

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Родничок» села Амурзет»

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад «Родничок» с. Амурзет»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семенова О.А.

«01» сентября 2023г.

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей с 1,5-х до 3 лет с 9-часовым пребыванием в МКДОУ «Детский сад «Родничок»**

**с. Амурзет»**

**Пояснительная записка**

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 9 часовым пребыванием воспитанников» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».  
При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду - 9 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9 часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.  
Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения") в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.  
В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежезамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".  
Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.  
В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных учреждениях с 9-часовым пребыванием»**

**1 день (Понедельник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная молочная жидкая** | **150** | **5,2** | **5,1** | **29,7** | **187,4** |  |
| крупа манная |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **Сыр** | **6** | **3,7** | **3,7** |  | **49,0** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,0** | **1,2** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Чай с молоком** | **180** | **2,2** | **2,4** | **16,5** | **96,9** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| кисломолочный продукт | 100 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| **итого за завтрак** |  | **14,1** | **19,0** | **66,4** | **498,3** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы** | **40** | **0,7** | **5,0** | **3,34** | **37,56** | **3,80** |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты** | **180** | **1,26** | **3,51** | **6,10** | **61,02** | **13,30** |
| Капуста б/к |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из говядины** | **60** | **13,50** | **12,7** | **0,48** | **169,80** |  |
| Говядина 1 категории |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | **2.25** | **0.87** | **15.27** | **79.20** |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **100** | **2,04** | **3.20** | **13.63** | **91.50** | **12.11** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | **150** | **1.05** | **0,0** | **21.75** | **91.50** |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  | **20,7** | **25,7** | **78,9** | **678,5** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя** | **60** | **4.8** | **8.9** | **40.1** | **186.4** |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир (молоко0** | **150** | **5,6** | **6,4** | **8,2** | **112,5** |  |

**2 день (Вторник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка творожная** | **90/30** | **28,56** | **15,82** | **38,53** | **419,35** | **0.22** |
| творог |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Соус:** | **30** |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **100** | **2,79** | **3,19** | **19,71** | **118,69** | **0.98** |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за завтрак** |  | **34,4** | **26,8** | **78,5** | **703,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из помидоров свежих** | **40** | **0,51** | **0,09** | **1,78** | **11,28** |  |
| **Суп рисовый на к/б** | **180** | **1.899** | **4.759** | **12.676** | **97.962** | **0.847** |
| Рис |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из отварной говядины с соусом** | **60/30** | **23,07** | **19,73** | **6,43** | **295,84** |  |
| Говядина |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| **Соус** | **30** |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом** | **100** | **3.3** | **5.5** | **21.8** | **152.1** |  |
| макароны |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | **2.25** | **0.87** | **15.27** | **79.20** |  |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,44** |  | **19,02** | **75,1** | **0.36** |
| Сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  | **31,3** | **25,8** | **71,8** | **690,7** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 180 | 3,92 | 4,48 | 5,74 | 82,6 |  |
| Пирог с повидлом | 60 |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **14,1** | **16,4** | **43,0** | **379,8** |  |
| **итого за день** |  | **79,8** | **68,9** | **193,4** | **1773,5** |  |

**3-й день (Среда)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная** | **150/3** | **5,12** | **4,98** | **32,59** | **195,13** | **1.39** |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао на молоке** | **180** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** | **1.20** |
| Какао порошок |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,00** | **1,16** | **20,20** | **105,20** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,04** | **6,60** | **0,06** | **59,80** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | **100** | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **46.00** | **5.00** |
| **итого за завтрак** |  | **11,93** | **16,67** | **78,80** | **514,05** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Икра кабачковая** | **40** | **0,89** | **4,18** | **3,61** | **55,93** |  |
| **Борщ с капустой и картофелем** | **180** | **1,52** | **5,33** | **8,65** | **88,89** |  |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |
| Капуста |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| **пельмени мясные с маслом** | **65** | **9,56** | **10,47** | **1,93** | **141,79** |  |
| говядина |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| соль |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **180** | **1** | **0,** | **20.20** | **85.34** | **4.00** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,84** | **0,48** | **16,08** | **80,00** |  |
| **итого за обед** |  | **22,31** | **28,67** | **73,97** | **697,65** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 3,92 | 4,48 | 5,74 | 82,6 |  |
| печенье | 10 | 0,8 | 2,4 | 6,1 | 47,7 |  |
| яблоко | 70 | 10,28 | - | 7,91 | 32,3 |  |
| **итого за полдник** |  | **47,0** | **37,9** | **157** | **11344** |  |
| **итого за день** |  | **45,52** | **45,34** | **199,81** | **1590,54** |  |

**4 день (Четверг)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая молочная** | **150** | **7,89** | **7,32** | **31,10** | **225,38** | **0.81** |
| Крупа гречневая |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром** | **45** | **7,8** | **7,95** | **29,4** | **220,4** |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
| Сыр |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0.05** | **0.02** | **6.99** | **28.01** | **0.02** |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Фруктовый сок | 100 | 0.05 |  | 10.10 | 43 | 2 |
| **итого за завтрак** |  | **18,5** | **18,5** | **80,2** | **564,5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты с зеленым горошком** | **40** | **0,67** | **3,03** | **3,95** | **45,9** |  |
| капуста |  |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с фрикадельками** | **150** | **4,85** | **3,1** | **5,71** | **70,1** |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Фрикадельки** | **25** |  |  |  |  |  |
| мясо |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Плов с мясом | 180 | 14.43 | 17.48 | 48.11 | 396.51 | 1.73 |
| **рис** |  |  |  |  |  |  |
| **мясо говядина** |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Томат паста |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,33** | **0.02** | **20.82** | **84.75** | **0.30** |
| сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,84** | **0,48** | **16,08** | **80** |  |
| **итого за обед** |  | **24,2** | **22,1** | **87,6** | **699,4** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Пирожки сладкие** | **60** | **7.18** | **6.18** | **35.69** | **225.69** | **0.14** |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| Повидло |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное на смазку |  |  |  |  |  |  |
| **Цикорий с молоком** | **180** | **5,59** | **6,38** | **9,38** | **117,31** |  |
| Молоко кипяченое |  |  |  |  |  |  |
| цикорий |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **28,1** | **13,5** | **76,9** | **518,2** |  |
| **Итого за день** |  | **70,8** | **54,1** | **244,8** | **1782,0** |  |

**5 день (Пятница)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен.(ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет** | **50** | **7,19** | **8,33** | **1,78** | **112,70** | **0.18** |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный** | **35** | **2,38** | **0,15** | **5,00** | **30,80** |  |
| Горошек зеленыйконсервированный |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **180** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** |  |
| Какао |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3** | **1,16** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,04** | **6,6** | **0,06** | **59,8** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **мармелад** | **30** | **0,2** |  | **24** | **97** |  |
| **Чай** | **100** |  |  | **4.99** | **18.7** |  |
| **итого за завтрак** |  | **16,6** | **20,2** | **77,0** | **559,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Винегрет** | **40** | **0,63** | **5,07** | **4,16** | **64,63** | **5.30** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Суп крестьянский с** **курицей** | **180** | **1,85** | **4,19** | **12,34** | **94,47** |  |
| Капуста |  |  |  |  |  |  |
| курица |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Крупа |  |  |  |  |  |  |
| овсяная |  |  |  |  |  |  |
| ячневая |  |  |  |  |  |  |
| пшеничная |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба в кляре с картофелем** | **150** | **15,11** | **6,49** | **21,06** | **203,09** |  |
| Минтай |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Соус белый:** | **30** |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сухари |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель ягодный** | **180** | **0,07** | **0,03** | **19,85** | **81,41** |  |
| повидло |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,84** | **0,48** | **16,08** | **80** |  |
| **итого за обед** |  | **24,3** | **22,6** | **96,0** | **686,1** |  |
| **Полдник** |  |  |  | \ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **коржик молочный** | **60** | **6.78** | **11.69** | **64.56** | **391.67** | **0.06** |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Маргарина |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **150** | **5,6** | **6,38** | **8,18** | **112,52** |  |
| **итого за полдник** |  | **22,9** | **23,8** | **27,7** | **418,8** |  |
| **Итого за день** |  | **63,7** | **66,5** | **200,7** | **1664,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6 день (Понедельник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная геркулесовая** | **150** | **6,3** | **7,3** | **25,5** | **192,4** | **1.39** |
| Геркулес |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **180** | **3,8** | **3,9** | **26,0** | **153,9** |  |
| Какао порошок |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,0** | **1,2** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | **100** | **1.5** | **0.50** | **21** | **95** | **10** |
| **итого за завтрак** |  | **17,1** | **23,0** | **79,6** | **595,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Сельдь с луком** | **40** | **2,6** | **6,3** | **5,9** | **90,7** |  |
| Сельдь |  |  |  |  |  |  |
| лук зеленый (репчатый) |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Суп овощной со сметаной** | **180** | **4.50** | **6.6** | **11.51.** | **159.1** | **25.47** |
| говядина |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая |  |  |  |  |  |  |
| Горошек консервированный |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка картофельная с мясом** | **150** | **25,5** | **20,7** | **18,4** | **363,3** |  |
| Говядина 1 категории |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| соус | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **компот из сухофруктов** | **180** | **0,1** | **0,0** | **19,9** | **81,4** | **0.36** |
| сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  | **32,9** | **29,0** | **71,1** | **679,4** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Блинчики со сгущённым молоком** | **60/20** | **6,4** | **5,6** | **36,1** | **223,0** |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| сгущенное молоко |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **180** | **0,1** | **0,0** | **15,3** | **61,6** |  |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| Лимон |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **10,4** | **10,9** | **65,7** | **406,8** |  |
| **Итого за день** |  | **60,4** | **62,9** | **216,4** | **1681,3** |  |

**7 день (вторник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **биточки манные со сметанным соусом** | **120** | **6,2** | **8,6** | **32,4** | **235,0** |  |
| Крупа манная |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| **Соус :** | **30** | **0,0** | **0,0** | **7,7** | **30,9** |  |
| сметана |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| Лимонная кислота |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | **180** | **2,2** | **2,4** | **16,5** | **96,9** | **1.42** |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 100 | **2.9** | **2.5** | **4** | **50** | **0.7** |
| **итого за завтрак** |  | **11,4** | **18,8** | **76,8** | **527,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Огурцы свежие** | **40** | **0,4** | **0,0** | **1,5** | **6,8** |  |
| Огурцы свежие |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с домашней лапшой с курицей** | **180** | **1,8** | **1,9** | **13,2** | **78,1** |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| курица |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Зразы рыбные с соусом** | **60/30** |  | **2,5** | **6,7** | **90,5** |  |
| Минтай |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Фарш: |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **100** | **2,6** | **4,0** | **17,7** | **164,5** |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель ягодный** | **180** | **0,1** |  | **20,2** | **82,0** |  |
| ягоды (повидло ягодное) |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  | **7,7** | **8,9** | **75,3** | **501,9** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с творогом** | **60** | **7,1** | **2,6** | **41,8** | **219,1** |  |
| **Тесто:** | 46,4 |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Соль |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| творог |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное для смазки |  |  |  |  |  |  |
| **чай с молоком** | **180** | **5,59** | **6,38** | **9,38** | **117,31** |  |
| Молоко кипяченое |  |  |  |  |  |  |
| чай |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **32,7** | **24,7** | **69,2** | **631,1** |  |
| **Итого за день** |  | **51,8** | **52,4** | **221,2** | **1660,7** |  |

**8 день (Среда)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **каша манная молочная** | **150** | **23,5** | **13,5** | **44,6** | **400,0** | **1.24** |
| молоко |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,3** | **0,9** | **15,2** | **78,9** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,8** | **3,2** | **19,7** | **118,7** | **0.98** |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 100 | **1.5** | **0.50** | **21** | **95** | **10** |
| **итого за завтрак** |  | **28,6** | **24,1** | **79,6** | **657,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Помидоры свежие** | **40** | **0,5** | **0,1** | **1,8** | **11,3** |  |
| **борщ на к/б** | **180** | **4,7** | **5,2** | **15,3** | **126,4** | **12.93** |
| мясо |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  |  |  |  |  |
| **Домашнее жаркое** | **180** | **8,6** | **10,6** | **9,9** | **169,3** |  |
| Говядина 1 категории |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Томат паста |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих плодов** | **180** | **0.1** | **0** | **14.** | **56.0** | **1.7** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  | **19,4** | **20,8** | **76,7** | **573,3** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **пирожок с повидлом** | 60 | 2.961. | 4.838 | 36.640 | 192.782 | 0.230 |
| мука |  |  |  |  |  |  |
| повидло |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **150** | **5,6** | **6,4** | **8,2** | **112,5** | **0.70** |
| **итого за полдник** |  | **20,9** | **14,6** | **48,7** | **446,1** |  |
| **Итого за день** |  | **69,0** | **59,6** | **205,0** | **1676,7** |  |

**9 день (Четверг)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (г)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная "дружба"** | **150** | **6,6** | **6,7** | **35,1** | **226,1** | **1.19** |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшенная |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао на цельном молоке** | **180** | **3,8** | **3,9** | **26,0** | **153,9** | **1.44** |
| Какао порошок |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,3** | **0,9** | **15,2** | **78,9** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Йогурт** | **100** | **4,0** | **4,0** | **7,9** | **83,8** | **0.70** |
| **итого за завтрак** |  | **16,6** | **15,5** | **84,0** | **542,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **салат овощной** | **40** | **0,4** | **0,0** | **1,5** | **6,8** |  |
| **овощи свежие** |  |  |  |  |  |  |
| **суп гороховый с курицей** | **180** | **2,3** | **2,4** | **10,4** | **71,9** | **5.052** |
| курица |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| горох |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **рыба в кляре** | **60** | **9,3** | **2,8** | **4,8** | **81,4** | **4.5** |
| Минтай |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **100** | **2,6** | **4,0** | **17,7** | **164,5** | **12.1** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,4** |  | **19,0** | **75,1** | **0.36** |
| Сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  | **22,8** | **17,2** | **82,7** | **620,1** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Гренки с сыром** | **60/6** | **7,8** | **8,0** | **29,4** | **220,4** | **0.18** |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| сыр твердый |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| батон |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **180** | **0,1** | **0,0** | **15,3** | **61,6** | **2.36** |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **20,9** | **20,4** | **58,3** | **504,2** |  |
| **итого за день** |  | **60,3** | **53,1** | **225,1** | **1667,0** |  |

**10 день (Пятница)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (г)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **каша манная молочная** | **150** | **13,3** | **8,6** | **29,4** | **250,5** | **1.24** |
| манка |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,8** | **3,2** | **19,7** | **118,7** | **0.98** |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,0** | **1,2** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **сыр** | **6** |  |  | **-** |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | **100** | **2.9** | **2.5** | **4** | **50** | **0.70** |
| **итого з завтрак** |  | **19,2** | **19,5** | **76,9** | **564,5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из морской капусты** | **40** | **1** | **2.5** | **3.20** | **43.55** |  |
| капуста морская |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник домашний на курином бульоне** | **180** | **1,2** | **3,6** | **7,8** | **69,1** | **25.19** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Зелень |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из отварного мяса** | **80** | **10.31** | **8.15** | **2.62** | **125** | **0.55** |
| мясо |  |  |  |  |  |  |
| **морковь** |  |  |  |  |  |  |
| **лук** |  |  |  |  |  |  |
| **растительное масло** |  |  |  |  |  |  |
| **Рис припущенный** | **100** | **1,6** | **2,4** | **16,4** | **93,2** |  |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток фруктовый** | **180** | **0,9** | **0,2** | **18,2** | **82,8** | **4** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  | **19,9** | **24,4** | **72,1** | **594,5** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **вафли** | **60** | **7,1** | **7,8** | **34,0** | **233,9** |  |
| **конфеты** | 10 |  |  |  |  |  |
| чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |
| **Молоко** |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **117,3** |  |
| **итого за полдник** |  | **14,9** | **15,0** | **58,6** | **430,1** |  |
| **Итого за день** |  | **54,0** | **58,9** | **207,6** | **1589,0** |  |

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях с 9-часовым пребыванием»**

**1 день (Понедельник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная молочная жидкая** | **200** | **6.08** | **8.20** | **27.40** | **208** |  |
| крупа манная |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **Сыр** | **16** | **3,7** | **3,7** |  | **49,0** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,0** | **1,2** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Чай с молоком** | **200** | **3.8** | **3.2** | **15.6** | **107** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| кисломолочный продукт | 100 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| **итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы** | **50** | **0,8** | **2.9** | **1.5** | **45.6** | **3,80** |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты** | **200** | **5.6** | **8.3** | **10.3** | **141** | **13,30** |
| Капуста б/к |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из говядины** | **80** | **18.75** | **17.77** |  | **202.10** |  |
| Говядина 1 категории |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | **2.2** |  | **18.92** | **104** |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **130** | **2,65** | **4.16** | **17.72** | **118.95** | **15.74** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | **200** |  |  | **20** | **70.4** |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя** | **80** | **5.7** | **11.8** | **39.7** | **269** | **0.2** |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир (молоко0** | **100** | **2.9** | **2.5** | **4** | **50** | **0.70** |

**2 день (Вторник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка творожная** | **90/30** | **28,56** | **15,82** | **38,53** | **419,35** | **0.22** |
| творог |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Соус:** | **30** |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0.7 | 0.4 | 9.3 | 35.61 | 0.03 |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **100** | **2,79** | **3,19** | **19,71** | **118,69** | **0.98** |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из помидоров свежих** | **50** | **0.50** | **0.13** | **1.9** | **12** |  |
| **Суп рисовый на к/б** | **200** | **1.9** | **4.8** | **13.1** | **99.2** | **0.847** |
| Рис |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из отварной говядины** | **80** | **23,07** | **19,73** | **6,43** | **295,84** |  |
| Говядина |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом** | **130** | **4.95** | **5.09** | **40.370** | **223** | **0.020** |
| макароны |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | **3.85** | **0.95** | **23.5** | **117** |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.60.** | **0.06** | **28.98** | **121.7** | **0.56** |
| Сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 6.49 | 5.6 | 10.2 | 110 | 0.29 |
| Пирог с повидлом | 80 | 3.5 | 5.6 | 38.64 | 202 | 0.230 |
| **итого за полдник** |  | **14,1** | **16,4** | **43,0** | **379,8** |  |
| **итого за день** |  | **79,8** | **68,9** | **193,4** | **1773,5** |  |

**3-й день (Среда)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная** | **200/3** | **5.26** | **8.65** | **32.16** | **216.4** | **1.5** |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **5.7** | **5.2** | **17.5** | **110** | **1.65** |
| Какао порошок |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,00** | **1,16** | **20,20** | **105,20** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,04** | **6,60** | **0,06** | **59,80** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | **100** | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **46.00** | **5.00** |
| **итого за завтрак** |  | **11,93** | **16,67** | **78,80** | **514,05** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Икра кабачковая** | **50** | **0,99** | **5,18** | **3,85** | **6.12** |  |
| **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **5.6** | **8.3** | **10.3** | **141** |  |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |
| Капуста |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| **пельмени мясные с маслом** | **80** | **11.8** | **9.10** | **12.15** | **202** | **0.11** |
| говядина |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| соль |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** |  | **20.20** | **85.34** | **4.00** |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,84** | **0,48** | **16,08** | **80,00** |  |
| **итого за обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 200 | 5.9 | 4,48 | 9.8 | 9.9 |  |
| печенье | 10 | 0,8 | 2,4 | 6,1 | 47,7 |  |
| яблоко | 70 | 10,28 | - | 7,91 | 32,3 |  |
| **итого за полдник** |  |  | **37,9** | **157** | **11344** |  |
| **итого за день** |  |  | **45,34** | **199,81** | **1590,54** |  |

**4 день (Четверг)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая молочная** | **200** | **7.10** | **10.11** | **23.20** | **214** | **0.81** |
| Крупа гречневая |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром** | **30/8** | **3.39** | **6.9** | **10.** | **69** |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
| Сыр |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **200** | **0.07** | **0.3** | **8.45** | **40.24** | **0.02** |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Фруктовый сок | 100 | 0.05 |  | 10.10 | 43 | 2 |
| **итого за завтрак** |  | **18,5** | **18,5** | **80,2** | **564,5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты с зеленым горошком** | **50** | **1.08** | **3.0** | **3.57** | **45.32** |  |
| капуста |  |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с фрикадельками** | **200** | **6.02** | **2.48** | **17.4** | **53.4** | **4.2** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Фрикадельки** | **30** |  |  |  |  |  |
| мясо |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Плов с мясом | 230 | 15.40 | 18.50 | 51.11 | 421 | 1.79. |
| **рис** |  |  |  |  |  |  |
| **мясо говядина** |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Томат паста |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,33** | **0.02** | **20.82** | **84.75** | **0.30** |
| сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,84** | **0,48** | **16,08** | **80** |  |
| **итого за обед** |  |  | **22,1** | **87,6** | **699,4** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Пирожки сладкие** | **80** | **9.22** | **5.48** | **29.18** | **202** | **0.04** |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| Повидло |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное на смазку |  |  |  |  |  |  |
| **Цикорий с молоком** | **200** | **2.90** | **2.60** | **13.20** | **96** |  |
| Молоко кипяченое |  |  |  |  |  |  |
| цикорий |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1782,0** |  |

**5 день (Пятница)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен.(ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет** | **150** | **15.40** | **21.** | **2.90** | **149** | **0.18** |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный** | **35** | **2,38** | **0,15** | **5,00** | **30,80** |  |
| Горошек зеленыйконсервированный |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **200** | **4.70** | **4.25** | **17.60** | **116.79** | **.1.64** |
| Какао |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3** | **1,16** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,04** | **6,6** | **0,06** | **59,8** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **мармелад** | **30** | **0,2** |  | **24** | **97** |  |
| **Чай** | **100** |  |  | **4.99** | **18.7** |  |
| **итого за завтрак** |  | **16,6** | **20,2** | **77,0** | **559,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Винегрет** | **60** | **0.85** | **3.05** | **5.19** | **51.54** | **20.97** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Суп крестьянский с** **курицей** | **200** | **1.8** | **4.5** | **12.6** | **97.90** | **847** |
| Капуста |  |  |  |  |  |  |
| курица |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Крупа |  |  |  |  |  |  |
| овсяная |  |  |  |  |  |  |
| ячневая |  |  |  |  |  |  |
| пшеничная |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба в кляре с картофелем** | **230** | **17.16** | **9.01** | **27.34** | **258.3** | **15** |
| Минтай |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Соус белый:** | **50** |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сухари |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель ягодный** | **200** | **0.42** |  | **7.5** | **105** |  |
| повидло |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,84** | **0,48** | **16,08** | **80** |  |
| **итого за обед** |  | **24,3** | **22,6** | **96,0** | **686,1** |  |
| **Полдник** |  |  |  | \ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **коржик молочный** | **80** | **6.78** | **11.69** | **64.56** | **391** | **0.06** |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Маргарина |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **180** | **5,6** | **6,38** | **8,18** | **112,52** |  |
| **итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6 день (Понедельник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная геркулесовая** | **200** | **7.5** | **9.6** | **27.9** | **225.60** | **1.59** |
| Геркулес |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **180** | **3.78** | **3.26** | **15.55** | **106.79** | **.1.44** |
| Какао порошок |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,0** | **1,2** | **20,2** | **105,2** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | **100** | **1.5** | **0.50** | **21** | **95** | **10** |
| **итого за завтрак** |  | **17,1** | **23,0** | **79,6** | **595,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Сельдь с луком** | **50** | **7.73** | **7.91** | **2.64** | **106.54** | **1.99** |
| Сельдь |  |  |  |  |  |  |
| лук зеленый (репчатый) |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Суп овощной со сметаной** | **200** | **1.998** | **3.216** | **10.018** | **74.505** | **31.24** |
| говядина |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая |  |  |  |  |  |  |
| Горошек консервированный |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка картофельная с мясом** | **200** | **16.536** | **18.202** | **45.620** | **401** | **1.320** |
| Говядина 1 категории |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| соус | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **компот из сухофруктов** | **200** |  |  |  |  |  |
| сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  | **32,9** | **29,0** | **71,1** | **679,4** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Блинчики со сгущённым молоком** | **80/20** |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| сгущенное молоко |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0.25** |  | **10.1** | **38** |  |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| Лимон |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **216,4** | **1681,3** |  |

**7 день (вторник)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **биточки манные со сметанным соусом** | **100** | **2.849** | **6.703** | **24.998** | **165.471** | **0.810** |
| Крупа манная |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| **Соус :** | **30** | **0,0** | **0,0** | **7,7** | **30,9** |  |
| сметана |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| Лимонная кислота |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | **200** |  |  |  |  |  |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 100 | **2.9** | **2.5** | **4** | **50** | **0.7** |
| **итого за завтрак** |  | **11,4** | **18,8** | **76,8** | **527,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Огурцы свежие** | **50** | **0.82** | **0.18** | **2** | **14** |  |
| Огурцы свежие |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с домашней лапшой с курицей** | **200** | **1.76** | **4.06** | **9.54** | **81.8** | **0.4** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| курица |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Зразы рыбные с соусом** | **80/30** | **15.63** | **24.35** | **8.8** | **316** |  |
| Минтай |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Фарш: |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **100** | **2,6** | **4,0** | **17,7** | **164,5** |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель ягодный** | **200** |  |  |  |  |  |
| ягоды (повидло ягодное) |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с творогом** | **80** | **10.66** | **18.7** | **31.50** | **368.20** | **0.02** |
| **Тесто:** | 46,4 |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Соль |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| творог |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное для смазки |  |  |  |  |  |  |
| **чай с молоком** | **200** |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое |  |  |  |  |  |  |
| чай |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **52,4** | **221,2** |  |  |

**8 день (Среда)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (ккал)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **каша манная молочная** | **200** | **7.5** | **8.1** | **29.7** | **203.8** | **1.62** |
| молоко |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,3** | **0,9** | **15,2** | **78,9** |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **2,8** | **3,2** | **19,7** | **118,7** | **0.98** |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 100 | **1.5** | **0.50** | **21** | **95** | **10** |
| **итого за завтрак** |  | **28,6** | **24,1** | **79,6** | **657,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Помидоры свежие** | **50** | **0.50** | **.016** | **1.90** | **12** |  |
| **борщ на к/б** | **200** | **3.41** | **5.68** | **11.2** | **83.4** | **9.21** |
| мясо |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  |  |  |  |  |
| **Домашнее жаркое** | **230** | **18.37** | **18.08** | **21.99** | **324.05** | **10.12** |
| Говядина 1 категории |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Томат паста |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих плодов** | **200** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,8** | **0,5** | **16,1** | **80,0** |  |
| **итого за обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **пирожок с повидлом** | 80 | 5.3 | 4.9 | 44.7 | 250.9 |  |
| мука |  |  |  |  |  |  |
| повидло |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **180** | **5,6** | **6,4** | **8,2** | **112,5** | **0.70** |
| **итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  |  |  |

**9 день (Четверг)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (г)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная "дружба"** | **200** | **5.526** | **6,94** | **26.706** | **178.901** | **2.346** |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшенная |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао на цельном молоке** | **200** |  |  |  |  |  |
| Какао порошок |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **2,3** | **0,9** | **15,2** | **78,9** |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Йогурт** | **100** | **4,0** | **4,0** | **7,9** | **83,8** |  |
| **итого за завтрак** |  | **16,6** | **15,5** | **84,0** | **542,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **салат овощной** | **50** |  |  |  |  |  |
| **овощи свежие** |  |  |  |  |  |  |
| **суп гороховый с курицей** | **200** | **66.2** | **4.6** | **1.6** | **9** |  |
| курица |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| горох |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **рыба в кляре** | **80** | **10.4** | **14.3** | **3.92** | **172.67** | **6.58** |
| Минтай |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **100** | **2,6** | **4,0** | **17,7** | **164,5** | **12.1** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,4** |  | **19,0** | **75,1** | **0.36** |
| Сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  | **22,8** | **17,2** | **82,7** | **620,1** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **Гренки с сыром** | **80/6** | **0.8** | **8.2** | **11.3** | **90** |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |
| сыр твердый |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| батон |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **200** |  |  |  |  |  |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **20,9** | **20,4** | **58,3** | **504,2** |  |
| **итого за день** |  | **60,3** | **53,1** | **225,1** | **1667,0** |  |

**10 день (Пятница)**

| **Название блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая цен (г)** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **каша манная молочная** | **200** |  |  |  |  |  |
| манка |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **8** | **0,0** | **6,6** | **0,1** | **59,8** |  |
| **сыр** | **6** |  |  | **-** |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | **100** | **2.9** | **2.5** | **4** | **50** | **0.70** |
| **итого з завтрак** |  | **19,2** | **19,5** | **76,9** | **564,5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из морской капусты** | **50** | **1.13** | **3** | **3.87** | **46.55** |  |
| капуста морская |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник домашний на курином бульоне** | **200** | **5.5** | **4.5** | **4** | **156.50** |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  |  |  |  |  |
| Зелень |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из отварного мяса** | **80** | **10.31** | **8.15** | **2.62** | **125** | **.0.55** |
| мясо |  |  |  |  |  |  |
| **морковь** |  |  |  |  |  |  |
| **лук** |  |  |  |  |  |  |
| **растительное масло** |  |  |  |  |  |  |
| **Рис припущенный** | **150** | **4.50** | **5.68** | **29.50** | **190.8** |  |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток фруктовый** | **200** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **вафли** | **80** | **3.5** | **25.3** | **60** | **542** |  |
| **конфеты** | 10 | 4 | 39.5 | 51.3 | 567.7 |  |
| чай с молоком | 200 |  |  |  |  |  |
| **Молоко** |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **117,3** |  |
| **итого за полдник** |  | **14,9** | **15,0** | **58,6** | **430,1** |  |
| **Итого за день** |  | **54,0** | **58,9** | **207,6** | **1589,0** |  |