Утверждено

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 50»

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_\_

**Основное (организованное) меню, составленное с учетом среднесуточных норм питания**

**в МБДОУ для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн. (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День1** |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/200 | 36/48 | 64,13/85,5 | 201/268 | 152,55/203,4 | 7,99/12,78 | 14/4 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,21/0,25 |  | 18,95/22,74 | 71,92/86,3 | 0,09/0,11 | 152 |
|  | Бутерброд с повидлом(джемом) | 38/1040/14 | 1,11/1,25 | 0,12/0,13 | 9,64/10,84 | 44,16/49,68 | 0,005/0,005 | 2 |
|  |  |  | 37,32/49,5 | 64,25/85,63 | 229,59/301,58 | 268,63/339,38 | 8,085/12,895 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый/овощной/фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Салат из отварнойморкови с растительным маслом | 30/60 | 0,37/0,73 | 2,22/4,43 | 2,39/4,79 | 31,36/62,71 | 0,98/1,96 | 01024 |
|  | Суп пшенный на говядине(полевой) | 180/6200/10 | 1,87/2,08 | 2,1/2,33 | 12,75/14,17 | 90,9/101 | 6,19/6,88 | 772 |
|  | Макароны отварные с маслом | 110/4130/5 | 4,9/5,79 | 8,07/9,54 | 48,51/57,33 | 259,41/306,58 | 0,02/0,02 | 104 |
|  | Гуляш из говядины | 50/70 | 10,3/14,42 | 11/15,4 | 2,1/2,94 | 148,5/207,9 | 0,65/0,91 | 373 |
|  | Компот из кураги  | 150/180 | 0,93/1,12 | 0,06/0,07 | 18,09/21,71 | 62,72/75,26 | 0,72/0,86 | 10009 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 20,77/27,14 | 23,85/32,27 | 101,57/123,11 | 668,49/847,95 | 8,56/10,63 |  |
| Уплотненный полдник | Плов с изюмом(курагой) | 110/150 | 2,59/3,53 | 10,69/14,58 | 327,56/446,67 | 248,6/339 | 13,02/17,75 | 196 |
|  | Яйцо вареное | 40/40 | 5,2/5,2 | 4,8/4,8 | 4,0/4,0 | 62,8/62,8 |  | 306 |
|  | Молоко кипяченное | 150/180 | 4,57/5,49 | 4,08/4,9 | 7,58/9,09 | 85,0/102,0 | 2,06/2,47 | 534 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,23/2,46 | 0,43/0,86 | 8,37/16,74 | 42,89/85,78 |  | 147 |
| Итого  |  |  | 13,59/16,68 | 20,0/25,14 | 347,51/476,5 | 439,29/589,58 | 15,08/20,22 |  |
| Итого за день | Норма 1400 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 72,18/93,82 | 108,2/143,14 | 688,77/911,29 | 1423,41/1822,91 | 33,725/45,74 |  |
|  Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |  Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День2** |
| Завтрак | Омлет с сыром | 90/100 | 6,54/7,27 | 8,31/9,23 | 2,68/2,98 | 110,96/123,29 | 0,71/0,79 | 194 |
|  | Какао с молоком | 150/180 | 5,29/6,35 | 4,85/5,83 | 24,83/29,79 | 158,0/189,6 | 2,64/3,17 | 150 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 38/640/7 | 33,87/35,66 | 1,19/1,26 | 16,29/17,14 | 126,36/157,95 |  | 147/149 |
| Итого  |  |  | 45,7/49,28 | 14,35/16,32 | 43,8/49,91 | 395,32/470,84 | 3,88/4,31 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (овощной)/ банан | 100/100100/100 | 0,5/0,50,5/0,5 | 0,1/0,11,5/1,5 | 10,1/10,121,0/21,0 | 46,0/46,096,0/96,0 | 2,0/2,010,0/10,0 | 134/156 |
| Итого  |  | 200/200 | 0,8/1,0 | 1,28/1,6 | 24,88/31,1 | 113,6/142 | 9,6/12,0 |  |
| Обед  | Салат из свежих огурцов  | 30/60 | 0,19/0,38 | 0,79/1,57 | 0,29/0,58 | 8,88/17,76 | 1,41/2,82 | 10 |
|  | Суп картофельный с рыбой | 180/200 | 8,16/9,07 | 3,62/4,02 | 18,94/21,04 | 136,22/151,36 |  | 38 |
|  | Жаркое по-домашнему | 160/200 | 12,83/16,04 | 18,88/23,6 | 38,62/48,28 | 389,12/486,4 | 47,15/58,94 | 81 |
|  | Компот из сухофруктов  | 150/180 | 0,78/0,96 |  | 20,22/24,26 | 80,58/96,70 | 0,6/0,72 | 126 |
|  | Хлеб ржаной  | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | 17,74/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 24,36/29,45 | 23,69/29,69 | 95,81/116,33 | 690,4/846,72 | 49,16/62,48 |  |
| Уплотненный полдник  | Каша молочная кукурузная жидкая | 150/180 | 34,88/46,5 | 41,96/50,36 | 208,13/249,75 | 135,0/162,0 | 7,31/8,78 | 271 |
|  | Хлеб пшеничный | 22/40 | 1,35/2,46 | 0,47/0,86 | 9,21/16,74 | 47,18/85,78 |  | 147 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,23/0,30 |  | 21,06/25,27 | 79,91/95,89 | 0,15/0,18 | 152 |
| Итого  |  |  | 36,46/49,26 | 42,43/51,22 | 238,4/291,76 | 262,09/343,67 | 7,46/8,96 |  |
| Итого за день | Норма 1400,0 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 107,32/128,99 | 81,75/98,83 | 402,89/489,1 | 1461,41/1803,23 | 70,1/87,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 3** |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 150/200 | 5,24/6,98 | 7,82/10,42 | 18,75/25 | 166,79/222,38 | 0,68/0,9 | 64 |
|  | Кофейный напиток злаковый с молоком | 150/200 | 4,25/5,67 | 3,71/4,95 | 23,36/31,14 | 138,01/184,01 | 2,21/2,94 | 151 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом  | 43/750/10 | 8,27/10,56 | 0,93/1,19 | 16,81/21,46 | 138,13/176,34 |  | 147/149 |
| Итого  |  | 350/460 | 17,76/23,21 | 12,46/16,56 | 58,92/77,6 | 442,93/582,73 | 2,89/3,84 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (овощной) | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Помидор свежий  | 30/60 | 0,09/0,18 | 0,03/0,06 | 0,33/0,66 | 2,16/4,32 | 2,25/4,5 | б/н |
|  | Борщ на мясном бульоне со сметаной с мясом | 180/200 | 2,77/3,08 | 1,57/1,74 | 4,88/5,42 | 113/126 | 8,98/9,98 | 28 |
|  | Тефтели из говядины с рисом Ёжики | 110/130 | 13,9/16,43 | 10,44/12,34 | 7,12/8,41 | 194,3/230,2 | 0,88/1,04 | 108 |
|  | Соус томатный | 30/35 | 0,35/0,41 | 2,2/2,57 | 2,64/3,08 | 31,78/37,08 |  | 462 |
|  | Компот из изюма  | 150/180 | 0,35/0,41 |  | 36,9/44,28 | 150,75/180,9 |  | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  | 540/655 | 19,86/23,51 | 14,64/17,21 | 69,6/84,02 | 565,43/673 | 12,11/15,52 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога  | 90/100 | 12,29/13,66 | 8,14/9,04 | 8,93/9,92 | 163,20/181,33 | 0,24/0,27 | 130 |
|  | Кисель из концентрата плодово или ягодного  | 150/200 |  |  | 14,97/19,96 | 56,1/74,8 |  | 516 |
| Итого  |  |  | 12,29/13,66 | 8,14/9,04 | 23,9/143,78 | 219,3/256,13 | 0,24/0,27 |  |
| Итого за день | Норма 1400,0 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 50,41/60,88 | 35,34/42,91 | 162,52/315,5 | 1273,66/1557,86 | 17,24/21,63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 4** |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями (Лапша молочная ) | 150/180 | 4,95/5,94 | 6,75/8,1 | 15,48/18,58 | 140,28/168,34 | 0,68/0,81 | 55 |
|  | Какао с молоком | 150/180 | 6,35/7,62 | 5,9/7,08 | 29,79/35,75 | 190,21/228,25 | 3,17/3,8 | 150 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом  | 35/945/10 | 7,31/9,14 | 0,87/1,09 | 15,97/19,96 | 126,36/157,95 |  | 147/149 |
| Итого  |  |  | 18,61/22,7 | 13,52/16,27 | 61,24/74,29 | 456,85/554,54 | 3,85/4,61 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (овощной)/фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Маринад овощной с томатом | 30/60 | 0,591/1,182 | 2,727/5,454 | 3,46/6,93 | 37,68/75,36 | 2,07/4,14 | 472 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/200 | 11,33/12,59 | 11,24/12,49 | 12,92/14,35 | 194,91/216,57 | 15,57/17,3 | 50 |
|  | Рис отварной | 110/130 | 2,85/3,37 | 3,08/3,64 | 29,54/34,91 | 165,13/195,16 |  | 4/9 |
|  | Рыба припущенная в молоке  | 50/70 | 7,77/10,87 | 2,83/3,96 | 1,59/2,22 | 62,5/87,5 | 0,64/0,90 | 246 |
|  | Компот из кураги  | 150/180 | 0,91/1,09 | 0,06/0,07 | 29,45/35,33 | 114,59/137,50 | 36,6/43,92 | 304 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 25,85/32,102 | 20,337/26,11 | 94,69/115,91 | 650,41/806,59 | 54,88/66,26 |  |
| Уплотненный полдник  | Плюшка Новомосковская | 40/70 | 3,12/5,46 | 2,32/4,06 | 20,46/37,91 | 116,6/204,05 | 0,01/0,02 | 258 |
|  | Чай с лимоном | 150/180 | 0,31/0,37 | 0,01/0,01 | 21,01/25,21 | 80,01/96,01 | 4,01/4,81 | 300 |
|  | Винегрет овощной | 130/160 | 1,69/2,08 | 14,04/17,28 | 8,84/10,88 | 169/208 | 10,9/13,44 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 25/35 | 1,9/2,66 | 0,2/0,28 | 12,3/17,22 | 58,75/82,25 |  | 147 |
| Итого  |  | 365/445 | 7,02/10,57 | 16,57/21,63 | 62,61/91,22 | 424,36/590,31 | 14,92/18,27 |  |
| Итого за день | Норма 1400,0 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 51,98/65,87 | 50,53/64,11 | 228,64/291,52 | 1577,62/1997,44 | 75,65/91,14 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 5** |
| Завтрак  | Каша «Дружба»  | 150/200 | 5,93/7,9 | 9,55/12,73 | 24,7/32,93 | 209,21/278,95 | 0,85/1,13 | 66 |
|  | Кофейный напиток злаковый на молоке | 150/180 | 4,26/5,11 | 3,71/4,45 | 23,36/28,03 | 138,01/165,61 | 2,21/2,65 | 295 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 35/945/10 | 7,31/9,14 | 0,87/1,09 | 15,97/19,96 | 126,36/157,95 | 0,02/0,03 | 1 |
| Итого  |  |  | 16,5/22,15 | 14,13/18,27 | 64,03/80,92 | 473,58/602,51 | 3,08/3,81 |  |
| 2 завтрак |  Сок фруктовый (овощной) | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Огурец свежий | 30/60 | 0,09/0,18 |  | 0,27/0,54 | 1,47/2,94 | 1,05/2,1 | б/н |
|  | Суп с клецками на курином бульоне | 180/200 | 4,59/5,1 | 1,55/1,72 | 15,21/16,9 | 102,82/114,24 | 3,82/4,24 | 45 |
|  | Картофельное пюре | 120/150 | 3,59/4,49 | 6,78/8,48 | 27,1/33,87 | 177,04/221,3 | 30,72/38,4 | 212 |
|  | Котлеты,биточки,шницели припущеные | 50/70 | 4,59/6,43 | 4,96/6,94 | 1,97/2,76 | 70,39/98,54 | 0,3/0,42 | 416 |
|  | Компот из свежих плодов или ягод | 150/180 | 0,75/0,9 | 0,3/0,36 | 34,65/41,58 | 144/172,8 | 6,45/7,74 | 526 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | 17,74/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 16,01/20,1 | 13,99/18 | 96,9/117,82 | 571,32/704,32 | 42,34/52,9 |  |
| Уплотненный полдник  | Сырники творожные запеченые со сгущенным молоком | 80/100 | 12,24/15,3 | 14,88/18,6 | 32,15/40,20 | 398,64/498,3 | 0,34/0,43 | 85/490 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,23/0,28 |  | 21,06/25,27 | 84,41/95,89 | 0,15/0,18 | 296 |
| итого |  |  | 12,47/15,58 | 14,88/18,6 | 53,21/65,47 | 483,05/594,19 | 0,49/0,61 |  |
| Итого за день | Норма 1400,0 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 45,48/58,33 | 43,1/136,15 | 224,24/274,31 | 1573,95/1947,02 | 47,91/59,32 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 6** |
| Завтрак  | Макароные изделия запечнные с сыром | 130/150 | 9,28/10,71 | 9,57/11,04 | 25,32/29,22 | 235,68/271,94 | 0,51/0,59 | 302 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,08/0,09 |  | 11,25/13,5 | 45/54 |  | 502 |
|  | Кондитерское изделие(печенье,пряник,вафли | 40/60 | 2,0/3,0 | 6,0/9,0 | 28,0/42,0 | 167/250,5 |  | 609/608/607 |
| Итого  |  |  | 11,36/13,8 | 15,57/20,04 | 64,57/84,72 | 447,68/576,44 | 0,51/0,59 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый /овощной/ фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 05/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Яйцо вареное | 40/40 | 5,2/5,2 | 4,8/4,8 | 4,0/4,0 | 62,8/62,8 |  | 150 |
|  | Суп гороховый с мясом | 180/200 | 4,21/4,68 | 7,0/7,78 | 24,49/27,22 | 177,82/197,58 | 11,23/12,48 | 11 |
|  | Мясо тушеное  | 50/70 | 4,77/6,67 | 3,91/5,47 | 3,24/4,54 | 67,06/93,88 | 1,09/1,53 | 369 |
|  | Рис отварной  | 110/130 | 2,85/3,37 | 3,73/4,41 | 29,54/34,91 | 165,13/195,16 |  | 191 |
|  | Компот из изюма  | 150/180 | 0,35/0,41 |  | 36,9/44,28 | 150,75/180,9 |  | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | 17,74/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 19,78/23,33 | 19,84/22,96 | 115,91/137,12 | 699,16/824,82 | 12,32/14,01 |  |
| Уплотненный полдник  | Каша пшеничнаямолочная | 130/180 | 5,9/8,17 | 6,73/9,32 | 26,12/36,16 | 188,47/260,98 | 1,05/1,46 | 189 |
|  | Чай с лимоном  | 150/3180/5 | 0,15/0,19 |  | 23,26/28,12 | 93,33/112,85 | 4,28/5,18 | 504 |
|  | Хлеб пшеничный | 60/80 | 3,69/4,92 | 1,29//1,72 | 25,11/33,48 | 128,64/171,52 |  | 147 |
| итого |  |  | 9,74/13,28 | 8,02/11,04 | 74,49/97,76 | 410,44/545,35 | 5,49/6,64 |  |
| Итого за день | Норма 1400,0 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 41,38/50,91 | 43,53/54,14 | 265,07/329,7 | 1603,28/1992,61 | 20,32/23,24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 7** |
| Завтрак  | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 150/180 | 4,95/5,94 | 4,5/5,4 | 24,45/29,34 | 154,5/185,4 | 0,3/0,36 | 4/3 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 38/640/7 | 11,85/12,48 | 1,19/1,26 | 16,29/17,14 | 126,36/157,95 |  | 147/149 |
|  | Кофейный напиток злаковый на молоке | 150/180 | 4,26/5,11 | 3,71/4,45 | 23,36/28,03 | 153,34/184,01 | 2,21/2,65 | 151 |
| Итого  |  |  | 21,03/23,53 | 9,4/11,11 | 64,1/74,51 | 451,4/547,96 | 2,51/3,01 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый /овощной/ фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Сельдь с луком и растительным маслом   | 30/60 | 2,88/5,76 | 6,09/12,18 | 1,14/2,28 | 70,8/141,6 | 6,69/13,38 | 26 |
|  | Бульон куриный с гренками и яйцом | 150/10/10200/15/15 | 23,76/31,68 | 24,27/32,36 | 18,23/24,3 | 78/104 | 5,68/6,31 | 94 |
|  | Картофельная запеканка с мясом  | 150/200 | 12,73/16,98 | 12,53/16,7 | 10,91/14,56 | 227,91/303,88 | 6,96/8,7 | 228 |
|  | Томатный соус | 30/35 | 0,16/0,19 | 1,1/1,29 | 1,57/1,83 | 16,85/19,65 | 0,88/1,04 | 462 |
|  | Компот из кураги  | 150/180 | 0,91/1,09 | 0,06/0,07 | 29,45/35,33 | 114,59/137,50 | 36,6/43,92 | 304 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| итого |  |  | 42,84/58,7 | 44,45/63,1 | 79,03/100,46 | 583,75/801,13 | 55,93/72,31 |  |
| Уплотненный полдник  | Вареники ленивые | 130/160 | 18,06/22,24 | 12,71/15,65 | 28,8/35,44 | 294,68/362,69 | 0,56/1,98 | 134 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,21/0,25 |  | 16,95/22,74 | 71,92/86,30 | 0,09/0,11 | 152 |
|  | Хлеб пшеничный  | 22/40 | 1,67/3,04 | 0,18/0,28 | 10,82/17,22 | 51,7/82,25 |  | 147 |
| Итого  |  |  | 19,94/25,53 | 12,89/15,93 | 56,57/75,4 | 418,3/531,24 | 0,65/2,09 |  |
| Итого за день | Норма 1400(1-3)1800(3-7) |  | 84,31/108,26 | 66,84/90,24 | 209,8/260,47 | 1499,45/1926,33 | 61,09/79,41 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 8** |
| Завтрак  | Каша манная молочная жидкая | 150/180 | 4,5/5,4 | 4,17/5,0 | 23,83/28,6 | 148,3/178,0 | 0,33/0,4 | 268 |
|  | Какао с молоком  | 150/180 | 6,35/7,62 | 5,9/7,08 | 29,79/35,75 | 190,2/228,25 | 3,17/3,8 | 509 |
|  | Буутерброд с сыром | 38/6/1040/7/14 | 1,13/1,28 | 2,70/3,05 | 5,57/6,30 | 49,71/56,16 | 0,02/0,03 | 2 |
| Итого  |  |  | 11,98/14,3 | 12,77/15,13 | 59,19/70,65 | 388,21/462,41 | 3,52/4,23 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый /овощной/ фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Свежий помидор | 30/60 | 0,09/0,18 | 0,03/0,06 | 0,33/0,66 | 2,16/4,32 | 2,25/4,5 | б/н |
|  | Щи со сметаной | 180/10200/15 | 1,59/1,79 | 1,27/1,41 | 6,99/7,77 | 46,72/51,92 | 18,7/20,78 | 30 |
|  | Суфле рыбное | 150/180 | 24,6/29,52 | 18,41/22,09 | 4,2/5,04 | 280,01/336,01 | 0,02/0,02 | 341 |
|  | Компот из сухофруктов  | 150/180 | 0,40/0,48 | 0,12/0,14 | 32,01/38,47 | 122,87/147,44 | 1,8/2,16 | 162 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 1,92/2,4 | 0,32/0,4 | 14,18/17,73 | 60,48/75,6 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 28,6/34,37 | 20,15/24,1 | 57,71/69,67 | 512,24/615,29 | 22,77/27,46 |  |
| Уплотненный полдник | Ватрушка с повидлом  | 50/80 | 3,54/5,66 | 1,32/2,10 | 20,91/33,45 | 109,53/175,26 |  | 289 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150/180 | 2,1/2,52 |  | 43,5/52,2 | 183/219,6 |  | 516 |
|  | Салат картофельный с солёным огурцом изеленым горошком | 90/120 | 0,14/2,04 | 9,28/12,36 | 11,8/15,72 | 136,8/182,4 | 10,53/14,04 | б/н |
|  | Хлеб пшеничный | 22/40 | 1,67/3,04 | 0,18/0,28 | 10,82/17,22 | 51,7/82,25 |  | 147 |
| Итого |  |  | 7,45/13,26 | 10,78/14,74 | 87,03/118,59 | 481,0/659,51 | 10,53/14,04 |  |
| Итого за день | Норма 1400 (1-3)1800 (3-7) |  | 48,53/62,43 | 43,8/54,07 | 170,5/269,01 | 1427,45/1783,21 | 38,82/47,73 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 9** |
| Завтрак  | Омлет натуральный | 85/95 | 6,67/7,46 | 7,70/8,61 | 2,73/3,05 | 106,19/118,68 | 0,15/0,17 | 307 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 4,26/5,11 | 3,71/4,45 | 23,36/28,03 | 138,01/165,61 | 2,21/2,65 | 295 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 38/640/7 | 33,87/35,66 | 1,19/1,26 | 16,29/17,14 | 370,56/442,24 |  | 147/149 |
| Итого  |  | 279/322 | 44,8/48,23 | 12,6/14,32 | 42,38/48,22 | 609,92/669,26 | 2,36/2,82 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый /овощной/  | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Помидор свежий  | 30/60 | 0,12/0,25 | 1,06/2,11 | 0,54/1,07 | 12,00/24,01 | 3,69/7,38 | б/н |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 180/200 | 1,62/1,8 | 2,52/2,8 | 10,8/12 | 70,2/78 | 0,36/0,4 | 48 |
|  | Птица отварная | 60/80 | 13,26/17,81 | 8,53/11,37 |  | 139,48/185,98 | 0,80/1,07 | 409 |
|  | Капуста тушеная | 120/150 | 4,35/5,45 | 9,57/11,97 | 21,14/26,43 | 182,9/228,63 | 123,36/154,2 | 116 |
|  | Компот из изюма  | 150/180 | 0,35/0,41 |  | 36,9/44,28 | 150,75/180,9 |  | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 |  | 148 |
| Итого  |  | 580/720 | 22,1/28,72 | 22,08/28,75 | 87,11/105,95 | 630,93/792,02 | 128,21/163,05 |  |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 130/10160/15 | 17,76/21,860,3/0,45 | 11,75/14,460,5/0,75 | 12,9/15,870,48/0,72 | 235,73/290,137,52/11,28 | 0,35/0,430,16/0,24 | 130/490 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,23/0,30 |  | 21,06/25,27 | 79,91/95,89 | 0,15/0,18 | 152 |
|  | Банан | 95/100 | 0,19/0,2 | 0,76/0,8 | 7,13/7,5 | 36,1/38 | 36,1/38 | 2 |
| Итого  |  | 385/455 | 18,48/22,81 | 13,01/16,01 | 41,57/49,36 | 359,26/435,3 | 36,76/38,85 |  |
| Итого за день | Норма 1400 (1-3)1800,0 (3-7) |  | 85,88/100,26 | 47,79/59,18 | 181,16/213,63 | 1406,75/1715,56 | 169,33/206,72 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.ценн (ккал) | Витамин С | № рецептур |
| б | ж | у |
|  | **я/с** | **День 10** |
| Завтрак  | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150/180 | 5,55/6,66 | 9,17/11,0 | 18,87/22,64 | 180,37/216,44 | 0,75/0,9 | 67 |
|  | Какао с молоком | 150/180 | 6,35/7,62 | 5,9/7,08 | 29,79/35,75 | 190,21/228,25 | 3,17/3,8 | 150 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 34/640/7 | 33,87/35,66 | 1,19/1,26 | 16,29/17,14 | 117,79/157,95 |  | 147/149 |
| Итого  |  |  | 45,77/49,94 | 16,26/19,34 | 64,95/75,53 | 488,37/602,64 | 3,92/4,7 |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый /овощной/ | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 | 134 |
| Итого  |  |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | 46,0/46,0 | 2,0/2,0 |  |
| Обед  | Салат из отварной моркови с растителбным маслом | 30/60 | 0,37/0,73 | 2,22/4,43 | 2,4/4,79 | 31,36/62,71 | 0,98/1,96 | 01024 |
|  | Рассольник Домашний со сметаной  | 180/10200/15 | 3,55/3,95 | 8,95/9,95 | 27,1/30,12 | 196,41/218,24 | 47,73/53,03 | 46 |
|  | Шницель из мяса | 50/70 | 5,25/7,35 | 3,75/5,25 | 3,25/4,55 | 66,0/92,4 | 0,3/0,42 | 416 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 110/30130/35 | 6,27/7,41 | 4,72/5,58 | 30,2/35,69 | 198,37/234,4416,85/19,65 |  | 243 |
|  | Соус томатный | 30/35 | 0,16/0,19 | 1,1/1,29 | 1,57/1,83 | 16,85/19,65 |  | 228 |
|  | Компот из яблок | 150/180 | 0,40/0,48 | 0,12/0,14 | 32,01/38,47 | 122,87/147,44 | 1,8/2,16 | 159 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,8/2,4 | 0,3/0,4 | 13,30/17,73 | 56,7/75,6 |  | 148 |
| Итого  |  |  | 17,8/22,51 | 21,16/27,04 | 109,83/133,18 | 688,56/850,48 | 50,81/57,57 |  |
| Уплотненный полдник  | Булочка дорожная | 40/70 | 1,66/2,89 | 3,2/5,6 | 13,65/21,78 | 172,5/241,5 |  | 274 |
|  | Компот из шиповника | 150/200 | 1,02/1,36 |  | 31,52/42,02 | 70,31/93,74 |  | 156 |
|  | Картофель отварной  | 130/150 | 2,72/3,14 | 6,1/7,04 | 23,58/27,21 | 158,13/182,46 |  | 105 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,28 | 9,84/17,22 | 51,7/82,25 |  |  |
| Итого  |  | 340/460 | 6,92/10,43 | 9,46/12,92 | 78,59/108,23 | 452,64/599,95 |  |  |
| Итого за день | Норма 1400 (1-3)1800(3-7) |  | 70,99/83,38 | 46,98/59,4 | 263,47/327,04 | 1675,57/2099,07 | 56,73/64,27 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за весь период |  |  | 658,46/836,9 | 567,86/746,63 | 2797,06/3128,46 | 14922,55/18644,34 | 574,44/698,09 |  |
| Среднее значение за период |  |  | 65,85/83,69 | 56,79/74,66 | 279,71//312,85 | 1492,26/1864,43 | 57,44/69.81 |  |