

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 1

Поселка «Красный Текстильщик»

А.П. Ермакова

Приказ от 20.12.2024 года № 126



## Меню приготавливаемых блюд

Для детей с 12- часовым пребыванием

МАДОУ «Детский сад № 1 посёлка Красный Текстильщик

C1,5-3x net

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                                                   | Выход<br>блюда              | Пищевые вещества (г)         |                          |                               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг              | № рецептуры                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|                    |                                                                                                      |                             | Б                            | Ж                        | У                             |                                      |                               |                                |
| День 1 понедельник |                                                                                                      |                             |                              |                          |                               |                                      |                               |                                |
| Завтрак:           | 1.Каша пшеничная молочная<br>2.Кондитерские изделия<br>3.Чай с сахаром                               | 150<br>30<br>150            | 6,2<br>1,0<br>-              | 8,1<br>8,8<br>-          | 36,42<br>18,8<br>8,98         | 224,44<br>154,2<br>44,79             | 9,3<br>-<br>-                 | 68<br>80                       |
| итого завтрак      |                                                                                                      |                             | 7,2                          | 16,9                     | 64,2                          | 423,43                               | 9,3                           |                                |
| 2-ой Завтрак       | 1.Сок // Фрукт                                                                                       | 150                         | 1,0                          | 0,2                      | 20,2                          | 63,0                                 | 4,0                           | 160234//368/21<br>0104//210105 |
| Обед:              | 1.Борщ м/б со сметаной<br>2.Жаркое по-домашнему с мясом<br>3.Хлеб ржаной<br>4. Компот из сухофруктов | 200/8/5<br>150<br>40<br>150 | 2,82<br>8,12<br>2,45<br>0,40 | 4,79<br>12,0<br>0,5<br>- | 7,83<br>15,91<br>23,0<br>17,3 | 93,69<br>197,36<br>102,5<br>67,8     | 7,86<br>16,06<br>0,12<br>0,42 | 27<br>66<br>7                  |
| итого обед         |                                                                                                      |                             | 13,79                        | 16,84                    | 64,04                         | 461,35                               | 24,46                         |                                |
| Полдник            | 1.Домашняя булочка<br>2. Чай с сахаром                                                               | 70<br>150                   | 8,24<br>-                    | 6,4<br>-                 | 49,2<br>8,98                  | 290,8<br>44,79                       | -<br>-                        | 14<br>80                       |
| итого              |                                                                                                      |                             | 8,24                         | 6,4                      | 58,18                         | 335,59                               | -                             |                                |
| Ужин               | 1.Вареное яйцо<br>2.Кофейный напиток с молоком<br>3. Бутерброд с маслом, сыром                       | 40<br>150<br>30/6/9         | 12,7<br>3,4<br>3,78          | 11,5<br>2,8<br>8,4       | 0,7<br>14,7<br>13,00          | 157<br>95<br>180,0                   | 0,39<br>0,8<br>0,15           | 395<br>2                       |
| итого ужин         |                                                                                                      |                             | 19,88                        | 22,7                     | 35,9                          | 432,0                                | 1,34                          |                                |
| Итого за первый    |                                                                                                      |                             | 50,11                        | 63,04                    | 266,59                        | 1836,97                              | 39,1                          |                                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                                                                    | Выход<br>блюда                      | Пищевые вещества (г)                       |                                        |                                            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)              | Витамин<br>С, мг                    | № рецептуры           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|                      |                                                                                                                       |                                     | Б                                          | Ж                                      | У                                          |                                                   |                                     |                       |
| День 2 вторник       |                                                                                                                       |                                     |                                            |                                        |                                            |                                                   |                                     |                       |
| Завтрак:             | 1.Каша гречневая молочная<br>2.Бутерброд с маслом, сыром<br>3.Чай сладкий                                             | 150<br>30/6/8<br>200                | 5,44<br>3,78<br>-                          | 8,42<br>8,4<br>-                       | 22,00<br>13,0<br>8,98                      | 194,84<br>180,0<br>30,0                           | 9,32<br>0,15<br>-                   | 64<br>2<br>80         |
| итого завтрак        |                                                                                                                       |                                     | 9,22                                       | 16,82                                  | 43,98                                      | 404,84                                            | 9,47                                |                       |
| 2-ой Завтрак         | 1.Йогурт// Снежок                                                                                                     | 140                                 | 4,06                                       | 4,49                                   | 5,6                                        | 82,6                                              | 1,8                                 | 251                   |
| Обед:                | 1.Суп рыбный<br>2.Печеночные оладьи<br>3.Отварной рис<br>4.Хлеб ржаной<br>5. Компот из сухофруктов<br>6.соус томатный | 150<br>60<br>100<br>50<br>150<br>50 | 16,4<br>11,8<br>2,47<br>2,45<br>0,4<br>0,6 | 1,78<br>6,2<br>2,83<br>0,5<br>-<br>2,5 | 9,4<br>5,2<br>27,32<br>23,0<br>17,3<br>302 | 132,4<br>168,0<br>138,99<br>102,5<br>67,8<br>37,0 | 14,14<br>15,51<br>-<br>0,12<br>0,42 | 95<br>120<br>191<br>7 |
| итого обед           |                                                                                                                       |                                     | 43,1                                       | 14,73                                  | 99,78                                      | 646,69                                            | 30,19                               |                       |
| Полдник              | 1. Рогалик с повидлом<br>2. Чай сладкий// чай с лимоном                                                               | 50<br>150/9/4                       | 4,13<br>0,04                               | 5,91<br>0                              | 33,06<br>9,1                               | 193,67<br>35,2                                    | 0,01<br>0,09                        | 5<br>80//200,264      |
| итого                |                                                                                                                       |                                     | 4,17                                       | 5,91                                   | 42,1                                       | 228,87                                            | 0,1                                 |                       |
| Ужин                 | 1. Суфле из отварной рыбы<br>2. Батон<br>3. Кисель                                                                    | 100<br>40<br>150                    | 14,29<br>4,5<br>-                          | 8,4<br>1,74<br>-                       | 4,3<br>30,84<br>24,0                       | 149,87<br>157,2<br>116,0                          | 1,2<br>-<br>-                       | 6<br>376              |
| итого ужин           |                                                                                                                       |                                     | 18,34                                      | 10,8                                   | 59,14                                      | 423,07                                            | 1,2                                 |                       |
| Итого за второй день |                                                                                                                       |                                     | 78,89                                      | 52,75                                  | 250,6                                      | 1786,07                                           | 42,76                               |                       |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                                                 | Выход<br>блюда           | Пищевые вещества (г)        |                         |                              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг              | № рецептуры   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------|
|                      |                                                                                                    |                          | Б                           | Ж                       | У                            |                                      |                               |               |
| День 3 среда         |                                                                                                    |                          |                             |                         |                              |                                      |                               |               |
| Завтрак:             | 1. Каша манная молочная<br>2. Бутерброд с маслом<br>3. Чай сладкий                                 | 150<br>20/4<br>150       | 5,2<br>1,54<br>-            | 5,46<br>3,46<br>-       | 19,2<br>9,75<br>8,98         | 178,0<br>78,0<br>30,0                | 2,09<br>0,06<br>-             | 88<br>3<br>80 |
| Итого                |                                                                                                    |                          | 6,47                        | 8,92                    | 37,93                        | 286,0                                | 2,15                          |               |
| 2-ой Завтрак         | 1. Йогурт // Снежок                                                                                | 140                      | 4,06                        | 4,48                    | 5,6                          | 82,6                                 | 1,8                           | 251           |
| Обед:                | 1. Суп гороховый на м/б<br>2. Плов с мясом говядины<br>3. Хлеб ржаной<br>4. Компот из плодов сухих | 150<br>150<br>100<br>150 | 2,63<br>12,5<br>2,45<br>0,5 | 3,86<br>8,8<br>0,5<br>- | 7,4<br>26,1<br>23,0<br>21,15 | 71,3<br>234,5<br>102,5<br>86,6       | 13,36<br>46,5<br>0,12<br>0,42 | 72<br>7       |
| итого                |                                                                                                    |                          | 18,08                       | 13,16                   | 90,45                        | 494,9                                | 60,4                          |               |
| Полдник              | 1. Пирожок с капустой<br>2. Какао с молоком                                                        | 80<br>180                | 5,83<br>3,67                | 8,2<br>3,19             | 25,68<br>15,82               | 214,8<br>107,0                       | 1,53<br>1,83                  | 397           |
| Итого                |                                                                                                    |                          | 10,91                       | 13,44                   | 47,06                        | 321,8                                | 3,36                          |               |
| Ужин                 | 1. Сырники со сметанным соусом<br>2. Чай сладкий                                                   | 150/10<br>150            | 28,44<br>-                  | 19,51<br>-              | 17,1<br>8,98                 | 357,16<br>30,0                       | 90,45<br>-                    | 463<br>80     |
| Итого                |                                                                                                    |                          | 28,44                       | 19,51                   | 22,99                        | 387,16                               | 90,45                         |               |
| Итого за третий день |                                                                                                    |                          | 67,96                       | 59,51                   | 204,03                       | 1659,06                              | 158,16                        |               |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                                                                                               | Выход<br>блюда                   | Пищевые вещества (г)                 |                                   |                                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)     | Витамины<br>и С, мг                    | № рецептуры           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
|                         |                                                                                                                                  |                                  | Б                                    | Ж                                 | У                                       |                                          |                                        |                       |
| День 4 четверг          |                                                                                                                                  |                                  |                                      |                                   |                                         |                                          |                                        |                       |
| Завтрак:                | 1.Каша вязкая молочная «Дружба»<br>2.Батон с маслом и сыром<br>3. Чай сладкий                                                    | 150<br>40/8/12<br>150            | 4,66<br>3,78<br>-                    | 5,79<br>8,4                       | 22,78<br>13,00<br>8,98                  | 150,75<br>180,0<br>30,0                  | 2,15<br>0,15<br>-                      | 84<br>2<br>80         |
| Итого                   |                                                                                                                                  |                                  | 8,44                                 | 14,19                             | 44,76                                   | 360,75                                   | 2,3                                    |                       |
| 2-ой Завтрак            | 1 Сок // Фрукт /                                                                                                                 | 150                              | 1,0                                  | 0,2                               | 20,2                                    | 92,0                                     | 4,0                                    | 1605                  |
| Обед:                   | 1. Щи со сметаной<br>2. Тефтели мясные со сметанным соусом<br>3. Картофельное пюре<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из сухофруктов | 150<br>60/20<br>100<br>40<br>150 | 1,26<br>14,11<br>3,74<br>2,45<br>0,5 | 6,01<br>10,72<br>1,7<br>0,05<br>- | 14,65<br>7,86<br>10,18<br>23,0<br>21,15 | 57,3<br>210,43<br>72,82<br>102,5<br>86,6 | 15,62<br>0,66<br>14,08<br>0,12<br>0,42 | 56<br>148<br>206<br>7 |
| Итого                   |                                                                                                                                  |                                  | 22,06                                | 18,48                             | 76,84                                   | 569,67                                   | 30,9                                   |                       |
| Полдник                 | 1. Кондитерское изделие<br>2. Кисель молочный                                                                                    | 30<br>150                        | 2,3<br>5,81                          | 2,9<br>5,0                        | 22,3<br>18,15                           | 125,1<br>155,06                          | -<br>2,6                               | 361                   |
|                         |                                                                                                                                  |                                  | 8,11                                 | 7,9                               | 40,45                                   | 280,16                                   | 2,6                                    |                       |
| Ужин                    | 1.Оладьи с джемом //стуженным молоком<br>2. Чай с сахаром// чай с лимоном                                                        | 100/30<br>150                    | 8,27<br>0,04                         | 7,33<br>-                         | 43,07<br>9,10                           | 271,33<br>35,0                           | 0,12<br>-                              | 52<br>80//200,264     |
| Итого                   |                                                                                                                                  |                                  | 9,4                                  | 7,33                              | 52,17                                   | 306,33                                   | 0,12                                   |                       |
| Итого за четвертый день |                                                                                                                                  |                                  | 49,01                                | 48,1                              | 234,42                                  | 1608,75                                  | 39,92                                  |                       |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                                                                                          | Выход<br>блюда                | Пищевые вещества (г)               |                                 |                                     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)      | Витамины<br>и С, мг                 | № рецептуры                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
|                 |                                                                                                                                             |                               | Б                                  | Ж                               | У                                   |                                           |                                     |                            |
| День 5 пятница  |                                                                                                                                             |                               |                                    |                                 |                                     |                                           |                                     |                            |
| Завтрак:        | 1. Каша пшеничная<br>2. Бутерброд с маслом, сыром<br>3. Чай сладкий                                                                         | 150<br>30/6/8<br>150          | 4,82<br>3,78<br>-                  | 4,98<br>8,4<br>-                | 22,42<br>13,00<br>8,98              | 180,82<br>215,0<br>30,0                   | 0,99<br>0,15<br>-                   | 91<br>2<br>80              |
| Итого завтрак   |                                                                                                                                             |                               | 8,6                                | 13,38                           | 44,4                                | 425,82                                    | 1,14                                |                            |
| 2-ой Завтрак    | 1 Сок // Фрукт                                                                                                                              | 150                           | 1,0                                | 0,2                             | 20,2                                | 92,0                                      | 4,0                                 | 160234//368/210104//210105 |
| Обед:           | 1. Суп картофельный с фасолью на м/б<br>2. Макароны отварные с маслом<br>3. Курица порционно<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из плодов сухих | 150<br>100<br>60<br>40<br>150 | 4,9<br>3,58<br>17,8<br>2,45<br>0,5 | 4,3<br>7,14<br>11,3<br>0,5<br>- | 11,52<br>26,4<br>-<br>23,0<br>21,15 | 239,71<br>198,4<br>185,7<br>102,5<br>86,6 | 5,6<br>0,08<br>1,27<br>0,12<br>0,42 | 144/107<br>65<br>46<br>7   |
| Итого обед      |                                                                                                                                             |                               | 29,23                              | 23,24                           | 82,07                               | 812,91                                    | 7,49                                |                            |
| Полдник         | 1. Пирожок с картошкой<br>2. Чай сладкий                                                                                                    | 70<br>150                     | 3,6<br>-                           | 1,8<br>-                        | 24,4<br>12,48                       | 126,0<br>44,79                            | -<br>-                              | 294<br>80                  |
| Ужин            | 1. Манные биточки<br>2. Кисель                                                                                                              | 100<br>150                    | 4,6<br>-                           | 3,5<br>-                        | 32,18<br>24,0                       | 134,8<br>129,0                            | 0,34<br>-                           | 199<br>376                 |
| Итого ужин      |                                                                                                                                             |                               | 3,41                               | 2,5                             | 50,17                               | 263,8                                     | 0,34                                |                            |
| Итого за 5 день |                                                                                                                                             |                               | 52,77                              | 50,34                           | 248,0                               | 1765,32                                   | 12,97                               |                            |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                                                                                                                         | Выход<br>блюда                | Пищевые вещества (г)               |                                 |                                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)      | Витамин С                            | №<br>рецептуры              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
|                         |                                                                                                                                                            |                               | Б                                  | Ж                               | У                                       |                                           |                                      |                             |
| День 6 Понедельник      |                                                                                                                                                            |                               |                                    |                                 |                                         |                                           |                                      |                             |
| Завтрак:                | 1. Каша рисовая молочная<br>2. Кондитерские изделия<br>3. Чай сладкий                                                                                      | 150<br>30<br>150              | 4,16<br>2,3<br>-                   | 5,6<br>2,9                      | 19,56<br>22,3<br>8,98                   | 144,0<br>125,1<br>30,0                    | 32,9<br>-<br>-                       | 173<br>6/95<br>80           |
| Итого                   |                                                                                                                                                            |                               | 6,46                               | 8,5                             | 50,84                                   | 299,1                                     | 32,9                                 |                             |
| 2-ой Завтрак            | 1. Сок // Фрукт                                                                                                                                            | 150                           | 1                                  | 0,2                             | 20,2                                    | 92,0                                      | 4,0                                  | 160234//368//210104//210105 |
| Обед:                   | 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>2. Картофельное пюре<br>3. Гуляш из говядины в томатном соусе<br>4. Компот из сухофруктов<br>5. Хлеб ржаной | 150<br>100<br>50<br>200<br>50 | 5,2<br>3,74<br>9,38<br>0,5<br>2,45 | 4,24<br>1,7<br>7,12<br>-<br>0,5 | 11,62<br>10,18<br>2,82<br>21,15<br>23,0 | 233,8<br>72,82<br>112,81<br>86,6<br>102,5 | 8,59<br>0,62<br>0,74<br>0,42<br>0,12 | 39<br>161<br>7              |
| Итого                   |                                                                                                                                                            |                               | 21,27                              | 13,56                           | 68,77                                   | 608,53                                    | 10,49                                |                             |
| Полдник                 | 1. Слобная булочка<br>2. Чай сладкий                                                                                                                       | 90<br>200                     | 6,79<br>-                          | 9,16<br>-                       | 41,7<br>8,98                            | 295,75<br>30,0                            | 0,18<br>-                            | 9<br>80                     |
| Итого                   |                                                                                                                                                            |                               | 6,79                               | 9,16                            | 50,68                                   | 325,75                                    | 29,56                                |                             |
| Ужин                    | 1. Омлет натуральный<br>2. Кофейный напиток                                                                                                                | 100<br>200                    | 7,21<br>3,4                        | 10,01<br>2,8                    | 1,79<br>19,6                            | 125,0<br>127,1                            | 0,93<br>0,8                          | 214<br>395                  |
| Итого                   |                                                                                                                                                            |                               | 10,61                              | 12,81                           | 20,85                                   | 252,1                                     | 1,73                                 |                             |
| Итого за шестой<br>день |                                                                                                                                                            |                               | 46,13                              | 44,23                           | 211,34                                  | 1577,48                                   | 239,68                               |                             |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                                                                 | Выход<br>блюда                | Пищевые вещества (г)                |                                 |                                        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)      | Витамин С                          | №<br>рецептуры         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
|                       |                                                                                                                    |                               | Б                                   | Ж                               | У                                      |                                           |                                    |                        |
|                       |                                                                                                                    |                               |                                     |                                 |                                        |                                           |                                    |                        |
|                       |                                                                                                                    |                               |                                     |                                 |                                        |                                           |                                    |                        |
| День 7 Вторник        |                                                                                                                    |                               |                                     |                                 |                                        |                                           |                                    |                        |
| Завтрак:              | 1. Каша молочная Геркулес<br>2. Бутерброд с маслом сыром<br>3. Чай сладкий                                         | 150<br>30/6/8<br>150          | 4,76<br>3,78<br>-                   | 6,38<br>8,4<br>-                | 13,0<br>16,0<br>8,98                   | 280,0<br>215,0<br>30,0                    | 2,12<br>0,15<br>-                  | 93<br>2<br>80          |
| Итого:                |                                                                                                                    |                               | 8,54                                | 14,78                           | 37,98                                  | 425,0                                     | 2,27                               |                        |
| 2-ой Завтрак          | 1. Йогурт // снежок                                                                                                | 145                           | 4,06                                | 4,48                            | 5,6                                    | 82,6                                      | 1,8                                | 251                    |
| Обед:                 | 1. Свекольник со сметаной<br>2. Капуста тушеная<br>3. Котлета рыбная<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из сухофруктов | 150<br>100<br>70<br>40<br>150 | 3,38<br>1,96<br>6,83<br>2,45<br>0,5 | 5,2<br>1,95<br>3,81<br>0,5<br>- | 11,03<br>9,37<br>24,8<br>23,0<br>21,15 | 116,11<br>63,12<br>99,75<br>102,5<br>86,6 | 8,6<br>20,6<br>0,5<br>0,12<br>0,42 | 58<br>134<br>7<br>76   |
| Итого:                |                                                                                                                    |                               | 15,12                               | 11,46                           | 89,35                                  | 468,08                                    | 30,24                              |                        |
| Подник                | 1. Пирожок с рисом и яйцом<br>2. Витаминизированный напиток                                                        | 50<br>200                     | 3,7<br>-                            | 4,8<br>-                        | 22,1<br>18,6                           | 146,1<br>74,0                             | 0,48<br>-                          | 45<br>80               |
| итого                 |                                                                                                                    |                               | 3,7                                 | 4,8                             | 40,7                                   | 220,1                                     | 0,48                               |                        |
| Ужин                  | 1. Творожно-манная запеканка со сгущенным<br>молоком<br>2. Чай сладкий //чай с лимоном                             | 120/20<br>150                 | 17,54<br>0,04                       | 12,05<br>-                      | 17,15<br>9,1                           | 247,0<br>35,0                             | 0,69<br>0,09                       | 237<br>80//200,26<br>4 |
| Итого                 |                                                                                                                    |                               | 17,58                               | 12,05                           | 26,25                                  | 282,0                                     | 0,78                               |                        |
| Итого за седьмой день |                                                                                                                    |                               | 49,0                                | 48,02                           | 199,88                                 | 1577,78                                   | 35,57                              |                        |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                                                                                                                                          | Выход<br>блюда                   | Пищевые вещества (г)               |                                 |                                      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)       | Витамины<br>С                     | N<br>рецептуры                  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                             |                                  | Б                                  | Ж                               | У                                    |                                            |                                   |                                 |
| День 8 среда          |                                                                                                                                                                                             |                                  |                                    |                                 |                                      |                                            |                                   |                                 |
| Завтрак:              | 1.Суп молочный с вермишелью<br>2. Бутерброд с маслом<br>3. Чай сладкий                                                                                                                      | 150<br>20/4<br>150               | 5,12<br>1,54<br>-                  | 4,24<br>3,46<br>-               | 20,6<br>9,75<br>8,98                 | 134,8<br>78,0<br>30,0                      | 1,69<br>0,06<br>-                 | 80                              |
| Итого:                |                                                                                                                                                                                             |                                  | 6,66                               | 7,7                             | 30,35                                | 242,8                                      | 1,75                              |                                 |
| 2-ой Завтрак          | 1.Сок/Фрукт                                                                                                                                                                                 | 150                              | 0,75                               | 0,15                            | 15,1                                 | 69,0                                       | 4                                 | 160234//368//210<br>104//210105 |
| Обед:                 | 1. Рассольник ленинградский со сметаной<br>2. Каша гречневая рассыпчатая<br>3.Бефстроганов из отварной говядины в<br>молочно-сметанном соусе<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из плодов сухих | 150<br>140<br>60/20<br>50<br>200 | 4,8<br>5,6<br>11,24<br>2,45<br>0,4 | 3,9<br>4,1<br>11,42<br>0,5<br>- | 3,54<br>25,5<br>2,6<br>23,0<br>18,96 | 132,44<br>161,4<br>166,38<br>102,5<br>76,9 | 5,95<br>-<br>3,75<br>0,12<br>0,42 | 76<br>323<br>126<br>1<br>7      |
| Итого:                |                                                                                                                                                                                             |                                  | 24,49                              | 19,42                           | 73,6                                 | 639,62                                     | 10,24                             |                                 |
| Поддник               | 1. Кондитерское изделие<br>2. Йогурт// Снежок                                                                                                                                               | 30<br>20                         | 2,3<br>4,06                        | 2,9<br>4,48                     | 22,3<br>5,6                          | 125,1<br>82,6                              | -<br>1,8                          | 6/95<br>251                     |
| Итого:                |                                                                                                                                                                                             |                                  | 6,36                               | 7,38                            | 27,9                                 | 207,77                                     | 1,8                               |                                 |
| Ужин                  | 1.Биточки рисовые<br>2. Сметанный соус<br>3. Чай сладкий                                                                                                                                    | 120<br>50<br>150                 | 4,9<br>2,26<br>-                   | 3,75<br>3,21<br>-               | 30,40<br>4,27<br>8,98                | 176,8<br>75,45<br>30,0                     | 0,34<br>0,16<br>-                 | 199<br>86<br>80                 |
| Итого:                |                                                                                                                                                                                             |                                  | 7,16                               | 6,96                            | 43,65                                | 282,25                                     | 0,5                               |                                 |
| Итого за восьмой день |                                                                                                                                                                                             |                                  | 45,42                              | 41,61                           | 199,58                               | 1441,37                                    | 18,29                             |                                 |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                                                             | Выход<br>блюда                | Пищевые вещества (г)               |                                 |                                        | (ккал)                                    | Витамины<br>и С                       | N рецептуры                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
|                       |                                                                                                                |                               | Б                                  | Ж                               | У                                      |                                           |                                       |                            |
| День 9 четверг        |                                                                                                                |                               |                                    |                                 |                                        |                                           |                                       |                            |
| Завтрак:              | 1. Каша манная молочная<br>2. Бутерброд с маслом<br>3. Чай сладкий                                             | 150<br>30/5<br>150            | 5,4<br>1,54                        | 6,2<br>3,46<br>-                | 22,8<br>9,75<br>8,98                   | 178,0<br>78,0<br>30,0                     | 2,09<br>0,06<br>-                     | 88<br>3<br>80              |
| Итого                 |                                                                                                                |                               | 6,94                               | 9,66                            | 41,53                                  | 286,0                                     | 2,15                                  |                            |
| 2-ой Завтрак          | 1. Йогурт // Снежок                                                                                            | 145                           | 4,06                               | 4,48                            | 5,6                                    | 82,6                                      | 1,8                                   | 251                        |
| Обед:                 | 1. Борщ со сметаной<br>2. Коллета мясная<br>3. Картофельное пюре<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из сухофруктов | 150<br>60<br>100<br>40<br>150 | 2,82<br>9,5<br>3,74<br>2,45<br>0,5 | 4,79<br>8,93<br>1,7<br>0,5<br>- | 7,83<br>3,67<br>10,18<br>23,0<br>21,15 | 193,69<br>133,2<br>72,82<br>102,5<br>86,6 | 7,38<br>0,81<br>13,08<br>0,12<br>0,42 | 27<br>42<br>206<br>7<br>76 |
| Итого:                |                                                                                                                |                               | 19,01                              | 15,92                           | 65,83                                  | 488,64                                    | 21,81                                 |                            |
| Полдник               | 1 Ватрушка с творогом<br>2 Какао с молоком                                                                     | 60<br>150                     | 2,06<br>3,67                       | 9,70<br>3,19                    | 41,10<br>15,82                         | 195,0<br>107,0                            | 0,23<br>1,83                          | 249<br>397                 |
| Итого:                |                                                                                                                |                               | 5,73                               | 12,89                           | 56,92                                  | 302,0                                     | 2,06                                  |                            |
| Ужин                  | 1 Макароны с маслом сыром<br>2. Чай сладкий                                                                    | 150<br>200                    | 9,29<br>-                          | 11,01<br>-                      | 22,71<br>12,48                         | 218,0<br>44,79                            | 1,5<br>-                              | 109,07<br>80               |
| Итого;                |                                                                                                                |                               | 9,29                               | 11,01                           | 35,19                                  | 262,79                                    | 1,5                                   |                            |
| Итого за девятый день |                                                                                                                |                               | 45,03                              | 53,96                           | 205,07                                 | 1522,03                                   | 29,32                                 |                            |

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                                                                  | Выход<br>блюда                | Пищевые вещества (г)               |                                |                                        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)      | Витамин<br>С, мг                 | №<br>рецептуры       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
|                           |                                                                                                                     |                               | Б                                  | Ж                              | У                                      |                                           |                                  |                      |
| День 10 пятница           |                                                                                                                     |                               |                                    |                                |                                        |                                           |                                  |                      |
| Завтрак:                  | 1. Каша пшеничная молочная<br>2. Батон с маслом и сыром<br>3. Чай сладкий                                           | 150<br>30/6/8<br>150          | 4,9<br>3,78<br>-                   | 5,24<br>8,4<br>-               | 22,78<br>13,0<br>8,98                  | 199,64<br>180,0<br>30,0                   | 0,99<br>0,15<br>-                | 91<br>2<br>80        |
| итого завтрак             |                                                                                                                     |                               | 8,68                               | 13,64                          | 44,76                                  | 369,64                                    | 1,14                             |                      |
| 2-ой Завтрак              | 1.Сок// Фрукт                                                                                                       | 150                           | 1,0                                | 0,2                            | 20,2                                   | 92,0                                      | 4,0                              | 160234               |
| Обед:                     | 1. Суп с клецками на к/б<br>2. Капуста тушеная<br>3. Котлета куринная<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из сухофруктов | 150<br>100<br>60<br>40<br>150 | 2,58<br>3,0<br>13,1<br>2,45<br>0,5 | 1,5<br>4,1<br>2,75<br>0,5<br>- | 15,78<br>11,7<br>10,9<br>23,0<br>21,15 | 114,94<br>107,6<br>120,2<br>102,5<br>86,6 | 3,9<br>8,08<br>-<br>0,12<br>0,42 | 64<br>305<br>7<br>76 |
| итого обед                |                                                                                                                     |                               | 21,63                              | 8,85                           | 82,53                                  | 531,84                                    | 12,52                            |                      |
| Полдник                   | 1. Гренка молочная<br>2. Чай сладкий// чай с лимоном                                                                | 45<br>150                     | 5,1<br>0,04                        | 6,42<br>-                      | 14,98<br>9,10                          | 134,0<br>35,0                             | 0,26<br>-                        | 176<br>80/200,264    |
| итого                     |                                                                                                                     |                               | 5,14                               | 6,42                           | 23,98                                  | 169,0                                     | 0,26                             |                      |
| Ужин                      | 1. Картофельная запеканка с мясом.<br>2. Чай сладкий                                                                | 180<br>150                    | 12,49<br>-                         | 16,07<br>-                     | 25,57<br>8,98                          | 296,87<br>30,0                            | 16,7<br>-                        | 291<br>80            |
| итого ужин                |                                                                                                                     |                               | 12,49                              | 16,07                          | 34,55                                  | 326,87                                    | 16,7                             |                      |
| Итого за десятый<br>день: |                                                                                                                     |                               | 48,94                              | 45,18                          | 206,02                                 | 1529,35                                   | 34,62                            |                      |