**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ ЦРР д/с «Солнышко»**

**Боковского района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.Н. Куликова**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективное меню МБДОУ ЦРР д/с «Солнышко» Боковского района на весенне – летний период, разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.(под редакцией: В.А. Тутельян, В.П. Могильный 2012г. Г. Москва** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 1** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Каша молочная«Дружба»** | **180** | **200** | **6,9** | **8,63** | **9,7** | **12,13** | **30,55** | **38,19** | **215,27** | **269,08** | **1,7** | **2,12** | **№275** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **157,05** | **157,05** | **-** | **-** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **13,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **2-й завтрак** | **Зефир** | **45** | **45** | **0,95** | **0,95** | **2,5** | **2,5** | **10,3** | **10,3** | **67,5** | **67,5** | **0** | **0** |  |
|  | **Суп гороховый** | **180** | **200** | **7,12** | **8,91** | **2,2** | **2,76** | **24,4** | **30,6** | **80,42** | **100,52** | **11,34** | **14,2** | **№81** |
| **Солянка с мясом** | **180** | **220** | **14,54** | **18,09** | **10,74** | **12,69** | **39,33** | **46,49** | **448,94** | **493,83** | **41,41** | **48,94** | **№274** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **180** | **0,6** | **0.8** | **0** | **0** | **18** | **20** | **82,8** | **92** | **3** |  |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Ватрушка с повидлом** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **44,35** | **184,49** | **210,85** | **0,11** | **0,16** | **№458** |
| **Снежок** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **65,35** | **0,1** | **№401** |
| **Итого за**  **1-й день** |  |  |  | **43,16** | **54,16** | **49,39** | **59,18** | **223,2** | **242,27** | **1509,8** | **1812,62** | **65,24** | **89,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 4** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Рыба тушёная в томатном соусе** | **50/30** | **60/40** | **5,62** | **5,99** | **5,22** | **5,97** | **3,41** | **4,5** | **101,56** | **116,07** | **4,5** | **5** | **№247** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **150** | **3,07** | **3,69** | **5,49** | **6,58** | **24,7** | **29,64** | **145,29** | **174,35** | **30,24** | **36,28** | **№322** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов** | **40** | **50** | **0,84** | **1,12** | **2,54** | **3,38** | **2,84** | **3,78** | **61,59** | **82,12** | **2,5** | **3** | **№13** |
| **Свекольник** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **23,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№145** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70-80** | **12,69** | **14,93** | **6,7** | **7,65** | **5,13** | **5,87** | **196,46** | **224,52** | **3,9** | **4,53** | **№282** |
| **Гарнир гречневый** | **120** | **150** | **3,98** | **4,85** | **5,43** | **6,52** | **30,05** | **36,06** | **209,17** | **251,01** | **0** | **0** | **№317** |
| **Кисель из сух-в с вит.С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,3** | **5** | **6,6** | **№379** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Каша манная молочная** | **180** | **200** | **19,2** | **22,69** | **10,2** | **12,05** | **19,3** | **32,81** | **119,35** | **149,19** | **8,99** | **11,7** | **№265** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Итого за**  **4-й день** |  |  |  | **44,95** | **56,19** | **42,28** | **51,49** | **222,4** | **272,47** | **1389,2** | **1748,53** | **58,84** | **71,97** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 3** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Омлет** | **100** | **120** | **8,64** | **10,43** | **10,04** | **12,81** | **3,04** | **3,51** | **195,46** | **244,33** | **0,4** | **0,46** | **№321** |
| **Икра кабачковая** | **40** | **50** | **1,14** | **1,52** | **7,24** | **9,65** | **4,62** | **6,16** | **46,8** | **62,4** | **4,04** | **5,38** | **№318** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **143,86** | **215,8** | **-** | **-** | **№119** |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** | **2,85** | **3,27** | **2,9** | **3,99** | **19,4** | **25,95** | **106,46** | **118,29** | **0,77** | **0,97** | **№397** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
| **Обед** | **Салат из свежих помидор** | **40** | **50** | **0,51** | **0,66** | **3,5** | **4,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | **0** | **№14** |
| **Лапша яичная** | **180** | **200** | **1,9** | **2,4** | **0,08** | **0,1** | **16,4** | **20,5** | **139,03** | **173,79** | **9,2** | **11,5** | **№86** |
| **Птица отварная** | **60** | **70** | **14,06** | **16.87** | **16,8** | **20,16** | **1,93** | **2,31** | **112,8** | **131,6** | **1,32** | **1,58** | **№300** |
| **гарнир пшённый** | **120** | **150** | **3,98** | **4,77** | **2,6** | **3,12** | **7,72** | **19,27** | **209,17** | **251,01** | **0,67** | **0,81** | **№317** |
| **Компот из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **17** | **22,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Витушка** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **54,35** | **257,56** | **294,36** | **0,11** | **0,16** | **№467** |
| **Снежок** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **65,35** | **0,1** | **№401** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за**  **3-й день** |  |  |  | **50,53** | **62,63** | **52,98** | **64,06** | **201** | **245,12** | **1482,8** | **1807,54** | **30,11** | **35,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 2** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Суп молочный вермишелевый** | **180** | **200** | **4,58** | **6,9** | **6,12** | **7,7** | **24,73** | **31,59** | **134,16** | **167,7** | **1,7** | **2,1** | **№ 93** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Кофейный напиток** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№340** |
| **2-й завтрак** | **Конфета** | **20** | **20** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** |  |
| **Обед** | **Салат из свежих помидор** | **40** | **50** | **0,51** | **0,66** | **3,5** | **4,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | **0** | **№14** |
| **Суп рисовый с мясными фрикадельками** | **180** | **200** | **10,42** | **12,77** | **7,27** | **9,08** | **18,47** | **23,08** | **147,13** | **183,91** | **11,5** | **22,5** | **№83** |
| **Котлета рыбная** | **60** | **70-80** | **8,62** | **9,49** | **5,22** | **7,97** | **3,41** | **3,9** | **71,54** | **81,76** | **4,5** | **5** | **№256** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **150** | **2,07** | **3,69** | **5,49** | **7,58** | **24,7** | **29,64** | **145,29** | **174,35** | **30,24** | **36,28** | **№322** |
| **Кисель из сух-в с вит.С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,36** | **5** | **6,6** | **№379** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Оладьи со сгущёнкой** | **80 20** | **100 30** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **10,05** | **29,49** | **49,35** | **229,74** | **287,17** | **0,11** | **0,16** | **№ 449** |
|  | **Ряженка** | **150** | **180** | **4,22** | **4,8** | **4** | **4,5** | **6,2** | **7** | **85,4** | **96** | **0,09** | **0,14** | **№401** |
| **Итого за**  **2-й день** |  |  |  | **40,27** | **58,94** | **49,18** | **59,83** | **217,8** | **245,75** | **1490,9** | **1757,23** | **66,5** | **85,74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 5** |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша рисовая с изюмом** | **180** | **200** | **7** | **8,5** | **10,3** | **12,8** | **31,3** | **39,1** | **285,32** | **356,65** | **0** | **0** | **№314** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,16** | **3,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **2-й завтрак** | **Вафли** | **30** | **30** | **0,58** | **0,58** | **4,59** | **4,59** | **9,37** | **9,37** | **81,3** | **81,3** | **-** | **-** |  |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов** | **40** | **50** | **0,84** | **1,12** | **2,54** | **3,38** | **2,84** | **3,78** | **61,59** | **82,12** | **2,5** | **3** | **№13** |
| **Борщ** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **23,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№57** |
| **Картофель тушёный с мясом** | **180** | **200** | **17,54** | **23,09** | **10,74** | **12,69** | **39,34** | **46,49** | **330,05** | **363,06** | **41,41** | **48,94** | **№276** |
| **Компот из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **17** | **22,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Творожная запеканка** | **100** | **150** | **5,09** | **5,81** | **3,93** | **5,63** | **40,95** | **45,37** | **244,03** | **278,89** | **0,11** | **0,16** | **№234** |
| **Соус сметанный** | **20** | **30** | **0,5** | **0,54** | **2,17** | **2,31** | **1,98** | **2,53** | **42,35** | **63,53** | **0,4** | **0,41** | **№367** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **Итого за**  **5-й день** |  |  |  | **51,26** | **57,18** | **51,22** | **62,88** | **235,5** | **297,91** | **1471,3** | **1746,59** | **31,52** | **70,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 6** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Уха** | **180** | **200** | **5,67** | **6,34** | **3,72** | **4,12** | **10,18** | **16,72** | **114,06** | **142,58** | **0,68** | **0,73** | **№87** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **3,4** | **3,4** | **1,32** | **1,98** | **157,05** | **157,05** | **-** | **-** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **2,32** | **2,32** | **2,95** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **2-й завтрак** | **Конфета** | **20** | **20** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** |  |
| **Обед** | **Салат из свежих помидор** | **40** | **50** | **0,51** | **0,66** | **5,5** | **6,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | **0** | **№14** |
| **Борщ** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **18,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№57** |
| **Гуляш** | **50/20** | **60/30** | **13,21** | **20,81** | **10,01** | **13,73** | **11,21** | **16,38** | **202,58** | **231,52** | **0,1** | **0,12** | **№277** |
| **Отварные макароны** | **120** | **150** | **3,98** | **4,48** | **5,43** | **6,52** | **30,05** | **36,06** | **257,74** | **309,29** | **0,14** | **0,16** | **№205** |
| **Компот из сухофруктов с вит.С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **27** | **32,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Каша овсяная молочная** | **180** | **200** | **19,2** | **22,69** | **10,2** | **12,05** | **19,3** | **32,81** | **119,35** | **149,19** | **8,99** | **11,7** | **№262** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Итого за**  **6-й день** |  |  |  | **48,97** | **60,88** | **52,78** | **63,89** | **203,7** | **256,05** | **1485,8** | **1842,41** | **51,81** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 9** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Каша пшённая молочная** | **180** | **200** | **5,08** | **5,08** | **4,6** | **4,6** | **0,028** | **0,028** | **63** | **63** | **-** | **-** | **№262** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Кофейный напиток** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№340** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
|  | **Суп с клёцками** | **180** | **200** | **2,61** | **3,27** | **3,72** | **4,65** | **14,5** | **18,07** | **99,72** | **124,65** | **0,048** | **0,06** | **№85** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70-80** | **12,69** | **14,93** | **6,7** | **7,65** | **5,13** | **5,87** | **196,46** | **224,52** | **3,9** | **4,53** | **№282** |
| **Г-р овощное рагу** | **120** | **150** | **2,9** | **3,8** | **9,6** | **10,3** | **17,61** | **23,11** | **117,69** | **141,23** | **8,99** | **11,7** | **№137** |
| **Компот из сухофруктов с вит.С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **27** | **32,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Пирожки с повидлом** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **44,35** | **257,56** | **294,36** | **0,11** | **0,16** | **№454** |
| **Снежок** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **65,35** | **01.** | **№401** |
| **Итого за**  **9-й день** |  |  |  | **48,88** | **59,99** | **51,89** | **63,15** | **216,6** | **265,49** | **1476,2** | **1831,57** | **74,72** | **88,12** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 8** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Ленивые вареники** | **100** | **120** | **10,9** | **15** | **16,3** | **20,5** | **29,7** | **34,8** | **317,64** | **397,05** | **0,36** | **0,45** | **№229** |
| **Соус сметанный** | **20** | **30** | **0,5** | **0,54** | **2,17** | **2,31** | **1,98** | **2,53** | **42,35** | **63,53** | **0,4** | **0,41** | **№367** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **157,05** | **157,05** | **0** | **0** | **№119** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **19,71** | **81,5** | **90,56** | **1,16** | **1,29** | **№340** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
| **Обед** | **Салат из свежих помидор** | **40** | **50** | **0,51** | **0,66** | **5,5** | **6,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | **0** | **№14** |
| **Лапша яичная** | **180** | **200** | **1,9** | **2,4** | **0,08** | **0,1** | **16,4** | **20,5** | **139,03** | **173,79** | **9,2** | **11,5** | **№86** |
| **Картофельная запеканка с мясом** | **150** | **180** | **14,54** | **18,09** | **18,74** | **25,69** | **35,34** | **46,49** | **380,1** | **493,83** | **31,41** | **38,94** | **№291** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **180** | **0,6** | **0.8** | **0** | **0** | **18** | **20** | **82,8** | **92** | **3** | **4** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Суп молочный гречневый** | **180** | **200** | **4,58** | **6,9** | **6,12** | **7,7** | **24,73** | **31,59** | **134,16** | **167,7** | **1,7** | **2,1** | **№94** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **Конфета** | **20** | **20** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,88** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Итого за**  **8-й день** |  |  |  | **48,17** | **56,63** | **53,76** | **64,49** | **198,4** | **237,33** | **1470,2** | **1756,25** | **61,61** | **79,11** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 7** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Омлет** | **100** | **120** | **8,64** | **10,43** | **10,04** | **12,81** | **3,04** | **3,51** | **195,46** | **244,33** | **0,4** | **0,46** | **№321** |
| **Икра кабачковая** | **60** | **80** | **1,14** | **1,52** | **7,24** | **9,65** | **4,62** | **6,16** | **46,8** | **62,4** | **4,04** | **5,38** | **№318** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **143,86** | **215,8** | **-** | **-** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **2-й завтрак** | **Вафли** | **30** | **30** | **0,58** | **0,58** | **4,59** | **4,59** | **9,37** | **9,37** | **81,3** | **81,3** | **-** | **-** |  |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов** | **40** | **50** | **0,66** | **0,88** | **4,5** | **6** | **3,08** | **4,1** | **46,59** | **62,12** | **0** | **0** | **№13** |
| **Борщ** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **18,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№57** |
| **Тефтели** | **60** | **70-80** | **11,53** | **13,49** | **10,69** | **11,5** | **9,9** | **11,58** | **204,78** | **234** | **3,9** | **4,53** | **№287** |
| **Г-р ячневый** | **120** | **150** | **3,98** | **4,48** | **5,43** | **6,52** | **30,05** | **36,06** | **257,74** | **309,29** | **0,14** | **0,16** | **№317** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Кисель из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,36** | **0,007** | **0,01** | **№379** |
| **Полдник** | **Каша манная молочная** | **180** | **200** | **19,2** | **22,69** | **10,2** | **12,05** | **19,3** | **32,81** | **119,35** | **149,19** | **8,99** | **11,7** | **№265** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **180** | **0,6** | **0,8** | **0** | **0** | **18** | **20** | **82,8** | **92** | **3** | **4** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **15** | **15** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **30,45** | **30,45** | **-** | **-** | **№122** |
| **Итого за**  **7-й день** |  |  |  | **43,15** | **54,68** | **55,27** | **65,63** | **208** | **265,38** | **1542,2** | **1842,91** | **65,32** | **82,63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 10** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Рыба тушёная в томатном соусе** | **50/30** | **60/40** | **5,62** | **5,99** | **5,22** | **5,97** | **3,41** | **4,5** | **101,56** | **116,07** | **4,5** | **5** | **№247** |
| **Г-р пшеничный** | **120** | **150** | **1,86** | **2,24** | **5,64** | **6,76** | **6,3** | **9,56** | **117,69** | **141,23** | **10** | **12** | **№317** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **2-й завтрак** | **Зефир** | **45** | **45** | **0,95** | **0,95** | **2,5** | **2,5** | **10,3** | **10,3** | **67,5** | **67,5** | **0** | **0** |  |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов** | **40** | **50** | **0,66** | **0,88** | **4,5** | **6** | **3,08** | **4,1** | **46,59** | **62,12** | **0** | **0** | **№13** |
| **Рассольник** | **180** | **200** | **3,86** | **4,83** | **3,19** | **3,99** | **12,77** | **15,97** | **97,87** | **122,34** | **7,48** | **9,36** | **№76** |
| **Плов** | **180** | **200** | **21,83** | **22,38** | **17** | **19,65** | **34,67** | **39,5** | **363** | **399,3** | **3,9** | **4,53** | **№304** |
| **Кисель из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,36** | **0,007** | **0,01** | **№379** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0,08** | **0,06** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0,032** | **0,048** | **№122** |
| **Полдник** | **Рогалики с повидлом** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **54,35** | **257,56** | **294,36** | **0,11** | **0,16** | **№453** |
| **Ряженка** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **1,05** | **00.** | **№401** |
| **Итого за**  **10-й день** |  |  |  | **45,57** | **57,79** | **46,61** | **60,3** | **192,1** | **242,28** | **1394,2** | **1875,66** | **32,7** | **37,4** |  |
| **Итого за весь период** | | | | **453,7** | **565** | **503,5** | **615,3** | **2072** | **2535,9** | **7579,2** | **18021,3** | **507,4** | **629,39** |  |
| **Среднее значение за период** | | | | **45,37** | **56,5** | **50,35** | **61,53** | **207,2** | **253,59** | **1471,3** | **1802,13** | **50,74** | **62,94** |  |
| **Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности** | | | | **3,08%** | **3,13%** | **3,42%** | **3,41%** | **14,07%** | **14,07%** |  |  |  |  |  |

**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ ЦРР д/с «Солнышко»**

**Боковского района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.Н. Куликова**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективное меню МБДОУ ЦРР д/с «Солнышко» Боковского района на осенне - зимний период, разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.(под редакцией: В.А. Тутельян, В.П. Могильный 2012г. Г. Москва** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 1** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Каша молочная«Дружба»** | **150** | **200** | **6,9** | **8,63** | **9,7** | **12,13** | **30,55** | **38,19** | **215,27** | **269,08** | **1,7** | **2,12** | **№275** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **157,05** | **157,05** | **-** | **-** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **13,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **2-й завтрак** | **Зефир** | **45** | **45** | **0,95** | **0,95** | **2,5** | **2,5** | **10,3** | **10,3** | **67,5** | **67,5** | **0** | **0** |  |
|  | **Суп гороховый** | **180** | **200** | **7,12** | **8,91** | **2,2** | **2,76** | **24,4** | **30,6** | **80,42** | **100,52** | **11,34** | **14,2** | **№81** |
| **Солянка с мясом** | **180** | **220** | **14,54** | **18,09** | **10,74** | **12,69** | **39,33** | **46,49** | **448,94** | **493,83** | **41,41** | **48,94** | **№274** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **180** | **0,6** | **0.8** | **0** | **0** | **18** | **20** | **82,8** | **92** | **3** | **4** |  |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Ватрушка с повидлом** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **44,35** | **184,49** | **210,85** | **0,11** | **0,16** | **№458** |
| **Снежок** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **65,35** | **0,1** | **№401** |
| **Итого за**  **1-й день** |  |  |  | **43,16** | **54,16** | **49,39** | **59,18** | **223,2** | **242,27** | **1509,8** | **1812,62** | **65,24** | **89,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 4** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Сельдь Иваси** | **30** | **35** | **14** | **14** | **11,4** | **11,4** | **13,6** | **15,6** | **89,4** | **111,01** | **1,5** | **1,5** | **№8** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **150** | **3,07** | **3,69** | **5,49** | **6,58** | **24,7** | **29,64** | **145,29** | **174,35** | **30,24** | **36,28** | **№322** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
| **Обед** | **Салат из квашеной капусты** | **40** | **50** | **0,51** | **0,66** | **3,5** | **4,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | **0** | **№21** |
| **Свекольник** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **23,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№145** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70-80** | **12,69** | **14,93** | **6,7** | **7,65** | **5,13** | **5,87** | **196,46** | **224,52** | **3,9** | **4,53** | **№282** |
| **Гарнир гречневый** | **120** | **150** | **3,98** | **4,85** | **5,43** | **6,52** | **30,05** | **36,06** | **209,17** | **251,01** | **0** | **0** | **№317** |
| **Кисель из сух-в с вит.С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,3** | **5** | **6,6** | **№379** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Каша манная молочная** | **150** | **200** | **19,2** | **22,69** | **10,2** | **12,05** | **19,3** | **32,81** | **119,35** | **149,19** | **8,99** | **11,7** | **№265** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Итого за**  **4-й день** |  |  |  | **44,92** | **56,17** | **42,26** | **51,47** | **222,1** | **272,44** | **1444,42** | **1777,67** | **58,84** | **71,97** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | | **3-7л** |  |
| **День № 3** |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Омлет** | **100** | **120** | **8,64** | **10,43** | **10,04** | **12,81** | **3,04** | **3,51** | **195,46** | **244,33** | **0,4** | | **0,46** | **№321** |
| **Икра кабачковая** | **40** | **50** | **1,14** | **1,52** | **7,24** | **9,65** | **4,62** | **6,16** | **46,8** | **62,4** | **4,04** | | **5,38** | **№318** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **143,86** | **215,8** | **-** | | **-** | **№119** |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** | **2,85** | **3,27** | **2,9** | **3,99** | **19,4** | **25,95** | **106,46** | **118,29** | **0,77** | | **0,97** | **№397** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | | **10** | **№126** |
| **Обед** | **Салат из варёной свеклы** | **40** | **50** | **0,51** | **0,66** | **3,5** | **4,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | | **0** | **№33** |
| **Лапша яичная** | **180** | **200** | **1,9** | **2,4** | **0,08** | **0,1** | **16,4** | **20,5** | **139,03** | **173,79** | **9,2** | | **11,5** | **№86** |
| **Птица отварная** | **60** | **70** | **14,06** | **16.87** | **16,8** | **20,16** | **1,93** | **2,31** | **112,8** | **131,6** | **1,32** | | **1,58** | **№300** |
| **гарнир пшённый** | **120** | **150** | **3,98** | **4,77** | **2,6** | **3,12** | **7,72** | **19,27** | **209,17** | **251,01** | **0,67** | | **0,81** | **№317** |
| **Компот из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **17** | **22,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Витушка** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **54,35** | **257,56** | **294,36** | **0,11** | | **0,16** | **№467** |
| **Снежок** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **65,35** | | **0,1** | **№401** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого за**  **3-й день** |  |  |  | **50,51** | **62,63** | **52,98** | **64,06** | **201,12** | **245,08** | **1483,34** | **1807,38** | | **30,11** | **35,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 2** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Суп молочный вермишелевый** | **180** | **200** | **4,58** | **6,9** | **6,12** | **7,7** | **24,73** | **31,59** | **134,16** | **167,7** | **1,7** | **2,1** | **№ 93** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Кофейный напиток** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№340** |
| **2-й завтрак** | **Конфета** | **20** | **20** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** |  |
| **Обед** | **Салат из квашеной капусты** | **40** | **50** | **0,84** | **1,12** | **2,54** | **3,38** | **2,84** | **3,78** | **61,59** | **82,12** | **2,5** | **3** | **№21** |
| **Суп рисовый с мясными фрикадельками** | **180** | **200** | **10,42** | **12,77** | **7,27** | **9,08** | **18,47** | **23,08** | **147,13** | **183,91** | **11,5** | **22,5** | **№83** |
| **Котлета рыбная** | **60** | **70-80** | **8,62** | **9,49** | **5,22** | **7,97** | **3,41** | **3,9** | **71,54** | **81,76** | **4,5** | **5** | **№256** |
| **Картофельное пюре** | **120** | **150** | **2,07** | **3,69** | **5,49** | **7,58** | **24,7** | **29,64** | **145,29** | **174,35** | **30,24** | **36,28** | **№322** |
| **Кисель из сухофруктов с вит.С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,36** | **5** | **6,6** | **№379** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Оладьи со сгущёнкой** | **80/ 20** | **100/ 30** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **10,05** | **29,49** | **49,35** | **229,74** | **287,17** | **0,11** | **0,16** | **№ 449** |
|  | **Ряженка** | **150** | **180** | **4,22** | **4,8** | **4,0** | **4,5** | **6,2** | **7** | **85,4** | **96** | **0,09** | **0,14** | **№401** |
| **Итого за**  **2-й день** |  |  |  | **40,25** | **58,91** | **49,18** | **59,83** | **217,4** | **245,70** | **1473,22** | **1756,91** | **66,5** | **85,74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 5** |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша рисовая с изюмом** | **150** | **200** | **7** | **8,5** | **10,3** | **12,8** | **31,3** | **39,1** | **285,32** | **356,65** | **0** | **0** | **№314** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,16** | **3,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **2-й завтрак** | **Вафли** | **30** | **30** | **0,58** | **0,58** | **4,59** | **4,59** | **9,37** | **9,37** | **81,3** | **81,3** | **-** | **-** |  |
| **Обед** | **Салат из квашеной капусты** | **40** | **50** | **0,84** | **1,12** | **2,54** | **3,38** | **2,84** | **3,78** | **61,59** | **82,12** | **2,5** | **3** | **№21** |
| **Борщ** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **23,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№57** |
| **Картофель тушёный с мясом** | **180** | **200** | **17,54** | **23,09** | **10,74** | **12,69** | **39,34** | **46,49** | **330,05** | **363,06** | **41,41** | **48,94** | **№276** |
| **Компот из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **17** | **22,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Творожная запеканка** | **100** | **150** | **5,09** | **5,81** | **3,93** | **5,63** | **40,95** | **45,37** | **244,03** | **278,89** | **0,11** | **0,16** | **№234** |
| **Соус сметанный** | **20** | **30** | **0,5** | **0,54** | **2,17** | **2,31** | **1,98** | **2,53** | **42,35** | **63,53** | **0,4** | **0,41** | **№367** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **Итого за**  **5-й день** |  |  |  | **51,22** | **57,16** | **51,22** | **62,88** | **234,5** | **297,01** | **1603,86** | **1982,6** | **31,52** | **70,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 6** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Уха** | **180** | **200** | **5,67** | **6,34** | **3,72** | **4,12** | **10,18** | **16,72** | **114,06** | **142,58** | **0,68** | **0,73** | **№87** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **3,4** | **3,4** | **1,32** | **1,98** | **157,05** | **157,05** | **-** | **-** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **2,32** | **2,32** | **2,95** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** | **2,85** | **3,27** | **2,9** | **3,99** | **19,4** | **25,95** | **106,46** | **118,29** | **0,77** | **0,97** | **№397** |
| **2-й завтрак** | **Конфета** | **20** | **20** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** |  |
| **Обед** | **Салат из квашеной капусты** | **40** | **50** | **0,84** | **1,12** | **2,54** | **3,38** | **2,84** | **3,78** | **61,59** | **82,12** | **2,5** | **3** | **№21** |
| **Борщ** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **18,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№57** |
| **Гуляш** | **50/20** | **60/30** | **13,21** | **20,81** | **10,01** | **13,73** | **11,21** | **16,38** | **202,58** | **231,52** | **0,1** | **0,12** | **№277** |
| **Отварные макароны** | **120** | **150** | **3,98** | **4,48** | **5,43** | **6,52** | **30,05** | **36,06** | **257,74** | **309,29** | **0,14** | **0,16** | **№205** |
| **Компот из сухофруктов с вит.С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **27** | **32,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Каша овсяная молочная** | **180** | **200** | **19,2** | **22,69** | **10,2** | **12,05** | **19,3** | **32,81** | **119,35** | **149,19** | **8,99** | **11,7** | **№262** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Итого за**  **6-й день** |  |  |  | **48,97** | **60,88** | **52,78** | **63,89** | **203,7** | **256,05** | **1485,8** | **1842,41** | **51,81** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 9** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Каша пшённая молочная** | **180** | **200** | **5,08** | **5,08** | **4,6** | **4,6** | **0,028** | **0,028** | **63** | **63** | **-** | **-** | **№262** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Кофейный напиток** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№340** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
|  | **Суп с клёцками** | **180** | **200** | **2,61** | **3,27** | **3,72** | **4,65** | **14,5** | **18,07** | **99,72** | **124,65** | **0,048** | **0,06** | **№85** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70-80** | **12,69** | **14,93** | **6,7** | **7,65** | **5,13** | **5,87** | **196,46** | **224,52** | **3,9** | **4,53** | **№282** |
| **Г-р овощное рагу** | **120** | **150** | **2,9** | **3,8** | **9,6** | **10,3** | **17,61** | **23,11** | **117,69** | **141,23** | **8,99** | **11,7** | **№137** |
| **Компот из сухофруктов с вит.С** | **180** | **200** | **0,25** | **0,83** | **0** | **0** | **27** | **32,7** | **100,65** | **111,84** | **5** | **6,6** | **№376** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Пирожки с повидлом** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **44,35** | **257,56** | **294,36** | **0,11** | **0,16** | **№454** |
| **Снежок** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **65,35** | **01.** | **№401** |
| **Итого за**  **9-й день** |  |  |  | **48,88** | **59,99** | **51,89** | **63,15** | **216,6** | **265,49** | **1476,2** | **1831,57** | **74,72** | **88,12** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 8** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Ленивые вареники** | **100** | **120** | **10,9** | **15** | **16,3** | **20,5** | **29,7** | **34,8** | **317,64** | **397,05** | **0,36** | **0,45** | **№229** |
| **Соус сметанный** | **20** | **30** | **0,5** | **0,54** | **2,17** | **2,31** | **1,98** | **2,53** | **42,35** | **63,53** | **0,4** | **0,41** | **№367** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **157,05** | **157,05** | **0** | **0** | **№119** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **19,71** | **81,5** | **90,56** | **1,16** | **1,29** | **№340** |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **120** | **120** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,8** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** | **№126** |
| **Обед** | **Соус томатный** | **30** | **40** | **0,51** | **0,66** | **5,5** | **6,7** | **1,36** | **1,76** | **50,28** | **67,04** | **0** | **0** | **№348** |
| **Лапша яичная** | **180** | **200** | **1,9** | **2,4** | **0,08** | **0,1** | **16,4** | **20,5** | **139,03** | **173,79** | **9,2** | **11,5** | **№86** |
| **Картофельная запеканка с мясом** | **150** | **180** | **14,54** | **18,09** | **18,74** | **25,69** | **35,34** | **46,49** | **380,1** | **493,83** | **31,41** | **38,94** | **№291** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **180** | **0,6** | **0.8** | **0** | **0** | **18** | **20** | **82,8** | **92** | **3** | **4** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Полдник** | **Суп молочный гречневый** | **180** | **200** | **4,58** | **6,9** | **6,12** | **7,7** | **24,73** | **31,59** | **134,16** | **167,7** | **1,7** | **2,1** | **№94** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **Конфета** | **20** | **20** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,88** | **9,88** | **67,5** | **67,5** | **10** | **10** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Итого за**  **8-й день** |  |  |  | **48,17** | **56,63** | **53,76** | **64,49** | **198,4** | **237,33** | **1470,2** | **1756,25** | **61,61** | **79,11** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 7** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Омлет** | **100** | **120** | **8,64** | **10,43** | **10,04** | **12,81** | **3,04** | **3,51** | **195,46** | **244,33** | **0,4** | **0,46** | **№321** |
| **Винегрет** | **60** | **80** | **1,14** | **1,52** | **7,24** | **9,65** | **4,62** | **6,16** | **46,8** | **62,4** | **4,04** | **5,38** | **№45** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **143,86** | **215,8** | **-** | **-** | **№119** |
| **Сыр порционный** | **6** | **10** | **1,92** | **2,32** | **2,01** | **2,95** | **0** | **0** | **24,3** | **34,3** | **0.07** | **0,07** | **№114** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **200** | **2,51** | **2,79** | **2,87** | **3,19** | **17,74** | **21,71** | **83,79** | **93,11** | **1,16** | **1,29** | **№339** |
| **2-й завтрак** | **Вафли** | **30** | **30** | **0,58** | **0,58** | **4,59** | **4,59** | **9,37** | **9,37** | **81,3** | **81,3** | **-** | **-** |  |
| **Обед** | **Салат из квашеной капусты** | **40** | **50** | **0,84** | **1,12** | **2,54** | **3,38** | **2,84** | **3,78** | **61,59** | **82,12** | **2,5** | **3** | **№21** |
| **Борщ** | **180** | **200** | **2,08** | **2,6** | **2,96** | **3,7** | **14,5** | **18,1** | **100,91** | **126,14** | **12,38** | **15,4** | **№57** |
| **Тефтели** | **60** | **70-80** | **11,53** | **13,49** | **10,69** | **11,5** | **9,9** | **11,58** | **204,78** | **234** | **3,9** | **4,53** | **№287** |
| **Г-р ячневый** | **120** | **150** | **3,98** | **4,48** | **5,43** | **6,52** | **30,05** | **36,06** | **257,74** | **309,29** | **0,14** | **0,16** | **№317** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0** | **0** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **№122** |
| **Кисель из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,36** | **0,007** | **0,01** | **№379** |
| **Полдник** | **Каша манная молочная** | **180** | **200** | **19,2** | **22,69** | **10,2** | **12,05** | **19,3** | **32,81** | **119,35** | **149,19** | **8,99** | **11,7** | **№265** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **180** | **0,6** | **0,8** | **0** | **0** | **18** | **20** | **82,8** | **92** | **3** | **4** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **15** | **15** | **2,37** | **2,37** | **4,4** | **4,4** | **1,04** | **1,04** | **30,45** | **30,45** | **-** | **-** | **№122** |
| **Итого за**  **7-й день** |  |  |  | **43,15** | **54,68** | **55,27** | **65,63** | **208** | **265,38** | **1542,2** | **1842,91** | **65,32** | **82,63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | **Витамин С** | | **№ рецептуры** |
| **1,5-3 г** | **3-7 л** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Энергетическая ценность** | |
| **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** | **1,5-3г** | **3-7л** |  |
| **День № 10** |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **Рыба тушёная в томатном соусе** | **50/30** | **60/40** | **5,62** | **5,99** | **5,22** | **5,97** | **3,41** | **4,5** | **101,56** | **116,07** | **4,5** | **5** | **№247** |
| **Г-р пшеничный** | **120** | **150** | **1,86** | **2,24** | **5,64** | **6,76** | **6,3** | **9,56** | **117,69** | **141,23** | **10** | **12** | **№317** |
| **Хлеб с маслом** | **30/6** | **30/6** | **3,16** | **4,74** | **0,4** | **0,6** | **1,32** | **1,98** | **143,86** | **215,8** | **0** | **0** | **№119** |
| **Чай** | **180** | **200** | **0,15** | **0,2** | **0** | **0** | **11** | **14,6** | **54,11** | **60,12** | **1,6** | **2,2** | **№392** |
| **2-й завтрак** | **Зефир** | **45** | **45** | **0,95** | **0,95** | **2,5** | **2,5** | **10,3** | **10,3** | **67,5** | **67,5** | **0** | **0** |  |
| **Обед** | **Салат из квашеной капусты** | **40** | **50** | **0,66** | **0,88** | **4,5** | **6** | **3,08** | **4,1** | **46,59** | **62,12** | **0** | **0** | **№21** |
| **Рассольник** | **180** | **200** | **3,86** | **4,83** | **3,19** | **3,99** | **12,77** | **15,97** | **97,87** | **122,34** | **7,48** | **9,36** | **№76** |
| **Плов** | **180** | **200** | **21,83** | **22,38** | **17** | **19,65** | **34,67** | **39,5** | **363** | **399,3** | **3,9** | **4,53** | **№304** |
| **Кисель из сухофруктов с вит. С** | **180** | **200** | **0,23** | **0,25** | **0** | **0** | **30,94** | **34,38** | **111,87** | **124,36** | **0,007** | **0,01** | **№379** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **2,64** | **4,08** | **0,48** | **0,72** | **19,76** | **24,75** | **34,8** | **43,5** | **0,08** | **0,06** | **№123** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **30** | **1,58** | **2,37** | **0,2** | **0,3** | **0,66** | **0,99** | **47** | **70,5** | **0,032** | **0,048** | **№122** |
| **Полдник** | **Рогалики с повидлом** | **70** | **80** | **4,07** | **5,23** | **5,48** | **7,05** | **34,49** | **54,35** | **257,56** | **294,36** | **0,11** | **0,16** | **№453** |
| **Ряженка** | **150** | **180** | **5,22** | **5,8** | **4,5** | **5** | **7,2** | **8** | **95,4** | **106** | **1,05** | **00.** | **№401** |
| **Итого за**  **10-й день** |  |  |  | **45,17** | **55,18** | **46,08** | **59,98** | **190,8** | **239,12** | **1483,7** | **1717,2** | **32,3** | **36,7** |  |
| **Итого за весь период** | | | | **451,6** | **557** | **498,5** | **603,9** | **2058** | **2519,8** | **14524,9** | **17742,3** | **507,4** | **629,39** |  |
| **Среднее значение за период** | | | | **45,16** | **55,7** | **49,85** | **60,39** | **205,8** | **251,98** | **1452,49** | **1774,23** | **50,74** | **62,94** |  |
| **Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности** | | | | **3,11%** | **3,14%** | **3,43%** | **3,40%** | **14,17%** | **14,20%** |  |  |  |  |  |