УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 37 «Веснянка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.М.Толмачева

**Цикличное десятидневное меню**

**по МБДОУ «Детский сад № 37 «Веснянка»**

Составлено на основании «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций»

Разработан ГОУВПО «Пермская государственная медицинская академия», 2012 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша греченвая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,41 | 18,85 | 309,29 |   | 252 |
| 200 | 11,4 | 10,46 | 19,84 | 343,66 |
| Кофейный напиток на сгущено молоке | 105 | 1,71 | 2 | 19,58 | 103,77 |   | 512 |
| 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| **10.30** | Сок фруктовый | 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |   | 532 |
| 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Обед** | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 1,61 | 1,73 | 20,03 | 62,12 |   | 173 |
| 200 | 2,15 | 2,31 | 23,37 | 82,92 |
| Икра свекольная | 100 | 1,4 | 7,53 | 6,31 | 118,94 |   | 133 |
| 130 | 1,82 | 9,78 | 8,2 | 154,62 |
| Шницель мясной | 60 | 10,75 | 10,11 | 8,258 | 168,39 |   | 391 |
| 70 | 12,54 | 11,8 | 10 | 196,46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 |   | 578 |
| Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 |   | 529 |
| 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| **Ужин** | Рагу из овощей | 230 | 3,94 | 16,67 | 19,37 | 248,05 |   | 210 |
| 250 | 4,28 | 18,12 | 21,06 | 269,63 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| **Итого за 1 день:** |   | 53,17 | 66,07 | 227,908 | 1772,73 |   |   |
|   | 62,5 | 70,16 | 270,4 | 2095,53 |
| **День 2** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша манная молочная, жидкая | 180 | 5,58 | 6,37 | 27,81 | 193,48 |   | 277 |
| 200 | 6,2 | 7,08 | 30,9 | 214,98 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| **10.30** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 95 |   | 126 |
| 200 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 95 |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 0,94 | 2,63 | 3,89 | 50,39 |   | 156 |
| 200 | 1,26 | 3,51 | 5,19 | 67,19 |
| Плов из отварной говядины | 150 | 16,37 | 20,75 | 23 | 272,25 |   | 380 |
| 180 | 19,64 | 35,3 | 27,6 | 326,7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Печенье | 50 | 3,52 | 4,9 | 4,72 | 208,5 |   | 604 |
| 60 | 4,5 | 5,88 | 54,64 | 250,2 |
| Ряженка | 150 | 4,2 | 3,28 | 6,13 | 70,89 |   | 530 |
| 200 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| **Ужин** | Омлет натуральный | 100 | 8,61 | 13,23 | 2,33 | 162,89 |   | 311 |
| 150 | 12,92 | 19,84 | 3,5 | 244,33 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,045 | 0,007 | 11,43 | 46,87 |   | 506 |
| 200 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| **Итого за 2 день:** |   | 51,165 | 54,517 | 178,39 | 1483,25 |   |   |
|   | 66 | 80,42 | 269,32 | 1863,69 |
| **День 3** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Пудинг творожный запеченый | 180 | 26,8 | 17,9 | 41,36 | 400,66 |   | 329 |
| 200 | 29,78 | 19,89 | 45,96 | 445,18 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| **10.30** | Сок фруктовый | 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |   | 532 |
| 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Обед** | Суп овощной | 150 | 1,03 | 2,65 | 4,29 | 49,36 |   | 157 |
| 200 | 1,37 | 3,53 | 5,72 | 65,82 |
| Макароны отварные | 120 | 4,42 | 4,98 | 27,07 | 176,32 |   | 432 |
| 140 | 5,16 | 5,81 | 31,59 | 205,71 |
| Биточки мясные | 60 | 10,75 | 10,11 | 8,58 | 168,39 |   | 391 |
| 70 | 12,54 | 11,8 | 10 | 196,46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 65 | 4,67 | 8,6 | 39,82 | 255,27 |   | 569 |
| 75 | 5,39 | 9,93 | 45,95 | 294,55 |
| Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 |   | 529 |
| 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| **Ужин** | Морковная запеканка | 150 | 5,96 | 8,41 | 30,42 | 223,75 |   | 220 |
| 180 | 7,15 | 10,09 | 36,5 | 268,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| **Итого за 3 день:** |   | 73,14 | 58,57 | 263,81 | 1840,33 |   |   |
|   | 85,46 | 68,86 | 319,25 | 2202,86 |
| **День 4** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная, жидкая | 180 | 7,01 | 8,9 | 32,31 | 240,2 |   | 282 |
| 200 | 7,79 | 9,89 | 35,91 | 266,89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| **10.30** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 95 |   | 126 |
| 200 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 95 |
| **Обед** | Суп гречневый с крупой | 150 | 1,24 | 8,14 | 8,65 | 67,92 |   | 170 |
| 200 | 1,66 | 9,19 | 11,54 | 90,56 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,53 | 4,11 | 39,64 | 94,15 |   | 435 |
| 140 | 2,95 | 4,8 | 40,25 | 109,84 |
| "Ежики" мясные | 60 | 5,38 | 8,37 | 6,4 | 122,56 |   | 400 |
| 70 | 6,28 | 9,77 | 7,47 | 142,99 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 177 |   | 602 |
| 60 | 1,68 | 1,98 | 40,38 | 212,4 |
| Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,52 | 24,54 | 201,16 |   | 509 |
| 200 | 3,39 | 0,7 | 32,73 | 150,87 |
| **Ужин** | Суфле рыбное | 200 | 35,56 | 26,04 | 12,74 | 337,56 |   | 346 |
| 220 | 39,11 | 27,64 | 14,01 | 371,3 |
| Салат луковый | 40 | 1 | 5,08 | 3,04 | 60,09 |   | 41 |
| 50 | 1,23 | 6,08 | 3,04 | 65,92 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| **Итого за 4 день:** |   | 67,03 | 64,6 | 276,33 | 1803,13 |   |   |
|   | 77,62 | 72,13 | 324,43 | 2043,29 |
| **День 5** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная, жидкая | 180 | 4,99 | 8,13 | 29,24 | 212,58 |   | 281 |
| 200 | 5,54 | 9,03 | 32,49 | 236,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| **10.30** | Сок фруктовый | 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |   | 532 |
| 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Обед** | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,21 | 3,15 | 6,81 | 63,95 |   | 169 |
| 200 | 1,62 | 4,2 | 9,09 | 85,26 |
| Голубцы ленивые | 70 | 11,84 | 9,7 | 10,01 | 134,81 |   | 382 |
| 100 | 16,92 | 13,87 | 10,02 | 192,59 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,05 | 4,24 | 9,39 | 96,86 |   | 441 |
| 120 | 2,46 | 5,08 | 11,26 | 116,23 |
| Подлив сметанный | 20 | 0,31 | 1,88 | 0,68 | 21,16 |   | 454 |
| 30 | 0,46 | 2,82 | 1,02 | 31,76 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 10,01 | 7,94 | 5,42 | 115 |   | 185 |
| 70 | 14,01 | 11,12 | 15,59 | 161 |
| Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 |   | 529 |
| 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| **Ужин** | Каша молочная "Дружба" | 180 | 4,74 | 10,18 | 20,42 | 193,74 |   | 275 |
| 200 | 5,27 | 16,31 | 22,69 | 215,27 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |   | 126 |
| 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| **Итого за 5 день:** |   | 55,79 | 52,6 | 202,94 | 1455,51 |   |   |
|   | 71,48 | 72,4 | 249,47 | 1802,57 |
| **День 6** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Макароны отварные | 180 | 6,63 | 7,47 | 40,61 | 1 |   | 432 |
| 200 | 7,37 | 8,31 | 45,13 | 293,8 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| **Обед** | Суп гороховый | 150 | 1,37 | 2,67 | 5,95 | 60,3 |   | 158 |
| 200 | 1,83 | 3,57 | 7,94 | 80,41 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,53 | 4,11 | 39,64 | 94,15 |   | 435 |
| 140 | 2,95 | 4,8 | 40,25 | 109,84 |
| Биточки мясные | 60 | 10,75 | 10,11 | 8,58 | 168,39 |   | 391 |
| 70 | 12,54 | 11,8 | 10 | 196,46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Булочка "Российская" | 65 | 4,83 | 5,6 | 37,65 | 228,75 |   | 581 |
| 75 | 5,57 | 6,46 | 44 | 263,95 |
| Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 |   | 529 |
| 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| **Ужин** | Омлет натуральный | 100 | 8,61 | 13,23 | 2,33 | 162,89 |   | 311 |
| 150 | 12,92 | 19,84 | 3,5 | 244,33 |
| Салат луковый | 40 | 1 | 5,08 | 3,04 | 60,09 |   | 41 |
| 50 | 1,23 | 6,08 | 3,04 | 65,92 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| Фрукт | 150 | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 63 |   | 126 |
| 150 | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 63 |
| **Итого за 6 день** |   | 49,52 | 56,02 | 245,6 | 1597,3 |   |   |
|   | 62,83 | 71,27 | 291,73 | 1975,78 |
| **День 7** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная, жидкая | 180 | 7,01 | 8,9 | 32,31 | 240,2 |   | 282 |
| 200 | 7,79 | 9,89 | 35,91 | 266,89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| **10.30** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 95 |   | 126 |
| 200 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 95 |
| **Обед** | Свекольник | 150 | 1,3 | 2,64 | 7,25 | 69,46 |   | 145 |
| 200 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 92,62 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,84 | 6,27 | 5,9 | 206,19 |   | 252 |
| 140 | 7,98 | 7,32 | 6,88 | 240,56 |
| Гуляш из говядины | 40/30 | 7,29 | 18,36 | 3,43 | 141,8 |   | 378 |
| 50/50 | 10,42 | 19,95 | 4,9 | 168,8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 |   | 603 |
| 60 | 3,54 | 2,82 | 45 | 219,6 |
| Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,52 | 24,54 | 201,16 |   | 509 |
| 200 | 3,39 | 0,7 | 32,73 | 150,87 |
| **Ужин** | Котлета рыбная | 80 | 11,5 | 1,88 | 4,57 | 81,76 |   | 356 |
| 100 | 14,49 | 2,36 | 5,72 | 102,2 |
| Подлив сметанный | 20 | 0,31 | 1,88 | 0,68 | 21,16 |   | 454 |
| 30 | 0,46 | 2,82 | 1,02 | 31,76 |
| Икра свекольная | 130 | 1,82 | 9,78 | 8,2 | 154,6 |   | 133 |
| 150 | 2,1 | 11,29 | 9,46 | 178,41 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| **Итого за 7 день:** |   | 53,46 | 55,93 | 234,74 | 1822,4 |   |   |
|   | 67,73 | 65,09 | 290,39 | 2115,1 |
| **День 8** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная, вязкая | 180 | 7,68 | 10,35 | 34,41 | 264,2 |   | 279 |
| 200 | 8,53 | 11,5 | 38,23 | 293,57 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| **10.30** | Сок фруктовый | 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |   | 532 |
| 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Обед** | Суп с перловой крупой | 150 | 1,24 | 3,14 | 8,65 | 67,92 |   | 170 |
| 200 | 1,66 | 4,19 | 11,54 | 90,56 |
| Пудинг из печени | 70 | 13,29 | 14,39 | 9,62 | 229,82 |   | 392 |
| 90 | 15,95 | 16,5 | 10,94 | 295,48 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,05 | 4,24 | 9,39 | 96,86 |   | 441 |
| 120 | 2,46 | 5,08 | 11,26 | 116,23 |
| Подлив сметанный | 20 | 0,31 | 1,88 | 0,68 | 21,16 |   | 454 |
| 30 | 0,46 | 2,82 | 1,02 | 31,76 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник**  | Коржик молочный | 60 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 |   | 593 |
| 70 | 4,76 | 8,54 | 48 | 288,21 |
| Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 |   | 529 |
| 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| **Ужин** | Запеканка из творога | 180 | 21,75 | 21,98 | 33,32 | 443,86 |   | 323 |
| 200 | 25,28 | 24,42 | 36,46 | 493,18 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| **Итого за 8 день:** |   | 71,44 | 70,78 | 249,55 | 1958,02 |   |   |
|   | 85,46 | 83,2 | 300,98 | 2366,5 |
| **День 9** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша молочная "Дружба" | 180 | 4,74 | 10,18 | 20,42 | 193,74 |   | 275 |
| 200 | 5,27 | 16,31 | 22,69 | 215,27 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Сыр | 6 | 1,53 | 1,56 | 0 | 20,58 |   | 114 |
| 9 | 2,29 | 2,34 | 0 | 30,87 |
| **10.30** | Сок фруктовый | 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |   | 532 |
| 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,06 | 3,08 | 6,74 | 60,9 |   | 142 |
| 200 | 1,42 | 7,11 | 8,99 | 81,25 |
| Пюре из гороха | 120 | 11,68 | 0,64 | 23,76 | 147,61 |   | 427 |
| 140 | 13,63 | 0,75 | 27,72 | 172,21 |
| Биточки мясные | 60 | 10,75 | 10,11 | 8,85 | 168,39 |   | 391 |
| 70 | 12,54 | 13,8 | 10,01 | 196,46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Печенье | 50 | 3,52 | 4,9 | 3,72 | 208,5 |   | 604 |
| 60 | 4,5 | 7,88 | 4,46 | 250,2 |
| Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,52 | 24,54 | 201,16 |   | 509 |
| 200 | 3,39 | 0,7 | 32,73 | 150,87 |
| **Ужин** | Тефтели рыбные | 80 | 7,07 | 1,64 | 7,34 | 72,42 |   | 360 |
| 100 | 8,84 | 2,05 | 9,18 | 90,53 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 5,51 | 12,2 | 125,9 |   | 441 |
| 150 | 3,07 | 6,36 | 14,08 | 145,29 |
| Подлив сметанный | 20 | 0,31 | 1,88 | 0,68 | 21,16 |   | 454 |
| 30 | 0,46 | 2,82 | 1,02 | 31,76 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,045 | 0,007 | 11,43 | 46,87 |   | 506 |
| 200 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| **Итого за 9 день:** |   | 61,225 | 41,167 | 213,11 | 1698,63 |   |   |
|   | 73,95 | 66,56 | 264,54 | 1973,61 |   |   |
| **День 10** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая, жидкая | 180 | 4,99 | 8,13 | 29,24 | 212,58 |   | 283 |
| 200 | 5,54 | 9,03 | 32,49 | 236,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 |   | 514 |
| 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |   | 122 |
| 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| **10.30** | Сок фруктовый | 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |   | 532 |
| 150 | 5,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 150 | 0,66 | 1,48 | 3,63 | 35,6 |   | 160 |
| 200 | 0,88 | 1,98 | 4,85 | 47,54 |
| Омлет мясной | 100 | 12,8 | 14,29 | 2,01 | 187,89 |   | 318 |
| 130 | 16,64 | 18,58 | 2,61 | 244,26 |
| Салат луковый с зеленым горошком | 40 | 1 | 5,08 | 3,04 | 60,05 |   | 41 |
| 50 | 1,23 | 6,08 | 3,04 | 65,92 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,28 | 0 | 20,55 | 83,88 | 35 | 522 |
| 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |   | 122 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |   | 123 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Полдник** | Сырники из творога | 100 | 17,46 | 22,12 | 21,96 | 230,17 |   | 331 |
| 150 | 26,19 | 24,75 | 32,94 | 345,26 |
| Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,52 | 24,54 | 201,16 |   | 509 |
| 200 | 3,39 | 0,7 | 32,73 | 150,87 |
| **Ужин** | Морковная запеканка | 150 | 5,96 | 8,41 | 30,42 | 223,75 |   | 220 |
| 180 | 7,15 | 10,09 | 36,5 | 268,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |   | 122 |
| 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 |   | 505 |
| 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 |
| Фрукт | 150 | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 63 |   | 126 |
| 150 | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 63 |
| **Итого за 10 день:** |   | 61,33 | 61,62 | 233,8 | 1690,69 |   |   |
|   | 80,1 | 73,09 | 292,86 | 2028,07 |   |   |
| **Итого за весь период:** |   | 597,27 | 581,874 | 2326,178 | 17121,99 |   |   |
|   | 733,13 | 723,18 | 2873,37 | 20467 |   |   |
| **Среднее значение за период:** |   | 59,7 | 58,2 | 232,6 | 1712 |   |   |
|   | 73,3 | 72,3 | 287,3 | 2046,7 |   |   |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |   |   |   |   |   |   |   |