|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю**  Заведующий  МКДОУ д/с «Звёздочка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Х.Шамхалова  Приказ №\_\_ от 01.09.2023 г. |

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей от 2 до 6 лет**

**с 10,5 - часовым пребыванием**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «ЗВЁЗДОЧКА»**

**С.НЕЧАЕВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **технологич.**  **карты** |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | №85 |
| **Какао на молоке** | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 89,17 | 1,43 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
| **Сыр (порционно)** | 8 | 1,86 | 2,36 | 0 | 28,8 | 0,056 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | №5 |
| **2 Завтрак** | **Сок фруктовый** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 110 | 0.7 | 0 | 14.14 | 64.4 | 2.8 | №134 |
| **Обед** | **Салат «Свеколка»** | 30 | 0,42 | 1,83 | 24,9 | 28,17 | 2,43 | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | №12 |
| **Суп лапша на мясном бульоне** | 150 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 4,83 | 200 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 6,1 | №24 |
| **Плов с курицей** | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 | №151 |
| **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.43 | 0 | 21.42 | 81 | 0,36 | 200 | 0.48 | 0 | 23,8 | 90 | 0.4 | №58 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | **Омлет натуральный с маслом** | 130 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125 | 0,39 | 150 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | №36 |
| **Чай с сахаром** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 0,03 | 180 | 0,07 | 0,03 | 11,11 | 40,23 | 0,05 | №129 |
|  | **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
|  | **Итого за день** |  | 43,08 | 60,98 | 154,6 | 1311,63 | 11,366 |  | 56,97 | 78,93 | 193,16 | 1687,43 | 15,8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **Технологич.карты** |
| Б | Ж | У | | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | | **Каша гречневая молочная жидкая** | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | | 153 | 1,46 | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 | 1,95 | №43 |
| **Какао** | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | 1,17 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
|  | | **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
| **2 завтрак** | | **Сок фруктовый/фрукт** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134  №120 |
| **Обед** | | **Борщ на м/б со сметаной** | 150 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | | 93,69 | 7,8 | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 9,74 | №17 |
| **Котлета из говядины** | 60 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | | 99,38 | 0,58 | 80 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | № |
| **Макароны отварные** | 130 | 35,48 | 4,95 | 195,73 | | 976,59 | 0 | 150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034,0 | 0 | №89 |
| **Напиток из плодов шиповника** | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | | 79 | 90 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,7 | 100 | 127 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | | **Оладьи/блины со сгущенным молоком** | 100 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | | 234 | 1,03 | 120 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 1,03 | №33 |
| **Кисель** | 150 | 0,3 | 0,015 | 23,44 | | 92,72 | 0,26 | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 0,36 | №45 |
|  | | **Итого за день** |  | 65,21 | 47,035 | 349,79 | | 2091,38 | 102,3 |  | 75,51 | 57,568 | 385,36 | 2365,55 | 115,32 |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **Технологич.**  **карты** |
| Б | Ж | У | | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | | **Каша «Дружба» молочная** | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | | 144 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | №85 |
| **Какао на молоке** | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | | 89,17 | 1,43 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб с маслом, сыром запеченный** | 35 | 4,73 | 2,36 | 6,88 | | 14,56 | 0,07 | 45 | 6,68 | 3,52 | 8,45 | 19,39 | 0,11 | №4 |
| **2 завтрак** | | **Сок фруктовый/фрукт** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134  №120 |
| **Обед** | | **Овощи соленые (или свежие) в нарезке** | 30  30 | 0,33/0,6 | 1,82/  1,56 | 1,03/  2,87 | | 22,11/  18,6 | 7,47/  4,7 | 50  50 | 0,55/  1,0 | 3,08/  2,62 | 1,73/  4,89 | 36,85/  47,1 | 12,45/  7,83 | №8  №11 |
| **Борщ на м/б со сметаной** | 150 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | | 94,49 | 15,54 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | №18 |
| **Фрикадельки мясные в томатном соусе** | 60 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | | 273,2 | 0,37 | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 300,52 | 0,42 | №30 |
| **Картофельное пюре** | 130 | 2,9 | 51,2 | 19,3 | | 149,6 | 19,1 | 150 | 3,4 | 53,35 | 2,52 | 152,5 | 20,17 | №103 |
| **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.43 | 0 | 21.42 | | 81 | 0,36 | 200 | 0.48 | 0 | 23,8 | 90 | 0.4 | №58 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | | **Сырники со сгущенным молоком** | 130 | 6,34 | 7,2 | 22,68 | | 281,1 | 0,31 | 150 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 | 0,43 | №35 |
| **Чай с сахаром** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | | 37,89 | 0,03 | 180 | 0,07 | 0,03 | 11,11 | 40,23 | 0,05 | №129 |
| **Итого за день** |  | 34,3  34,57 | 87,01  86,75 | 137,64  139,48 | | 1323,12  1319,61 | 46,14  43,37 |  | 46,31  46,76 | 104,2  103,74 | 183,88  187,04 | 1724,79  1735,04 | 56,42  51,8 |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **Технологич.**  **карты** |
|  |  |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная с маслом** | | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | | 227 | 0,91 | 200 | 10,06 | 11,34 | 41,26 | 307 | 1,22 | №82 |
| **Кофейный напиток на молоке** | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | 1,17 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Батон** | | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
| **2 завтрак** | **Сок фруктовый/фрукт** | | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134  №120 |
| **Обед** | **Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной** | | 150 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | | 139,6 | 4,24 | 200 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 5,31 | №23 |
| **Ленивые голубцы с мясом** | | 130 | 4,11 | 3,18 | 2,99 | | 56,88 | 6,23 | 150 | 5,75 | 4,45 | 4,19 | 79,63 | 8,72 | №25 |
| **Напиток из плодов шиповника** | | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | | 79 | 90 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,7 | 100 | 127 |
| **Оладьи** | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | **Чай , печенья** | | 130 | 6,9 | 5,89 | 21,06 | | 160 | 0,22 | 150 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | №92 |
|  | **Кисель** | | 150 | 0,3 | 0,015 | 23,44 | | 92,72 | 0,26 | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 0,36 | №45 |
|  | **Итого за день** | |  | 31,3 | 40,815 | 155,33 | | 1118,2 | 103,03 |  | 39,52 | 52,138 | 185,79 | 1405,85 | 117,37 |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **Технологич.карты** |
| Б | Ж | | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | | **Каша пшенная молочная** | 150 | 4,98 | 5,69 | | 21,1 | 153 | 1,46 | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 | 1,95 | №43 |
| **Какао на молоке** | 150 | 3,05 | 2,65 | | 13,18 | 89,17 | 1,43 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб с маслом, сыром запеченный** | 35 | 4,73 | 2,36 | | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 45 | 6,68 | 3,52 | 8,45 | 19,39 | 0,11 | №4 |
| **2 завтрак** | | **Сок фруктовый** | 100 | 0.55 | 0 | | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134 |
| **Обед** | | **Салат из свежей капусты**  **(или квашеной)** | 30  30 | 0,422  0,422 | 1,32  1,32 | | 2,7  2,7 | 26,22  26,22 | 9,73  9,73 | 50  50 | 0,704  0,704 | 2,54  2,54 | 4,5  4,5 | 43,7  43,7 | 16,22  16,22 | №10  №16 |
| **Борщ на м/б со сметаной** | 150 | 3,38 | 5,2 | | 11,03 | 116,11 | 7,97 | 200 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 9,95 | №22 |
| **Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе** | 60 | 4,5 | 5,7 | | 1,85 | 123,6 | 0,6 | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | №31 |
| **Картофельное пюре** | 130 | 2,9 | 51,2 | | 19,3 | 149,6 | 19,1 | 150 | 3,4 | 53,35 | 2,52 | 152,5 | 20,17 | №103 |
| **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.43 | 0 | | 21.42 | 81 | 0,36 | 200 | 0.48 | 0 | 23,8 | 90 | 0.4 | №58 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | | **изделие хлебобулочное с начинкой** | 130 | 6,34 | 7,2 | | 22,68 | 281,1 | 0,31 | 150 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 | 0,43 | №35 |
|  | | **Чай с молоком** | 150 | 2,46 | 2,07 | | 12,85 | 78 | 0,93 | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | №131 |
|  | | **Итого за день** |  | 35,634 | 92,26 | | 128,89 | 1274,58 | 51,69 |  | 48,938 | 111,31 | 176,75 | 1727,39 | 68,48 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **Технологич.карты** |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 0,75 | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | №88 |
| **Какао** | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
|  | **Сыр (порционно)** | 8 | 1,86 | 2,36 | 0 | 28,8 | 0,056 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | №5 |
| **2 завтрак** | **Сок фруктовый** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134 |
| **Обед** | **Салат «Рыжик» (морковь свеж.)** | 40 | 0,53 | 2,29 | 6,29 | 47,25 | 1,35 | 60 | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 | 1,8 | №15 |
| **Суп фасолевый на м/б** | 150 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 4,83 | 200 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 6,1 | №20 |
| **Гречка рассыпчатая** | 130 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | 0 | 150 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 0 | №40 |
| **Напиток из плодов шиповника** | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,7 | 100 | 127 |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Булочка с посыпкой** | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 0,19 | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,27 | №149 |
| **Полдник** | **Чай с молоком** | 150 | 2,46 | 2,07 | 12,85 | 78 | 0,93 | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | №131 |
| **Фрукт свежий** | 100 | 0,92 | 0,28 | 10,21 | 51,89 |  | 100 | 0,92 | 0,28 | 10,21 | 51,89 |  | №120 |
|  | **Итого за день** |  | 30,48 | 45,59 | 168,42 | 1148,37 | 99,2760 |  | 39,85 | 58.01 | 208,75 | 1444,2 | 111,87 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ДЕНЬ 7*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **Технологич.карты** |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная** | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153 | 1,46 | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 | 1,95 | №43 |
| **Какао на молоке** | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 89,17 | 1,43 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
|  | **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
| **2 завтрак** | **Сок фруктовый/фрукт** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134  №120 |
| **Обед** | **Винегрет** | 40 | 0,54 | 2,4 | 3,34 | 37,9 | 3,2 | 50 | 0,68 | 3,1 | 4,22 | 47,4 | 4,1 | №13 |
| **Суп гороховый на м/б** | 150 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 4,83 | 200 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 6,1 | №20 |
| **Тефтели мясные в соусе** | 60 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 1,13 | 80 | 13,28 | 14,5 | 16,23 | 242 | 1,56 | №70 |
| **Рис рассыпчатый** | 130 | 35,48 | 4,95 | 195,73 | 976,59 | 0 | 150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034 | 0 | №89 |
| **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.43 | 0 | 21.42 | 81 | 0,36 | 200 | 0.48 | 0 | 23,8 | 90 | 0.4 | №58 |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | **Картофельное пюре** | 130 | 2,9 | 51,2 | 19,3 | 149,6 | 19,1 | 150 | 3,4 | 53,35 | 2,52 | 152,5 | 20,17 | №103 |
| **Кисель** | 150 | 0,3 | 0,015 | 23,44 | 92,72 | 0,26 | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 0,36 | №45 |
|  | **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
|  | **Итого за день** |  | 70,68 | 106,365 | 352,36 | 2316,58 | 31,77 |  | 82,14 | 120,788 | 400,51 | 2639,62 | 35,67 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **Технологич.**  **карты** |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | **Каша 4 злака молочная** | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | 0,91 | 200 | 10,06 | 11,34 | 41,26 | 307 | 1,22 | №82 |
| **Какао** | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб с маслом, сыром запеченный** | 35 | 4,73 | 2,36 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 45 | 6,68 | 3,52 | 8,45 | 19,39 | 0,11 | №4 |
| **2 завтрак** | **Сок фруктовый** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134 |
| **Обед** | **Салат «Свеколка»** | 30 | 0,42 | 1,83 | 24,9 | 28,17 | 2,43 | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | №12 |
| **Суп харчо на м/б** | 150 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 4,83 | 200 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 6,05 | №48 |
| **Котлета мясная в соусе** | 60 | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 87 | 4,04 | 80 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 5,46 | №63 |
| **Картофельное пюре** | 130 | 2,9 | 51,2 | 19,3 | 149,6 | 19,1 | 150 | 3,4 | 53,35 | 2,52 | 152,5 | 20,17 | №103 |
| **Напиток из плодов шиповника** | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,7 | 100 | 127 |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | **Творожная запеканка со сгущенным молоком** | 100 | 13,78 | 18,23 | 29,39 | 346,64 | 0,27 | 120 | 16,78 | 22,19 | 35,78 | 422 | 0,33 | №34 |
| **Чай с сахаром** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 0,03 | 180 | 0,07 | 0,03 | 11,11 | 40,23 | 0,05 | №129 |
|  | **Итого за день** |  | 47,59 | 100,81 | 188,65 | 1302,46 | 122,85 |  | 62,14 | 118,02 | 184,23 | 1618,64 | 139,57 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **Технологич.карты** |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | №85 |
| **Какао на молоке** | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 89,17 | 1,43 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
| **2 завтрак** | **Сок фруктовый/фрукт** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134  №120 |
| **Обед** | **Овощи соленые (или свежие) в нарезке** | 30 | 0,42 | 1,83 | 24,9 | 28,17 | 2,43 | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | №14 |
| **Борщ на м/б со сметаной** | 150 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 15,54 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | №18 |
| **Котлета мясная** | 60 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 0,58 | 80 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | №75 |
| **Макароны отварные с маслом** | 130 | 35,48 | 4,95 | 195,73 | 976,59 | 0 | 150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034,0 | 0 | №89 |
| **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.43 | 0 | 21.42 | 81 | 0,36 | 200 | 0.48 | 0 | 23,8 | 90 | 0.4 | №58 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | **Оладьи/блины с повидлом** | 100 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 1,03 | 120 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 1,03 | №33 |
| **Чай с сахаром** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 0,03 | 180 | 0,07 | 0,03 | 11,11 | 40,23 | 0,05 | №129 |
|  | **Итого за день** |  | 64,79 | 48,78 | 337,62 | 2056,69 | 22,86 |  | 74,94 | 61,31 | 374,23 | 2341,31 | 29,43 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ *10*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **Выход блюд** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **энерг**  **ценность**  **ккал** | **витам**  **С** | **№**  **рецепт**  **уры**  **Технологич.карты** |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** | **Каша рисовая молочная** | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | 200 | 5,62 | 6,8 | 22,63 | 189 | 1,98 | №87 |
| **Кофейный напиток на молоке** | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №133 |
| **Хлеб** | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 40 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №2 |
| **2 завтрак** | **Сок фруктовый** | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | 100 | 0.55 | 0 | 11.11 | 50.6 | 2.2 | №134 |
| **Обед** | **Рассольник на м/б со сметаной** | 150 | 3,28 | 4,8 | 16,76 | 116,11 | 6,57 | 200 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | №19 |
| **Жаркое по-домашнему** | 130 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177 | 1,78 | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 | №50 |
| **Напиток из плодов шиповника** | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,7 | 100 | 127 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 50 | 3,05 | 9,45 | 18,28 | 170 | 0 | №1 |
| **Полдник** | **Омлет натуральный** | 130 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125 | 0,39 | 150 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | №36 |
| **Кисель** | 150 | 0,3 | 0,015 | 23,44 | 92,72 | 0,26 | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 0,36 | №45 |
|  | **Булочка творожная** | 50 | 6,54 | 3,03 | 24,79 | 153 | 0,09 | 80 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | №153 |
|  | **Итого за день** |  | 38,76 | 47,805 | 169,04 | 1249,83 | 101,72 |  | 92,17 | 63,158 | 209,46 | 1609,47 | 116,4 |  |