

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| **завтрак** | Запеканка из творога | 180/150 | 20,35/ 22,75 | 16,2/ 14,04 | 59,5/ 41,94; | 498/16; 394/10 | 297 |
| Какао на молоке | 200/180 | 3,4/4,86 | 4,4/3,96 | 23,6/21,24 | 158/142 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 | ------ |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **430/368** | **26,85/24,18** | **29,1/24,86** | **107,22/80,04** | **830/667** |  |
| **2-й завтрак** | Фрукты (яблоко) | 120/110 | 0,48/0,44 | 0,48/0,44 | 11,76/10,78 | 56/51 | ----- |
| **итого за второй завтрак** | | **120/110** | **0,48/0,44** | **0,48/0,44** | **11,76/10,78** | **56/51** |  |
| **обед:** | Икра морковная | 30/20 | 0,48/0,32 | 1,89/1,26 | 1,59/1,06 | 29/19 | 75 |
| Суп картофельный | 200/150 | 3,2/2,8 | 2,75/2,2 | 16,0/12,8 | 120/96 | 131 |
| Печень по-строгановски | 80/ 60 | 17,96/15,72 | 16,96/12,72 | 10,88/8,16 | 282/211 | 533 |
| Рис отварной | 150/100 | 3,6/3,12 | 4,35/3,77 | 29,1/25,2 | 195/169 | 463 |
| Компот из свежих плодов с вит.С | 200/150 | 0,2/0,18 | 0,2/0,18 | 26,4/2,76 | 108/97 | 648 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20/13,2 | 85/56 | ----- |
| **итого за обед** | | **710/520** | **28,14/23,94** | **26,6/20,43** | **103,97/63,18** | **819/648** |  |
| **уплотненный полдник** | Напиток кисломолочный «Снежок 2,5%» | 250/200 | 5,4/4,05 | 5,0/3,75 | 21,6/16,2 | 158/119 | 645 |
| Каша молочная гречневая вязкая | 200/180 | 4,6/3,58 | 3,4/3,06 | 23,4/21,06 | 84/137 | 257 |
| Чай с сахаром , лимоном | 200/7, 180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Пирожок печеный со свежей капустой и луком | 80/70 | 5,28/4,62 | 7,44/6,51 | 23,68/20,72 | 194/170 | 685,687,724 |
| **итого за уплотненный полдник** | | **487/435** | **10,04/8,24** | **10,85/9,58** | **63,10/56,20** | **345/366** |  |
| **Итого за второй день:** |  |  | **70,41/64,85** | **72,03/50,05** | **307,65/226,39** | **2191/1841** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| **Завтрак** | Сыр порц. | 20/15 | 5,2/3,9 | 5,22/3,91 | 0/0 | 69/52 | ------ |
| Каша молочная рисовая жидкая | 200/150 | 5,0/4,5 | 3,0/2,7 | 27,8/25,02 | 158/142 | 33 |
| Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,0/2,7 | 2,6/2,34 | 21,0/18,9 | 122/110 | 630 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/71 | ----- |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 65/52 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **470/383** | **16,3/13,42** | **19,32/15,81** | **68,52/58,71** | **508/427** |  |
| **2-й завтрак** | Сок | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/ 0,1 | 10,0/ 10,0 | 46/46 | ----- |
| **итого за второй завтрак** | | **100/100** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **10,0/10,0** | **46/46** |  |
| **обед:** | Овощи порционные (огурец свежий)(с 01.03) | 30/20 | 0,09/ 0,06 | 0/0 | 0,27/ 0,18 | 2/1 | ----- |
| Свекольник с мясом со сметаной | 200/130  15/10 | 2,6/2,34 | 3,5/ 3,15 | 7,96/ 7,16 | 109/ 84 | 110 |
| Биточки рыбные | 80/60 | 10,24/7,68 | 3,76/2,82 | 12,72/9,54 | 125/94 | 324 |
| Картофельное пюре | 150/120 | 3,3/2,86 | 4,65/4,03 | 11,7/10,1 | 128/111 | 472 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. С | 200/150 | 0,6/0,54 | 0/0 | 31,6/28,4 | 130/117 | 588 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | ----- |
| **итого за обед** | | **725/530** | **19,53/15,28** | **12,36/10,3** | **84,25/68,58** | **579/463** |  |
| **Уплотненный полдник** | Фрикадельки мясные | 80/60 | 11,88/9,84 | 20,24/9,42 | 0,32/0,48 | 209/137 | 393/20 |
| Рагу овощное | 150/130 | 3,5/3,0 | 7,2/6,8 | 17,8/15,4 | 156/135 | 486 |
| Чай с сахаром , лимоном | 200/7,180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/71 |  |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | **18,48/15,17** | **27,76/16,46** | **53,82/45,05** | **526/402** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50,76/41,21** | **67,27/47,88** | **236,17/195,30** | **1809/1452** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200/150 | 5,6/5,04 | 4,0/3,6 | 21,4/ 19,36 | 144/129 | 262 |
| Какао на молоке | 200/180 | 5,4/4,86 | 4,4/3,96 | 23,6/21,24 | 158/142 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/71 | ------ |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 65/52 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **450/368** | **14,1/12,22** | **16,9/14,42** | **64,72/55,39** | **461/394** |  |
| **2-й завтрак** | Фрукты (груша) | 120/110 | 0,48/0,44 | 0,36/0,33 | 12,36/11,33 | 56/52 | ---- |
| **итого за второй завтрак** | | **120/110** | **0,48/0,44** | **0,36/0,33** | **12,36/11,33** | **56/52** |  |
| **обед:** | Икра свекольная | 80/60 | 0,48/0,32 | 1,89/1,26 | 1,59/1,06 | 29/19 | 75 |
| Кукуруза консервир. | 20/15 | 0,44/0,33 | 0/0 | 2,24/1,68 | 12/9 | ---- |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200/150 | 6,58/5,3 | 7,21/5,8 | 19,02/15,02 | 162/130 | 131 |
| «Ёжики» мясные с соусом | 100/80 | 14,0/11,2 | 13,2/10,56 | 13,5/10,8 | 243/194 | ТТК,2007 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах с вит.С | 200/150 | 0/0 | 0/0 | 13,8/12,4 | 64/58 | 591 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | ----- |
| **итого за обед** | | **650/495** | **24,2/18,95** | **22,75/17,92** | **70,15/54,16** | **595/466** |  |
| **Уплотненный полдник** | Снежок 2,5% | 250/200 | 5,4/4,05 | 5,0/3,75 | 21,6/16,2 | 158/119 | 645 |
| Запеканка из творога  Соус молочный | 150/130  50/30 | 21,4/18,5; 0,95/0,57 | 14,5/12,6; 2,45/1,47 | 23,7/20,54 6,4/3,84 | 360/ 312  52/31 | 297  366 |
| Чай с сахаром, молоком | 200/180 | 3,0/2,7 | 2,7/2,3 | 21,0/18,9 | 122/110 | 630 |
| Хлеб пшеничный | 50/40 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/71 |  |
| **итого за уплотненный полдник** | | **450/400** | **28,39/24,05** | **19,97/16,61** | **70,78/58,04** | **628/524** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **55,12/44,71** | **64,08/50,81** | **239,61/205,42** | **1898/1505** |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная жидкая | 200/150 | 6,2/5,58 | 3,6/ 3,24 | 25,8/ 23,22 | 160/144 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,0/2,7 | 2,6/2,34 | 21,0/18,9 | 122/110 | 630 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 |  |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **450/368** | **12,3/10,6** | **14,7/12,44** | **66,52/56,91** | **440/375** |  |
| **2-й завтрак** | Сок | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/ 0,1 | 10,0/ 10,0 | 46/46 | ----- |
| **итого за второй завтрак** | | **100/100** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **10,0/10,0** | **46/46** |  |
| **обед:** | Помидор свежий (с 01.03) | 30/20 | 0,33/0,22 | 0,06/0,04 | 1,14/0,76 | 7/5 | --- |
| Суп с макаронными изделиями | 200/150 | 4,0/3,2 | 3,0/2,4 | 16,7/ 13,4 | 82/74 | 148 |
| Котлеты рубленые из птицы | 80/60 | 12,64/9,48 | 10,08/7,56 | 14,24/10,68 | 208/156 | 455 |
| Пюре «Розовое» | 150/120 | 3,0/2,6 | 4,65/4,03 | 10,2/8,84 | 117/101 | 444 |
| Напиток из плодов шиповника | 200/150 | 1,6/1,44 | 0/0 | 63,92/57,52 | 251/226 | 773 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | --- |
| **итого за полдник** | | **250/200** | **7,5/6,0** | **8/6,4** | **11,8/9,4** | **150/120** |  |
| **Уплотненный полдник** | Овощи, припущенные в молочном соусе | 200/180 | 3,8/3,4 | 8,6/7,7 | 15,0/14,05 | 150/135 | 208 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7;180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Булочка « Веснушка» | 70/60 | 5,67/4,86 | 3,85/3,3 | 34,37/29,46 | 209/179 | 113 |
| **итого за уплотненный полдник** | | **477/425** | **9,5/8,3** | **12,45/11,0** | **65,39/57,87** | **426/373** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **52,07/42,70** | **51,98/42,73** | **285,61/238,58** | **1812/1533** |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная манная жидкая | 200/150 | 5,2/4,68 | 3,0/2,7 | 23,2/20,88 | 140/126 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200/180 | 1,8/1,62 | 1,8/ 1,62 | 23,6/ 21,2 | 118/106 | 762 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30/25 | 1,29/ 0,86 | 1,56/ 1,04 | 23,04/ 5,36 | 137/ 91 | ----- |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **440/363** | **8,35/7,2** | **14,54/11,98** | **69,88/47,47** | **459/374** |  |
| **2-й завтрак** | Сок | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/ 0,1 | 10,0/ 10,0 | 46/46 | ----- |
| **итого за второй завтрак** | | **100/100** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **10,0/10,0** | **46/46** |  |
| **обед:** | Помидор свежий ( с 01.03.) | 30/20 | 0,33/0,22 | 0,06/0,04 | 1,14/0,76 | 7/5 | --- |
| Суп из овощей со сметаной | 200/150, 15/10 | 3,0/2,88  0,39/0,26 | 2,25/1,8  2,25/1,5 | 12,25/9,8  0,54/0,36 | 75/60  24/16 | 132  ---- |
| Плов с мясом | 230/180 | 18,4/14,4 | 22,77/17,82 | 46,92/36,72 | 464/363 | 403 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 200/150 | 0,6/0,54 | 0/0 | 31,6/28,4 | 130/117 | 588 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | --- |
| **итого за обед** | | **725/550** | **25,42/20,1** | **27,78/21,46** | **112,45/89,24** | **785/617** |  |
| **Уплотненный полдник** | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/60 | 14,24/10,68 | 0,48/0,36 | 0,4/0,3 | 62/46 | 300 |
| Картофельное пюре | 150/130 | 3,3/2,86 | 4,65/4,03 | 11,7/10,1 | 128/111 | 472 |
| Чай с сахаром , лимоном | 200/7, 180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 | --- |
| **итого за уплотненный полдник** | | **477/405** | **20,64/15,86** | **5,45/4,64** | **47,801/39,58** | **351/286** |  |
| **Итого за день**: |  |  | **50,11/41,21** | **54,29/43,02** | **257,85/198,43** | **1796/1443** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| **Завтрак** | Запеканка из творога | 180/150 | 21,4/ 18,5 | 14,5/ 12,6 | 53,5/ 36,7 | 428/ 334 | 297 |
| Какао на молоке | 200/180 | 5,4/4,86 | 4,4/3,96 | 23,6/21,24 | 158/142 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 |  |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **430/368** | **29,9/25,62** | **27,4/23,42** | **96,82/75,73** | **744/597** |  |
| **2-й завтрак** | Фрукты (груша) | 120/110 | 0,48/0,44 | 0,36/0,33 | 12,36/11,33 | 56/52 | --- |
| **итого за второй завтрак** | | **120/110** | **0,48/0,44** | **0,36/0,33** | **12,36/11,33** | **56/52** |  |
| **обед**: | Овощи порционные (огурец свежий) (с 01.03) | 30/20 | 0,09/ 0,06 | 0/0 | 0,27/ 0,18 | 2/1 | ----- |
| Суп картофельный со сметаной | 200/150  15/10 | 3,2/2,8  0,39/0,26 | 2,75/2,2  2,25/1,5 | 16,0/12,8  0,54/0,36 | 120/96  24/16 | 131 |
| Тефтели из говядины в соусе | 80/60 | 15,21/10,53 | 19,63/13,59 | 25,87/ 17,91 | 348/ 241 | 422 |
| Капуста тушеная | 150/120 | 3/2,6 | 4,05/ 3,51 | 8,25/ 7,15 | 105/91 | 482 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах c вит.С | 200/150 | 0/0 | 0/0 | 13,8/12,4 | 64/58 | 591 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | --- |
| **итого за обед** | | **725/550** | **24,59/18,05** | **29,13/21,1** | **84,73/64** | **748/559** |  |
| **Уплотненный полдник** | Напиток кисломолочный «Снежок 2,5%» | 250/200 | 5,4/4,05 | 5,0/3,75 | 21,6/16,2 | 158/119 | 645 |
| Омлет натуральный  Зеленый горошек | 180/150  50/40 | 18,0/13,0  1,6/0,93 | 18,0/12,0  0,1/0,03 | 3,6/2,4  3,25/1,95 | 279/232  20/12 | 284 |
| Чай с сахаром , лимоном | 200/7,180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 |  |
| **итого за уплотненный полдник** | | **470/405** | **22,70/16,2** | **18,42/12,28** | **42,02/33,26** | **460/373** |  |
| **Итого за день**: |  |  | **60,31/44,02** | **64,45/50,62** | **303,2/195,03** | **1942/1545** |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Сыр порц. | 20/15 | 5,2/3,9 | 5,22/3,91 | 0/0 | 69/52 | ------ |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 200/150 | 5,4/4,86 | 3,0/2,7 | 28,0/25,2 | 160/144 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,0/2,7 | 2,6/2,34 | 21,0/18,9 | 122/110 | 630 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 | ---- |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ---- |
| **итого за завтрак** | | **470/383** | **16,7/13,78** | **19,32/15,81** | **68,72/58,89** | **509/427** |  |
| 2-й завтрак | Сок | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/ 0,1 | 10,0/ 10,0 | 46/46 | --- |
| **итого за второй завтрак** | | **100/100** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **10,0/10,0** | **46/46** |  |
| обед: | Помидор свежий (с 01.03) | 30/20 | 0,33/0,22 | 0,06/0,04 | 1,14/0,76 | 7/5 | --- |
| Суп гороховый | 200/150 | 10,2/8,2 | 7,2/5,7 | 29,7/ 23,8 | 225/ 180 | 138 |
| Печень по-строгановски | 80/60 | 20,8/ 15,6 | 14,6/ 11 | 11,0/8,3 | 261/ 196 | 387,553 |
| Макаронные изделия отварные | 150/130 | 5,7/4,9 | 0,8/0,7 | 31,1/ 26,9 | 155/ 134 | 209 |
| Компот из свежих плодов с вит.С | 200/150 | 0,2/0,18 | 0,2/0,18 | 28,2/25,4 | 114/102 | 585 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | --- |
| **итого за обед** | | **710/550** | **30,63/26,0** | **20,31/17,72** | **112,34/92,16** | **746/625** |  |
| Уплотненный полдник | Овощи, припущенные в молочном соусе | 200/180 | 3,8/3,42 | 8,6/7,74 | 14,2/12,78 | 150/135 | 23 |
| Чай с сахаром , лимоном | 200/7, 180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Булочка « Веснушка» | 70/60 | 5,67/4,86 | 3,85/3,3 | 34,37/29,46 | 209/179 | 113 |
| **итого за уплотненный полдник** | | 477/425 | **9,53/8,33** | **12,45/11,09** | **64,59/56,66** | **426/373** |  |
| Итого за день: |  |  | **52.56/45,09** | **58.66/45.52** | **273,15/219,85** | **1882/1483** |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» жидкая | 200/150 | 6,6/5,94 | 3,4/3,06 | 33,6/30,24 | 192/172 | 262 |
| Какао на молоке | 200/180 | 5,4/4,86 | 4,4/3,96 | 23,6/21,24 | 158/142 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 |  |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **450/398** | **15,1/13,12** | **16,3/13,88** | **76,92/36,03** | **508/435** |  |
| 2-й завтрак | Фрукты (яблоко) | 120/110 | 0,48/0,44 | 0,48/0,44 | 11,76/10,78 | 56/51 | ----- |
| **итого за второй завтрак** | | **120/110** | **0,48/0,44** | **0,48/0,44** | **11,76/10,78** | **56/51** |  |
| обед: | Икра морковная | 30/20 | 0,48/0,32 | 1,89/1,26 | 1,59/1,06 | 29/19 | 75 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 200/150  15/10 | 2,4/2,2  0,39/0,26 | 2,0/1,8  2,25/1,5 | 7,6/6,8  0,54/0,36 | 68/61  24/16 | 110 |
| Тефтели рыбные | 80/60 | 11,36/8,52 | 9,36/7,02 | 15,84/11,9 | 198/148 | 332, 554 |
| Картофельное пюре | 120/100 | 2,6/2,2 | 3,7/3,1 | 9,4/7,8 | 102/85 | 472 |
| Напиток лимонный с вит.С | 200/150 | --- | --- | 24,4/21,2 | 100/90 | 646 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | --- |
| **итого за обед** | | **695/530** | **19,93/15,3** | **13,51/14,98** | **79,37/62,32** | **606/475** |  |
| Уплотненный полдник | Снежок 2,5% | 200/150 | 5,4/4,05 | 5,0/3,75 | 21,6/16,2 | 158/119 | 645 |
| Сырники из творога  Соус сметанный | 150/140  50/40 | 25,5/22,1;  0,9/0,54 | 16,2/14,0;  4,95/2,97 | 30,15/26,13;  2,5/1,5 | 375/325;  59/35 | 294  371 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7, 180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Хлеб пшеничный | 50/40 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 | 113 |
| **итого за ужин** | | 457/405 | **29,50/24,96** | **21,47/17,21** | **68,35/56,80** | **595/489** |  |
| Итого за день: |  |  | **56,41/43,12** | **63,40/50,46** | **259,90/205,18** | **1840/1476** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  сад/ясли | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 200/150 | 9,08/8,1 | 10,3/ 9,3 | 40,1/ 36,1 | 290/261 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,0/2,7 | 2,6/2,34 | 21,0/18,9 | 122/110 | 630 |
| Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,04/2,28 | 0,32/0,24 | 19,68/14,76 | 94/70 |  |
| Масло сливочное порционное | 10/8 | 0,06/ 0,04 | 8,18/ 6,62 | 0,04/ 0,03 | 64/51 | ------ |
| **итого за завтрак** | | **450/368** | **15,18/13,12** | **21,4/18,5** | **80,72/69,79** | **570/441** |  |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/ 0,1 | 10,0/ 10,0 | 46/46 | ----- |
| **итого за второй завтрак** | | **100/100** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **10,0/10,0** | **46/46** |  |
| обед: | Помидор свежий (с 01.03) | 30/20 | 0,33/0,22 | 0,06/0,04 | 1,14/0,76 | 7/5 | --- |
| Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной | 200/150  15/10 | 3/2,4  0,39/0,26 | 2,5/ 2,0  2,25/1,5 | 12,3/ 10,0  0,54/0,36 | 83/66  24/16 | 138 |
| Бефстроганов из птицы | 80/60, | 18,44/15,08 | 28,0/20,5 | 6,96/5,22 | 290/232 | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120/100 | 6,84/5,7 | 4,8/4,0 | 30,24/ 25,2 | 194/162 | 463 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 200/150 | 0,6/0,54 | 0/0 | 31,6/28,4 | 130/117 | 588 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,7/1,8 | 0,45/ 0,3 | 20,0/13,2 | 85/56 | --- |
| **итого за обед** | | **695/530** | **30,3/27,72** | **38,06/34,34** | **102,78/83,14** | **813/614** |  |
| Уплотненный полдник | Рагу овощное | 200/180, | 3,5/3,0 | 7,2/6,8 | 17,8/15,4 | 156/135 | 33/28 |
| Чай с сахаром , лимоном | 200/7, 180/5 | 0,063/0,045 | 0,007/0,005 | 16,021/14,415 | 67/59 | 627 |
| Пирожок печеный сдобный из дрожжевого теста с яблоком | 70/60 | 3,99/ 3,42 | 4,41/ 3,78 | 28,9/ 24,7 | 186/ 159 | 685, 687, 735 |
| **итого за уплотненный полдник** | | **477/425** | **7,55/6,46** | **11,62/10,58** | **62,72/54,51** | **409/353** |  |
| Итого за день: |  |  | **54,53/41,86** | **68,0/52,5** | **259,11/201,40** | **1805/1386** |  |
| Всего за десять дней |  |  | **54,54/43,05** | **60,72/47,48** | **262,92/204,22** | **1867/1483** |  |

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад п.Юбилейный**

Утверждаю

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Е.Касьянова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г

**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания воспитанников.**