МКДОУ «Детский сад № 1» Солигаличского муниципального района Костромской области

 Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 1»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Голубкова.

**ПРИМЕРНОЕ 10 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С |  № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая вязкая | 150/5 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146,0 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 28 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 95,2 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 40 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | 368 |
| **Обед** | Салат из моркови | 30 | 0,49 | 0,03 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 11,07 | 67 |
|  | Биточки мясные | 50 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | - | 282 |
|  | Макароны отварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - | 317 |
|  | Соус томатный с овощами | 30 | 0,43 | 2,12 | 3,77 | 53,97 | 0,94 | 349 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 367 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,21 | 26,96 | 179,0 | - | 469 |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0,06 | - | 16,69 | 67,05 | 0,05 | 383 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет овощной | 180 | 1,38 | 6,18 | 8,4 | 94,8 | 10,2 | 45 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| **Итого за 1 день** |  | **1603** | **32,81** | **40,48** | **198,77** | **1295,59** | **35,48** |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С |  №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша манная с маслом | 150/5 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141,0 | - | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 34 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
| **Завтрак 2** | Банан | 40 | 0,75 | 0,25 | 8,4 | 38 | 4,0 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 30 | 0,62 |  2,44 | 5,41 | 46,16 | 3,08 | 32 |
|  | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,57 | 55 | 4,95 | 80 |
|  | Рыба, запеченная в омлете | 60 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75 | 0,13 | 249 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92 | 12,1 | 321 |
|  | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко кипяченое  | 180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
|  | Печенье | 20 | 0,75 | 1,32 | 6,35 | 44,64 | - | - |
| **Ужин** | Запеканка из творога  | 120 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296 | 0,28 | 237 |
|  | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,58 | 1,35 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 351 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,96 | 28 | 0,02 | 392 |
|  | Апельсин  | 75 | 0,6 | 0,14 | 15,0 | 66 | 26,6 | 368 |
| **Итого за 2 день** |  | **1534** | **53,15** | **43,75** | **176,27** | **1323,95** | **55,85** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С |  №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша пшеничная вязкая | 150/5 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 28 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 95,2 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
| **Завтрак 2** | Яблоко | 40 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,57 | 38,68 | 3,72 | 35 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 3,48 | 81 |
|  | Рагу из овощей с мясом | 150 | 16,3 | 13,28 | 11,03 | 228 | 3,71 |  |
|  | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 180 | 1,02 | - | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 384 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Вафли | 20 | 1,12 | 7,3 | 10,68 | 112 | **-** |  |
|  | Снежок | 180 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | 130/25 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364,0 | 0,61 | 449 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 392 |
|  | Банан  | 75 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95 | 4,0 | 368 |
| **Итого за 3 день** |  | **1563** | **48,72** | **51,0** | **222,02** | **1535,22** | **27,87** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С |  №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Омлет с сыром | 85 | 9,1 | 15,8 | 1,4 | 184 | 0,17 | 216 |
|  | Бутерброд с сыром | 34 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,12 | 29,0 | 1,42 | 393 |
| **Завтрак 2** | Апельсин | 75 | 0,6 | 0,14 | 11.5 | 50,7 | 20,4 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 20 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,04 | 2,94 | 7,32 | 60 | 4,82 | 57 |
|  | Котлета рыбная | 50 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74,0 | 0,18 | 255 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92,0 | 12,1 | 321 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Булочка « Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151,0 | - | 473 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Каша кукурузная вязкая  | 180/4 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | - | 168 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| **Итого за 4 день** |  | **1558** | **43,94** | **46,99** | **174,4** | **1302,06** | **56,67** |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С |  №рецептуры |
| Б | Ж | у |
| **Завтрак** | Каша вязкая « Геркулес» | 150/4 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 28 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 95,2 | - | 1 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 392 |
| **Завтрак 2** | Банан | 40 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38 | 4 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы консервированной | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | 39,72 | 3,72 | 33 |
|  | Рассольник ленинградский | 150 | 1,2 | 3,06 | 10,15 | 73 | 4,52 | 76 |
|  | Плов из птицы | 150 | 16,0 | 14,78 | 26,76 | 304 | 0,41 | 304 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко кипяченое | 180 | 4,58 | 4,08 | 7,51 | 85 | 2,05 | 400 |
|  | Сухарики | 20 | 0,9 | 0,8 | 7,83 | 42,3 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Картофель запеченный в сметанном соусе | 180 | 3,59 | 6,1 | 19,36 | 147 | 4,29 | 151 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| **Итого за 5 день** |  | **1552** | **40,18** | **45,175** | **179,46** | **1288,87** | **20,29** |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |  № рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая вязкая | 150/4 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | - | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 34 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсины  | 40 | 0,24 | 0,06 | 6,0 | 26,4 | 16 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,43 | 0,07 | 3,44 | 16,16 | 2,5 | 38 |
|  | Суп вермишелевый | 150 | 2,61 | 1,7 | 10,2 | 62,8 | 4,45 | 233 |
|  | Азу  | 150 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 | 6,95 | 637 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Пицца «Детская» | 50 | 8,03 | 6,69 | 13,97 | 148 | 0,29 | 465 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,12 | 29 | 1,42 | 393 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Капуста тушёная | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | 24,99 | 132 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | 213 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| **Итого за 6 день** |  | **1588** | **41,76** | **43,05** | **178,82** | **1311,96** | **60,13** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |  №рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшённая вязкая | 150/4 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 28 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 95,2 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 40 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38 | 4 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с изюмом и курагой | 40 | 0,62 | 2,44 | 5,41 | 46,16 | 3,08 | 32 |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,26 | 81 | 6,72 | 83 |
|  | Рыба тушёная с овощами | 60 | 5,94 | 3,42 | 1,54 | 61 | 1,13 | 247 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92 | 12,1 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 367 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,09 | 3,4 | 50,42 | 253 | 0,09 | 458 |
|  | Снежок  | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Биточки манные со сгущенным молоком | 120/20 | 6,04 | 4,56 |  32,32 | 194 | 0,39 | 198 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
|  | Яблоко | 75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| **Итого за 7день** |  | **1597** | **39,31** | **37,005** | **223,21** | **1385,31** | **39,86** |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |  №рецептуры |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога  | 120 | 22,4 | 15,2 | 13,68 | 280 | 0,3 | 231 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 0,011 | 354 |
|  | Бутерброд с сыром | 34 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин  | 40 | 0,24 | 0,06 | 6 | 26,4 | 16 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 20 |
|  | Свекольник  | 150 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 | 7,41 |  |
|  | Суфле куриное | 50 | 9,88 | 10,4 | 1,84 | 140 | 0,12 | 310 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | - | 315 |
|  | Соус томатный с овощами | 30 | 0,43 | 2,12 | 3,77 | 53,97 | 0,94 | 349 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье  | 20 | 0,75 | 1,32 | 6,35 | 44,64 | - | - |
|  | Молоко кипяченое  | 180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая вязкая | 180/4 | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 136 | - | 168 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| **Итого за 8 день** |  | **1578** | **55,95** | **56,3** | **173,79** | **1449,06** | **42,381** |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность( ккал) | Витамин С |  №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» вязкая | 150/4 | 4,09 | 6,85 | 23,39 | 169 | - | 168 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | 213 |
|  | Бутерброд с маслом | 28 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 95,2 | - | 1 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,12 | 29 | 1,42 | 393 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко  | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,6 | 4 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 40 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 |
|  | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,6 | 100 | 5,47 | 87 |
|  | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 150 | 10,61 | 6,81 | 15,09 | 164 | 15,03 | 298 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли  | 20 | 1,12 | 7,3 | 10,68 | 112 | - |  |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0,06 | - | 16,69 | 67,05 | 0,05 | 383 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | 180 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 0,14 | 206 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| **Итого за 9 день** |  | **1592** | **35,9** | **46,813** | **178,37** | **1301,42** | **28,35** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность( ккал) | Витамин С |  № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 |
|  | Бутерброд с сыром | 34 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин  | 65 | 0,39 | 0,9 | 9,8 | 43,1 | 26,1 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 30 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 33 |
|  | Суп картофельный с клёцками | 150 | 1,25 | 2 | 7,28 | 52 | 3,45 | 85 |
|  | Суфле из рыбы | 60 | 9,54 | 5,31 | 2,44 | 96 | 0,11 | 268 |
|  | Картофельное пюре с морковью | 100 | 1,9 | 3,08 | 12,01 | 83 | 10,49 | 322 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухарики  | 20 | 1,68 | 1,26 | 16,36 | 83,56 | - |  |
|  | Молоко  | 180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блины с маслом | 120/25 | 11,3 | 17,65 | 62,8 | 428 | 0,56 | 267 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
|  | Банан  | 75 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 4 | 368 |
| **Итого за 10 день** |  | **1514** | **50,41** | **60,36** | **209,95** | **1556,92** | **54,24** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность( ккал) | Витамин  С |  № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Итого за весь период** | **19 991** | **596,13** | **613,768** | **2641,45** | **18180** | **613,7** |  |
| **Среднее значение за период** | **1999,1** | **59,6** | **61,4** | **264** | **1818** | **61** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности** |  | **13** | **30** | **57** |  |  |  |