Утверждаю

Заведующим МКДОУ Вёшкинским детским садом

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Орлова Т.В.

**Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 9-часовым пребыванием детей в МКДОУ Вёшкинском детском саду**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда***  | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)***  | ***Энергетическая******ценност ь (ккал)***  | ***Витам ин С*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** ***(г)***  | ***Энергетическая******ценность******(ккал)***  | ***Витам ин С*** |  |
| ***Б***  | ***Ж***  | ***У***  | ***Б***  | ***Ж***  | ***У***  |  |
| ***1-3 года*** | ***3-7*** ***лет*** | **№ рецептуры** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
| ***День 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая манная молочная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | 88 |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,81 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | 0,28 | 15 | 3,12 | 3,22 | 0 | 42,24 | 0,34 | 7 |
|  | **Итого** | **350** | 13,45 | 11,36 | 51,66 | 353,64 | 2,55 | **435** | 16,04 | 14,24 | 85,88 | 426,68 | 3,72 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 8,00 | 95,0 | 10 | 100 | 1,5 | 0,5 | 8,00 | 95,0 | 10 | 368 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной моркови с зеленым горошком | 45 | 0,75 | 3,8 | 2,27 | 42,75 | 2,14 | 60 | 1,0 | 5,07 | 3,03 | 57 | 2,85 | 11 |
|  | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 200 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 7,8 | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 9,74 | 27 |
|  | Тефтели из говядины | 50 | 6.41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | 174 |
|  | Рис отварной |  100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | 0 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | 0 | 315 |
|  | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 372Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого** | 605 | 14,53 | 19,45 | 73,35 | 532,06 | 12,06 | 750 | 19,92 | 26,53 | 94,33 | 702,42 | 14,94 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | 200 | 10,26 | 9,21 | 30,7 | 246,6 | 0,44 | 208 |
|  | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  | **Итого** | 300 | 7,7 | 6,91 | 26,53 | 231,5 | 0,33 | 400 | 10,26 | **9,21** | 48,7 | 306,6 | 0,44 |  |
| ***Итого за*** ***1-ый день*** |  | 1355 | 37,18 | 38,22 | 159,54 | 1212,2 | 24,94 | 1685 | **47,72** | 50,48 | 236,91 | **1530,7** | 29,1 |  |
| ***День 2***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая рисовая молочная  | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | - | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | - | 94 |
|  | Чай с молоком | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 0,54 | 180 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 0,65 | 261 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 3,7 | 13,4 | 93 |  | 30 | 2,25 | 5,55 | 20,1 | 139,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | **Итого** | **360** | 7,53 | 8,85 | 68,61 | 367,11 | 0,54 | **450** | 9,18 | 10,98 | 85,57 | 457,94 | 0,65 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 8,00 | 95,0 | 10 | 100 | 1,5 | 0,5 | 8,00 | 95,0 | 10 | **368** |  | **51,69** | **413,24** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2.43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | № 20 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы | 200 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 4,83 | 250 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 6,1 | 36 |
|  | Рыба тушенная с овощами | 70 | 6,7 | 3,47 | 30,32 | 70,88 | 2,77 | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 3,17 | 144 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 14,36 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 17,95 | 206 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 0,36 | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 241 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | **Итого** | 640 | 16,41 | 14,35 | 99,18 | 465,44 | 35,30 | 780 | 21,17 | 18,53 | 119,85 | 594,64 | 47,09 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/30 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | 0,39 | 140/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,54 | 117 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0 | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 263,264 |
|  | **Итого** | **280** | **12,8** | **11,5** | **40,11** | **373,27** | **0,39** | **360** | **19,6** | **16,7** | **55,08** | **518,3** | **0,54** |  |
| ***Итого за*** ***2-ой день*** |  | 1380 | 38,24 | 35,20 | 215,90 | 1300,82 | 46,77 | 1690 | 51,45 | 46,71 | 260 | **1665,88** | **58,28** |  |
| ***День 3***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая пшеничная молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 91 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 0,83 | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1 | 253 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | 0,28 | 15 | 3,12 | 3,22 | 0 | 42,24 | 0,34 | 7 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | **Итого** | **350** | 11,98 | 10,19 | 52,84 | 357,06 | **2,57** | **435** | 13,9 | 12,41 | 59,26 | 411,68 | **3,29** |  |
| ***2-ой завтрак*** |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 | 3,6 | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 | 3,6 | 399 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 40 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Суп молочный с овощами | 150 | 3,35 | 3,26 | 9,86 | 82 | 5,76 | 250 | 5,65 | 5,43 | 16,43 | 137 | 9,6 | 97 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш  | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,6 | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 152 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 0 | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0 | 186 |
|  | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 372Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** | **560** | 13,74 | 16,16 | 63,23 | 566,61 | 11,72 | **820** | 19,78 | 27,35 | 83,53 | 789,06 | 17,66 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 0,19 | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,27 | 274 |
|  | Кисломолочный продукт (в ассортименте) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,18 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,18 | 401 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | **Итого** | **230** | **8,83** | **11,38** | **31,14** | **224,98** | **0,37** | **250** | **10,27** | **14,13** | **40,72** | **273,1** | **0,45** |  |
| ***Итого за*** ***3-ий день*** |  | 1320 | 35,09 | 38,09 | 176,55 | 1271,65 | 18,26 | 1685 | 44,49 | 54,25 | 212,85 | **1596,84** | 25 |  |
| ***День 4*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая пшенная молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 1,95 | 96 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 3,7 | 13,4 | 93 |  | 30 | 2,25 | 5,55 | 20,1 | 139,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0 | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 263,264 |
|  | **Итого** | **360** | 9,8 | 10,13 | 63,55 | 442,44 | 1,46 | **450** | 12,30 | 14 | 80,35 | 480,44 | 1,95 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды и ягоды свежие | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **368** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,19 | 2,07 | 1,27 | 33 | 4,4 | 60 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50 | 6,6 | 10 |
|  | Суп с рыбными консервами | 200 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 9,64 | 250 | 5,3 | 6,5 | 25,3 | 150,3 | 12,05 | 41 |
|  | Тефтели из говядины | 50 | 6.41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | 174 |
|  | Макаронные изделияотварные с маслом | 150 | 5,27 | 3,72 | 34,8 | 200,4 |  | 150 | 5,27 | 3,72 | 34,8 | 200,4 |  | 204 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 0,36 | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 241 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | **Итого** | **650** | 19,52 | 18,13 | 94,83 | 594,1 | 14,96 | **770** | 24,45 | 23,30 | 108,96 | 720,4 | 19,84 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет на натуральном молоке | 130 | 10,21 | 22,78 | 1,8 | 162,41 | 0,23 | 155 | 18,10 | 30,80 | 2,4 | 268 | 0,34 | 216 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  | **Итого** | **280** | 10,21 | 22,78 | 15,3 | 208,91 | **0,23** | **355** | 18,1 | 30,8 | 20,4 | 328 | **0,34** |  |
| ***Итого за*** ***4-ой день*** |  | 1390 | 41,03 | 51,54 | 181,68 | 1340,45 | 26,65 | 1675 | 56,35 | 68,6 | 217,71 | 1623,84 | 32,13 |  |
| ***День 5***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая молочная «Дружба»  | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 84 |
|  | Чай с молоком | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 0,54 | 180 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 0,65 | 261 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | 0,28 | 15 | 3,12 | 3,22 | 0 | 42,24 | 0,34 | 7 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | Итого | **350** | 10,3 | 9,66 | 51,91 | 318,06 | 2,28 | **435** | 13,17 | 12,31 | 61,09 | 384,68 | 2,94 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды и ягоды свежие  | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **368** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 200 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 15,54 | 250 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | 56 |
|  | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 45 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 3,36 | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 | 53 |
|  | Тушеный картофель с курой | 180 | 6,26 | 5,13 | 8,69 | 140,07 |  | 200 | 9,26 | 6,71 | 9,71 | 164,17 |  | 67 |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 150 | 0,33 | 0,075 | 25,49 | 97,95 | 9,67 | 200 | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 138,6 | 12,9 | 374рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | **Итого** | 605 | 12,37 | 13,78 | 55,92 | 439,91 | 28,57 | 750 | 17,16 | 18,83 | 71,71 | 563,97 | 36,79 |  |
| ***Полдник*** | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки манные | 120 | 6,04 | 4,56 | 32,32 | 194 | 0,39 | 150 | 7,68 | 5,78 | 40,84 | 246 | 0,52 | № 198 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Сгущенное молоко | 25 | 1,8 | 2,12 | 14 | 82,5 |  | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,8 | 99 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0 | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 263,264 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого** | 295 | 7,84 | 6,68 | 55,30 | 306,5 | 0,39 | 360 | 9,84 | 8,33 | 69,62 | 388 | 0,52 |  |
| ***Итого за*** ***5-ой день*** |  | 1350 | 32,01 | 30,62 | 171,13 | 1159,47 | 53,52 | 1645 | 41,67 | 39,97 | 210,42 | 1431,65 | 50,25 |  |
| ***День 6***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая манная молочная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | 88 |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,81 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
|  | Бутерброд с джемом или повидлом | 45 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | 0,08 | 65 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 0,11 | 2 |
|  | **Итого** | **345** | 9,84 | 11,53 | 43,12 | 317,67 | 3,89 | **445** | 12,82 | 15,3 | 57,29 | 483 | 3,49 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,6 | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,6 | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,3 | 2,43 | 0,95 | 26,91 | 3,8 | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 | 13 |
|  | Суп «Харчо», с мясом птицы | 200 | 3,93 | 4,9 | 16,84 | 120,88 | 7,12 | 250 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 | №101Сборник рецептур М. П. Могильный, |
|  | Котлета из говядины | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 0,58 | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 161 |
|  | Рагу из овощей | 150 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 14,33 | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 | 17,2 | 77 |
|  | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 372Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | **Итого** | 620 | 15,47 | 17,46 | 58,44 | 439,74 | 25,83 | 800 | 20,57 | 23,16 | 75,91 | 575,5 | 32,71 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 150 | 1,38 | 6,18 | 8,4 | 94,8 | 10,2 | 200 | 2,76 | 12,36 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 45 |
|  | Яйца вареные | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |  | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |  | 213 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 372Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | **Итого** | 380 | 6,04 | 8,98 | 42,12 | 274,42 | 11,58 | 440 | 8,08 | 15,28 | 54,48 | 389,02 | 21,56 |  |
| ***Итого за*** ***6-ой день*** |  | 1525 | 32,25 | 37,97 | 161,86 | 1108,19 | 44,90 | 1865 | 42,37 | 53,74 | 205,86 | 1523,52 | 61,39 |  |
| ***День 7***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая пшеничная молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 91 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 0,83 | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1 | 253 |  |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | 0,28 | 15 | 3,12 | 3,22 | 0 | 42,24 | 0,34 | 7 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | 350 | 11,98 | 10,19 | 52,84 | 357,06 | 2,57 | 435 | 13,9 | 12,41 | 59,26 | 411,68 | 3,29 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 140 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 1,19 | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 251 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,1 | 60 | 0,67 | 3,7 | 2,8 | 47,46 | 12,2 | 14 |
|  | Свекольник, с мясом и со сметаной | 200 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 7,97 | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 9,95 | 34 |
|  | Рыба тушенная с овощами | 70 | 6,7 | 3,47 | 30,32 | 70,88 | 2,77 | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 3,17 | 144 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 14,36 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 17,95 | 206 |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 150 | 0,33 | 0,075 | 25,49 | 97,95 | 9,67 | 200 | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 138,6 | 12,9 | 374рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | **Итого** | 610 | 15,28 | 15,76 | 95,05 | 489,58 | 42,87 | 780 | 18,69 | 19,9 | 118,61 | 633,26 | 56,17 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/30 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | 0,39 | 140/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,54 | 117 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0 | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 263,264 |
|  | **Итого** | **280** | **12,8** | **11,5** | **40,11** | **373,27** | **0,39** | **360** | **19,6** | **16,7** | **55,08** | **518,3** | **0,54** |  |
| ***Итого за*** ***7-ой день*** | **Итого за день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***День 8***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 1,46 | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 1,95 | 93 |
|  | Чай с молоком | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 0,54 | 180 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 0,65 | 261 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 3,7 | 13,4 | 93 |  | 30 | 2,25 | 5,55 | 20,1 | 139,5 |  |  |
|  | **Итого** | 360 | 9,97 | 11,27 | 60,93 | 365,36 | 2 | 450 | 12,44 | 15,42 | 75,34 | 467,94 | 2,6 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды и ягоды свежие  | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **368** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,19 | 2,07 | 1,27 | 33 | 4,4 | 60 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50 | 6,6 | 10 |
|  | Суп молочный с крупой | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 0,88 | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 | 43 |
|  | Тефтели  | 50 | 6.41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 65 | 7,41 | 9,56 | 0,78 | 130,28 |  | 161 |
|  | Капуста тушеная | 120 | 2,41 | 4,52 | 8,11 | 87,6 | 14,64 | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 18,3 | 200 |
|  | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 1,56 | 372Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 570 | 17,07 | 17,79 | 61,78 | 485,1 | 22,06 | 695 | 20,75 | 50,68 | 68,65 | 663,7 | 27,63 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 130/15 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364 | 0,61 | 150/15 | 12,2 | 10,29 | 70,7 | 421 | 0,71 | 449 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0 | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 263,264 |
|  | итого | 195 | 10,57 | 8,9 | 70,18 | 394 | 0,61 | 345 | 12,2 | 10,29 | 82,68 | 464 | 0,71 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за*** ***8-ой день*** | **Итого за день** |  | 37,61 |  |  |  |  |  | 46,89 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День 9***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая пшенная молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 1,95 | 96 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,81 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |  |
|  | Бутерброд с джемом или повидлом | 45 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | 0,08 | 65 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 0,11 | 2 |
|  | **Итого** | 345 | 10,44 | 12 | 45,59 | 375,75 | 2,35 | 445 | 13,62 | 15,92 | 60,59 | 489 | 3,49 |  |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,6 | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,6 | 399 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2.43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | № 20 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы | 200 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 4,83 | 250 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 6,1 | 36 |
|  | Плов  | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 | 304 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 0,36 | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 241 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 600 | 21,44 | 18,65 | 79,49 | 544,96 | 18,55 | 750 | 29,79 | 25,51 | 101,13 | 730,64 | 30,53 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет на натуральном молоке | 130 | 10,21 | 22,78 | 1,8 | 162,41 | 0,23 | 155 | 18,10 | 30,80 | 2,4 | 268 | 0,34 | 216 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  | **Итого** | **280** | 10,21 | 22,78 | 15,3 | 208,91 | **0,23** | **355** | 18,1 | 30,8 | 20,4 | 328 | **0,34** |  |
| ***Итого за*** ***9-ой день*** |  | 1405 | 42,99 | 53,43 | 158,56 | 1205,62 | 43,66 | 1730 | 62,41 | 72,23 | 200,3 | 1623,64 | 37,96 |  |
| ***День10***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая молочная «Дружба»  | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 84 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 0,83 | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1 | 253 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,68 | 0 | 35,2 | 0,28 | 15 | 3,12 | 3,22 | 0 | 42,24 | 0,34 | 7 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 85,44 | 0 |  |
|  | Итого | **350** | 11,38 | 9,91 | 52,33 | 348,06 | 2,57 | **435** | 13,37 | 12,61 | 61,59 | 420,68 | 3,29 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2-ой завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды и ягоды свежие  | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **100** | **1,5** | **0,5** | **8,00** | **95,0** | **10** | **368** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 45 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 3,36 | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 | 53 |
|  | Суп вермишелевый | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,2 | 62,8 | 4,45 | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 8,25 | 233 |
|  | Котлета из говядины | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 0,58 | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 161 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 14,36 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 17,95 | 206 |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 150 | 0,33 | 0,075 | 25,49 | 97,95 | 9,67 | 200 | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 138,6 | 12,9 | 374рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |  |  |
|  | **Итого** | 545 | 14,24 | 15,47 | 70,20 | **563,73** | 32,42 | 770 | 19,79 | 21,14 | 95,78 | 667,63 | 44,39 |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 0,19 | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,27 | 274 |
|  | Кисломолочный продукт (в ассортименте) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,18 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,18 | 401 Сборник рецептур М. П. Могильный, Т. В. Тутельян |
|  | **Итого** | **230** | **8,83** | **11,38** | **31,14** | **224,98** | **0,37** | **250** | **10,27** | **14,13** | **40,72** | **273,1** | **0,45** |  |
| ***Итого за 10-ый день*** | **Итого за день** | 1225 | 35,95 | 37,26 | 161,67 | 1231,77 | 45,36 | 1555 | 44,93 | 48,38 | 206,09 | 1456,41 | 58,13 |  |