

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 1 «А» от 09.01.2024 г.

Заведующий МБДОУ ЦРР - д/с № 11 д. Шаталово

_____ В.А. Андрюшина

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ***

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная молочная вязкая.	150	6,21	7,47	25,09	192	1,46	№ 88, сб. 2004г
Бутерброд с маслом и сыром.	20/4/9	1,54	3,46	3,75	78	0,14	№ 3, сб. 2005г.
Кофейный напиток с молоком.	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№ 253, сб. 2004г
Итого за прием	333	8,83	12,01	40,51	346,67	2,43	
Второй завтрак							
Яблоко	80	0,28	0	6,86	35,2	8	
Итого за прием	80	0,28	0	6,86	35,2	8	
Обед							
Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	14,1	№5, сб. 2013г
Борщ с капустой и картофелем.	200/10	1,66	5,33	10,32	95,36	6,36	№52, сб. 2013г
Плов из курицы 2 вар.	150	19,88	25,74	26,2	418,07	0,54	№ 131, сб. 2013г
Чай с молоком и сахаром.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013г
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		25,22	34,25	56,4	636,64	21,23	
Полдник							
Пудинг из творога с молочным соусом	80/25	14,06	4,12	21,28	177,92	0,08	№217, № 224 сб. 2013г.
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,2	0,07	24,32	96,47	24	№ 67, сб. 2013 г.
Итого за прием		14,26	4,18	45,6	274,39	24,08	
Итого за день		54,08	54,37	172,93	1394,21	54,37	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,14	№207, сб. 2013 г.
Какао с молоком	150	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
Итого за прием		14,23	15,42	27,16	303,61	0,98	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед							
Салат "Студенческий"	30	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24	№ 38, сб. 2013 г.
Суп крестьянский с крупой.	200/10	2,44	6,9	11,79	119,79	5,75	№ 61, сб. 2013 г
Жаркое по-домашнему	150	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68	№ 91, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№ 265, сб. 2013 г.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		24,37	27,06	39,68	501,74	9,86	
Полдник							
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,38	3,24	11,13	84,01	14,88	№135, №139, сб.2013 г
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	
Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0	
Итого за прием		4,94	3,62	37,39	203,22	17,88	
Итого за день		44,6	46,45	118,94	1073	35,72	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной	200	7,47	6,26	21,03	169,57	1,09	№72, сб.2013 г.
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,30	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Итого за прием		13,84	15,55	41,73	323,71	1,55	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед							
Салат "Здоровье"	40	0,7	1,96	2,93	31,81	1	№29, сб. 2013 г.
Рассольник домашний	200/10	1,78	4,99	11,46	99,07	8,4	№53, сб. 2013 г.
Голубцы ленивые (2 вариант)	180/20	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66	№ 118, сб. 2013г
Кисель из концентрата	150	0	0	16,47	62,57	0	№281, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		20,94	20,75	63,48	524,06	19,06	
Полдник							
Рыба припущенная	70	15,62	4,99	0,35	108,7	0,17	№77, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47	№ 137, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
Итого за прием		18,56	8,55	22,81	243,37	3,64	
Итого за день		54,35	41,08	142,67	1155,6	31,26	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая,	120/3	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48	№ 175, сб. 2013
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0	
Итого за прием		11,83	12,31	57,05	387,81	0,87	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7	
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	63,63	7	
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	3,01	3,04	43,44	1,99	№36, сб. 2013 г.
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7	№ 49, сб. 2013 г.
Гуляш	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94	№ 89, сб. 2013 г.
Макаронные изделия отварные	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0	№201, сб. 2013г
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		23,61	27,18	73,79	636,29	13,52	
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	80/15	14,99	10,21	24,1	245,58	0,27	№214, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г
Итого за прием		16,09	11,05	30,28	280,82	0,47	
Итого за день		52,9	50,95	177,49	1372,2	21,9	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой овсяной	200	7,13	8,02	17,65	170,31	1,09	№ 72, сб. 2013 г.
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,65	11,06	65,62	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Итого за прием		13,08	12,48	35,95	306,83	1,55	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,56	7	
Итого за прием		0,28	0,28	6,86	31,56	7	
Обед							
Салат "Школьный"	40	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76	№27, сб. 2013 г.
Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,67	14,75	111,64	3,68	№59, сб. 2013г
Рыба отварная	60	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1	№ 78, сб. 2013 г.
Капуста тушеная	100	2,08	3,2	9,02	72,75	18,83	№138, сб. 2013 г.
Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6	№275, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		24,19	14,64	59,38	467,15	24,97	
Полдник							
Морковь, тушенная с рисом,	120	2,1	6,03	19,94	142,95	1,31	№ 140, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
Итого за прием		3,99	6,97	30,95	202,33	1,5	
Итого за день		41,54	34,38	133,14	1007,9	35,03	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	200	4,72	5,6	14,46	127,22	6,98	№73, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	
Итого за прием		9,85	12,07	38,9	303,9	7,37	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед							
Салат из моркови	40	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67	№18 сб. 2013г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,26	15,09	90,8	5,28	№55, сб. 2013 г.
Биточки рубленые из птицы	50	7,11	7,65	4,87	117,09	0,8	№ 127, сб. 2013г.
Рагу из овощей	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59	№ 145, сб. 2013 г.
Сок фруктовый	150	0,71	0,13	13,79	58,73	1,2	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		14,28	17,68	60,87	462,52	16,54	
Полдник							
Пирожки печеные с яблоками.	70	4,51	4,24	33,82	191,68	0	№ 235, сб. 2013г
Чай с молоком	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22	№ 59
Итого за прием		5,74	5,19	35,68	212,29	0,22	
Итого за день		30,92	35,29	150,14	1043,2	31,12	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	120/3	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55	№187, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
Итого за прием		9,53	12,98	47,59	345,03	0,94	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,26	3	
Обед							
Салат витаминный	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24	№22, сб. 2013 г.
Свекольник	200	1,72	4,91	12,48	100,57	5,5	№ 64, сб. 2013 г.
Биточки паровые	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04	№ 104, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,04	3,14	13,4	91,44	6,94	№ 137, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1	№ 274, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0	
Итого за прием		15,44	19,34	75,02	534,73	14,82	
Полдник							
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г.	100/30	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46	
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
Итого за прием		6,82	6,8	39,65	242,46	1,65	
Итого за день		32,55	39,28	177,42	1186,5	20,41	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	200	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09	№72, сб. 2013 г.
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0	
Итого за прием		14,66	13,09	46,05	360,89	1,55	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	54,26	6	
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	54,26	6	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,27	2,03	1,43	24,91	0,77	№ 30, сб. 2013 г.
Суп из овощей	200/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16	№ 63 сб. 2013г.
Зразы "Школьные"	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0	№ 96, сб. 2013 г.
Картофель отварной с маслом.	100/2	1,93	1,95	13,86	82,51	0,85	№ 135, сб. 2013г
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,21	21,74	88,89	60	№ 279, сб. 2013
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0	
Итого за прием		14,5	21,19	75,81	551,97	68,78	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0	№254, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
Итого за прием		6,52	4,59	43,75	243,02	0,19	
Итого за день		36,58	39,17	178,2	1211,1	76,53	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	6,55	19,53	163,52	0,96	№74, сб. 2013 г.
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
Итого за прием		16,03	13,53	45,23	365,97	1,35	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
Обед							
Салат "Пестрый"	40	0,42	2,03	3,88	35	1,6	№28, сб. 2013 г.
Суп картофельный с клецками.	200/25	2,29	2,49	14,18	89,66	5,28	№ 58, сб. 2013 г
Запеканка капустная с мясом.	150	15,77	12,99	16,95	248,6	29,22	№ 110, сб. 2013 г
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		22	18,12	65,01	514,44	39,1	
Полдник							
Вареники ленивые	90/4	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35	№ 213, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
Итого за прием		14,73	10,37	19,35	230,29	0,33	
Итого за день		53,05	42,31	136,72	1143,5	48,06	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	120/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55	№181, сб.2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
Итого за прием		10,82	12,81	48,92	355	0,94	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6	
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6	
Обед							
Салат "Степной"	30	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84	№ 37, сб. 2013 г.
Уха рыбацкая	200/35	6,72	3,35	11	102	1,55	№ 66, сб.2013г.
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44	№ 81, сб. 2013 г.
Овощи припущенные	100	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81	№ 143, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3	№ 274, сб. 2013г
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		26,68	21,22	69,14	572,64	7,73	
Полдник							

Булочка	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15	№ 257, сб. 2013 г.
Молоко кипяченое	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78	№ 262, сб. 2013 г.
Итого за прием		10,76	3,5	42,92	248,54	0,93	
Итого за день		49,16	37,84	173,57	1231,4	15,6	

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 1 «А» от 09.01.2024 г.

Заведующий МБДОУ ЦРР - д/с № 11 д. Шаталово

_____ В.А. Андрюшина

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ***

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

<i>Приём пищи/Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>ЭЦ, ккал</i>	<i>Витамины С, мг</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>			
Завтрак							
Суп молочный с крупой "Артек"	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37	№72, сб.2013
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	№ 268, сб.2013г
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0	
Итого за прием		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	9	
Итого за прием		1,35	0,45	18,9	82,89	9	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2	№5, сб. 2013г.
Борщ с капустой и картофелем.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	7,96	№52, сб.2013г
Плов из курицы 2 вар.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,71	№ 131, сб. 2013г
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№ 263, сб. 2013г.
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0	
Итого за прием		30,83	43,65	66,95	787,93	29,87	
Полдник							
Пудинг из творога с молочным соусом,	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22	№212, № 219 сб. 2011г
Кисель из плодов шиповника, ТТК	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8	
Итого за прием		21,45	6,31	61,43	384,94	29,02	
Итого за день		69,95	68,86	212,11	1745	69,82	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17	№207, сб. 2013 г
Какао с молоком	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0	
Итого за прием		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
Обед							
Салат "Студенческий"	40	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99	№38, сб. 2013 г.
Суп крестьянский с крупой	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19	№61, сб. 2013 г.
Жаркое по-домашнему	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59	№ 91, сб. 2013 г.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
Итого за прием		26,42	32,88	58,38	637,16	19,77	
Полдник							
Колбаса вареная отварная ТТК	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0	
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,39	3,24	11,17	84,24	15	№135, №139, сб. 2013 г
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
Итого за прием		12,22	8,19	35,92	267,53	14,97	
Итого за день		57,59	60,05	150,54	1374,24	43,32	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	№ 264, сб. 2013 г.	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,4	№72, сб. 2013г.
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,1	
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,6	0,6	№268, сб.2013
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Итого за прием		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
Обед							
Салат "Здоровье"	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5	№29, сб. 2013 г.
Рассольник домашний.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	11	№53, сб. 2013 г
Голубцы ленивые (2 вар.).	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	23	№ 118, сб. 2013г
Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	17,39	67,65	8	№283, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0	
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0	
Итого за прием		25,4	23	82,08	621,68	43	
Полдник							
Рыба припущенная	80	17,9	5,7	0,4	124,27	0,2	№77, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5	№ 137, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0	
Итого за прием		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66	
Итого за день		63,56	45,14	167,68	1361,8	56,2	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81	№ 175, сб.2013
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№ 264, сб.2011
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0	
Итого за прием		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65	№36, сб. 2013 г.
Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1	№ 49, сб. 2013 г.
Гуляш.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94	№ 89, сб. 2013 г.
Макаронные изделия отварные	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0	№201, сб. 2013
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0	
Итого за прием		27,08	31,17	97,14	781,03	19,25	
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62	№214, сб. 2013 г.
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№ 263, сб. 2013 г.
Итого за прием		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37	
Итого за день		62,7	59,1	225,68	1684,38	28,46	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой овсяной.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37	№72, сб.2013
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11	
Кофейный напиток на молоке.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	
Итого за прием		17,14	19,42	43,41	414,24	2,04	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8	
Итого за прием		0,32	0,32	7,84	36,06	8	
Обед							
Салат "Школьный"	60	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64	№27, сб. 2013 г.
Суп картофельный с бобовыми	250	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6	№59, сб. 2013г
Рыба отварная	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11	№ 78, сб. 2013 г.
Капуста тушеная	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5	№138, сб. 2013 г.
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8	№275, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0	
Итого за прием		28,66	18,71	73,78	578,95	32,63	
Полдник							
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42	
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Итого за прием		3,96	6,76	40,37	237,89	1,42	
Итого за день		50,09	45,21	165,39	1267,2	44,1	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с овощами	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72	№73, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0	
Итого за прием		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед							
Салат из моркови	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5	№18 сб. 2013г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,82	18,87	113,49	6,6	№55, сб. 2013 г.
Биточки рубленые из птицы.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96	№ 127, сб. 2013г
Рагу из овощей	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59	№ 145, сб. 2013 г.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4	
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		18,1	21,01	83,34	597,99	21,65	
Полдник							
Пирожки печеные с яблоками	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0	№ 235, сб. 2013г.
Чай с молоком	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26	№ 59
Итого за прием		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26	
Итого за день		38,16	43,48	205,97	1365,13	38,15	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91	№187, сб.2013г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	№ 268, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
Итого за прием		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4	
Итого за прием		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4	
Обед							
Салат витаминный	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2	№22, сб. 2013 г.
Свекольник	250	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4	№ 64, сб. 2013 г.
Биточки паровые	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06	№ 104, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47	№ 137, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13	№ 274, сб. 2013г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
Итого за прием		21,15	26,17	103,05	729,22	12,25	
Полдник							
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75	
Чай с молоком и сахаром	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65	№265, сб.2013 г.
Итого за прием		8,47	7,57	54,77	314,01	2,4	
Итого за день		44,32	52,13	241,38	1600,15	19,54	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37	№72, сб. 2013г
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№270, сб.2013г
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0	
Итого за прием		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6	
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15	№ 30, сб. 2013 г.
Суп из овощей	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95	№63 сб. 2013г.
Зразы "Школьные"	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0	№ 96, сб. 2013 г.
Картофель отварной с маслом	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86	№ 135, сб. 2013 г.
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80	№ 279, сб. 2013 г.
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
Итого за прием		18,24	28,16	99,77	724,53	90,96	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0	№254, сб. 2013 г.
Чай,	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№264, сб. 2013 г.
Итого за прием		8,79	6,04	60,14	332,86	0	
Итого за день		48,42	52,48	239,26	1624,5	98,95	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2	№74, сб. 2013 г.
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0	
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0	
Итого за прием		20,27	16,45	63,86	483,91	1,77	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
Обед							
Салат "Пестрый"	60	0,62	3,04	5,82	52,5	2,4	№28, сб. 2013 г.
Суп картофельный с клецками	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	6,57	№ 58, сб. 2013 г.
Запеканка капустная с мясом	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96	№ 110, сб. 2013г
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013г.	180	0	0	15,65	60,88	7,2	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого за прием		28,62	24,65	84,3	677,2	55,13	
Полдник							
Вареники ленивые	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48	№ 213, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Итого за прием		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19	
Итого за день		67,92	54,07	182,03	1490,6	64,37	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

<i>Приём пищи/Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>ЭЦ, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецептур</i>
		<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92	№181, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
Итого за прием		15	18,27	65,84	488	1,44	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6	
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6	
Обед							
Салат "Степной"	60	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26	№ 37, сб. 2013 г.
Уха рыбацкая	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94	№ 66, сб.2013г.
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44	№ 81, сб. 2013 г.
Овощи припущенные	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53	№ 143, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4	№ 274, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		32,73	24,9	100,47	755,44	10,58	
Полдник							
Булочка молочная	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15	№ 257, сб. 2013 г.
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№ 263, сб. 2013г.
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
Итого за прием		8,57	6,59	56,94	320,38	0,15	
Итого за день		57,2	50,06	235,84	1619,1	18,16	