | | | | 0,6 | | | | | | 3 | | |
| Итого 9 день |  |  | | 46.03 | | | | 51.98 | | | | | 200.2 | | | 1298.2 | | | | | 55.17 | | | | | |  | | |
| День 10 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 390 | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Омлет натуральный | 180 | | | 15,8 | | | | 28,5 | | | | 3 | | | 231 | | | | | 0,2 | | | | | | 328 | | |
|  | Кофейный напиток | 180 | | | 2,8 | | | | 2,8 | | | | 15,4 | | | 0,5 | | | | | 0,3 | | | | | |  | | |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | | | 1,8 | | | | 5,6 | | | | 10,9 | | | 102 | | | | | 0 | | | | | | 1 | | |
| 2 завтрак |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Сок фруктовый | **100** | | | **-** | | | | **-** | | | | **3,1** | | | **12,5** | | | | | **2,6** | | | | | |  | | |
| Обед |  | 640 | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Салат из свежей капусты с морковью | 30 | | | 0,3 | | | | 2,4 | | | | 2,5 | | | 32,3 | | | | | - | | | | | | 36 | | |
|  | Рассольник со сметаной | 200 | | | 1,6 | | | | 6.9 | | | | 26,8 | | | 190.6 | | | | | 9,4 | | | | | | 75 | | |
|  | Рис отварной | 120 | | |  | | | |  | | | | 12.8 | | | 101 | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Рыбные фрикадельки | 50 | | | 18.7 | | | | 5.6 | | | | 6.17 | | | 187 | | | | | 0,8 | | | | | | 124 | | |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0,3 | | | | 0 | | | | 24,2 | | | 99,9 | | | | | 0,18 | | | | | | 376 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | | 3 | | | | 0,7 | | | | 41,4 | | | 104,8 | | | | | 6 | | | | | |  | | |
| Полдник |  | 280 | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |
|  | Макароны отварные с сыром | 100 | | | 6,1 | | | | 6,6 | | | | 15,1 | | | 145,3 | | | | | 0,1 | | | | | | 206 | | |
|  | Чай сладкий | 180 | | | 2,6 | | | | 2,8 | | | | 14 | | | 87 | | | | | 0,5 | | | | | | 394 | | |
| Итого 10 день |  |  | | | 53,8 | | | | | 62,8 | | | | 174,8 | | | 1395,4 | | | | 20,38 | | | | |  | | | |
| Итого за 10 дней |  |  | | | 444.87 | | | | | 477.54 | | | | 2035.8 | | | 13615.3 | | | | 352.36 | | | | |  | | | |
| Средний |  |  | | | 44.49 | | | | | 47.75 | 203.58 | | | | 1361.53 | | | | | | | | 35.24 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | Б | Ж | У | Кк | С |
| 1день | 38.6 | 44.8 | 210.8 | 1320.6 | 29.4 |
| 2день | 48.8 | 43.7 | 196.1 | 1338.1 | 39.9 |
| 3день | 48.8 | 51.5 | 212 | 1453. | 14 |
| 4день | 40.5 | 46.2 | 210.9 | 1321.1 | 19.5 |
| 5день | 48.5 | 53.38 | 194.9 | 1502.4 | 29.3 |
| 6день | 45.08 | 42.8 | 202.4 | 1345.4 | 33.28 |
| 7день | 37.76 | 47.18 | 204.8 | 1331.1 | 53.3 |
| 8день | 47.6 | 50.9 | 202.1 | 1312.4 | 22.25 |
| 9день | 46.03 | 51.98 | 200.2 | 1298.2 | 55.17 |
| 10день | 43.3 | 45.1 | 201.6 | 1393 | 21.36 |
| ИТОГО | 444.87 | 477.54 | 2035.8 | 13615.3 | 352.36 |
| СРЕДНИЙ | 44.4 | 47.74 | 203.5 | 1361.53 | 35.24 |
|  |  |  |  |  |  |

**Наименование сборника рецептур:**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 584 с