|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню от 3 до 7 лет зимне-весенне** | | |  |  |  |  |  |
| **Приложение № 9 к Техническому заданию** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| от 3 до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **200/5** | **11,2** | **7** | **46,2** | **296** | **0** | **123/п11** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,03** | **9,1** | **25** | **0** | **266/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **итого за прием** | **440** | **13,7** | **11,43** | **69,8** | **430** | **0** |  |
| **второй завтрак** | **Сок фруктовый (виногр)** | **100** | **0,3** | **0,2** | **16,3** | **68** | **1** | **399/м** |
| **обед** | **Салат луковый** | **30** | **0,4** | **2,7** | **2,1** | **34** | **2,28** | **43/п14** |
|  | **Свекольник** | **200/8** | **2,3** | **5,6** | **15,1** | **119** | **7** | **11/п11** |
|  | **Гуляш (вариант №2)** | **32/25** | **8,9** | **8,4** | **1,5** | **117** | **0,17** | **66/п10** |
|  | **Каша перловая** | **120/4** | **3,4** | **3,5** | **21,5** | **134** | **0,68** | **124/п10** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **200** | **1** | **0,05** | **27,5** | **110** | **0,32** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **679** | **20,35** | **20,91** | **92,21** | **637** | **10,45** |  |
| **уплотненный полдник** | **Суп молочный с вермишелью** | **200** | **4,4** | **4,4** | **15,9** | **121** | **0,52** | **44/п10** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **3,2** | **3,1** | **13,5** | **93** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **пирог с капустой** | **70** | **4,8** | **4** | **26,4** | **163** | **0** | **175/п11** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **500** | **14,77** | **11,8** | **70,29** | **448** | **1,04** |  |
|  | **итого за день** | **1761** | **48,82** | **44,34** | **248,6** | **1583** | **12,49** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **день 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **каша Артек молочная жидкая** | **200/4** | **6,7** | **9,8** | **27,1** | **223** | **0,23** | **176/п14(доу)** |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **2,8** | **2,8** | **14,7** | **93** | **0,39** | **270/п14** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50/5** | **6,68** | **4** | **20,4** | **145,5** | **0,09** | **3/п14** |
|  | **итого за прием** | **460** | **16,18** | **16,60** | **62,2** | **461,5** | **0,71** |  |
| **второй завтрак** | **Ряженка (кефир)** | **200/10** | **5,5** | **5,6** | **16,4** | **140** | **0,56** | **263/п14** |
| **обед** | **Икра морковная** | **60** | **1,3** | **4,6** | **5,4** | **69** | **1,54** | **63/п11** |
|  | **Суп- лапша домашняя** | **200** | **4,64** | **5,28** | **9,68** | **106** | **0,49** | **66/п11** |
|  | **Отварные куры** | **70** | **17,5** | **14,7** | **0,3** | **203** | **0,67** | **124/п 14** |
|  | **Картофельное пюре** | **120/4** | **2,4** | **3,7** | **16,1** | **109** | **8,34** | **104/п10** |
|  | **Сок** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **4** | **оп** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **714** | **31,19** | **29,1** | **76,19** | **702** | **15,04** |  |
| **уплотненный полдник** | **Запеканка творожно-манная со сгущеным молоком** | **200/30** | **36.4** | **26,3** | **48,1** | **569** | **0,78** | **155/п10** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,03** | **9,1** | **25** | **0** | **266/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Печенье** | **40** | **3** | **4,72** | **29,96** | **166,84** | **0** | **оп** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **600** | **42,27** | **31,75** | **111,45** | **866,84** | **10,78** |  |
|  | **итого за день** | **1984** | **95,14** | **83,05** | **266,24** | **2170,34** | **27,09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша молочная "Дружба"** | **200/4** | **5** | **7,8** | **33,3** | **231** | **0,55** | **189/п14** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **3,2** | **3,1** | **13,5** | **93** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **Бутерброд с масло и сыром** | **50/5/5** | **8,3** | **8,5** | **26,4** | **217,7** | **0,02** | **2/п14** |
|  | **итого за прием** | **465** | **16,5** | **19,4** | **63,3** | **494,7** | **1,09** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое** | **200** | **5,5** | **6,2** | **8,6** | **110** | **1,04** | **264/п14** |
| **обед** | **Салат из свеклы с изюмом** | **60** | **0,7** | **3,6** | **7** | **62** | **0,39** | **25/п14** |
|  | **Суп картоф. с бобовыми и гренками** | **200/15** | **6,1** | **3,5** | **23,8** | **153** | **3,73** | **60/п14** |
|  | **Голубцы ленивые (2 вариант)** | **200** | **15,8** | **10,9** | **11,6** | **208** | **1,15** | **82/п10** |
|  | **Сметанный соус** | **30** | **0.4** | **1,4** | **1,6** | **20** | **0,01** | **161/п10** |
|  | **Напиток лимонный "С" витаминизация** | **200** | **0,1** | **0,01** | **18,9** | **73** | **2,33** | **278/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
| **уплотненный полдник** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **765** | **27,45** | **20,07** | **87,41** | **639** | **7,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат степной** | **60** | **1** | **3,6** | **3,8** | **51** | **1,5** | **23/п10** |
|  | **Омлет** | **90/4** | **8,7** | **13,8** | **5** | **165** | **0,13** | **209/п14** |
|  | **Чай с молоком и сахаром** | **200** | **1,4** | **1,4** | **11,2** | **61** | **0,26** | **267/п14** |
|  | **Фрукты (груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **Вафли** | **40** | **0,6** | **0,5** | **16,2** | **68** | **0** | **оп** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **524** | **14,47** | **20** | **57,09** | **460** | **11,89** |  |
|  | **итого за день** | **1954** | **63,92** | **65,67** | **216.4** | **1704** | **21,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **день 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша манная молочная жидкая** | **200/4** | **5** | **7,8** | **23,3** | **183** | **0,55** | **183/п14** |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **2,8** | **2,8** | **14,7** | **93** | **0,39** | **270/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **итого за прием** | **440** | **10,2** | **15** | **52,6** | **386** | **0,94** |  |
| **второй завтрак** | **Кефир** | **200/10** | **5,5** | **5,6** | **16,4** | **140** | **0,56** | **263/п14** |
| **обед** | **Салат из горошка зелёного консервированного** | **30** | **0,89** | **1,56** | **1,87** | **25,08** | **3,3** | **10/м14** |
|  | **Рассольник ленинградский** | **200/5** | **1,9** | **4,1** | **12,5** | **95** | **5,37** | **35/п10** |
|  | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **11,6** | **14** | **22,6** | **265** | **3,13** | **69/п10** |
|  | **Сок** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **4** | **оп** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **695** | **19,74** | **20,52** | **81,68** | **600,08** | **15,8** |  |
| **уплотненный полдник** | **Рыбное суфле** | **80/4** | **13,8** | **10,8** | **2,4** | **163** | **0,28** | **83/п14** |
|  | **каша рисовая рассыпчатая** | **100/3** | **2,2** | **2,9** | **21,3** | **123** | **0,56** | **127/п10** |
|  | **Кисель** | **200** | **0** | **0** | **10** | **119** | **0** | **211/п10** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **Фрукты (бананы)** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10** | **368/м** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **523** | **19,87** | **14,5** | **69,19** | **571** | **10,84** |  |
|  | **итого за день** | **1868** | **55,31** | **55,62** | **219,87** | **1697,08** | **28,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша овсяная молочная жидкая** | **200/4** | **6,7** | **9,8** | **27,1** | **223** | **0,23** | **130/п10** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **3,2** | **3,1** | **13,5** | **93** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50/5** | **6,68** | **4** | **20,4** | **145.5** | **0.09** | **3/п14** |
|  | **итого за прием** | **460** | **16,58** | **16,9** | **61** | **461.5** | **0,84** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое** | **200** | **5,5** | **6,2** | **8,6** | **110** | **1,04** | **264/п14** |
| **обед** | **свекла порционно** | **60** | **0,8** | **0,1** | **4,3** | **21** | **1,22** | **16/п14** |
|  | **Кулама (мясо с салмой)** | **153/30** | **10,1** | **8,7** | **11,6** | **167** | **0,35** | **51/п10(0ДОУ** |
|  | **или суп карт с макр.издел** | **200** | **2,68** | **2,83** | **17,14** | **104,75** | **8,25** | **82/ м 2014** |
|  | **Кыстыбый с картофелем** | **180** | **8,1** | **12,3** | **33,9** | **281** | **0,02** | **180/п10** |
|  | **или Жаркое по-домашнему** | **150/70** | **22,2** | **22,2** | **20,3** | **375** | **9,4** | **92/п14** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **200** | **1** | **0,05** | **27,5** | **110** | **0,32** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **683** | **24,35** | **21,81** | **101,81** | **702** | **1,91** |  |
| **уплотнённый полдник** | **Суп молочный пшенный "Кулеш"** | **200** | **5,5** | **5,2** | **20,5** | **150** | **0,65** | **73/п14** |
|  | **Дучмаки с творогом** | **75** | **11,8** | **9,1** | **21,6** | **217** | **0,1** | **250/п14** |
|  | **Фрукты (апельсин)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** |  |
|  | **Чай с молоком и сахаром** | **200** | **1,4** | **1,4** | **11,2** | **61** | **0,26** | **267/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **605** | **21,47** | **16,4** | **77,59** | **543** | **11,01** |  |
|  | **итого за день** | **1948** | **69.81** | **61,31** | **249** | **1816,5** | **14.авг** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Макароны запеченные с сыром** | **200/8** | **10,3** | **16,8** | **34,8** | **335** | **0,05** | **151/п10** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,03** | **9,1** | **25** | **0** | **266/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **итого за прием** | **443** | **12,8** | **21,23** | **58,4** | **469** | **0,05** |  |
| **второй завтрак** | **Сок** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **4** | **оп** |
| **обед** | **Салат картофельный с зеленым горошком** | **60** | **1,9** | **6** | **5,6** | **85** | **1,92** | **22/п10** |
|  | **Борщ с капустой и картоф** | **200/10** | **1,5** | **3,9** | **9,5** | **79** | **6,36** | **36/п10** |
|  | **Тефтели из говядины** | **70/70** | **10,4** | **17,2** | **15,5** | **258** | **2,74** | **78/п11** |
|  | **Гороховое пюре** | **120** | **11,60** | **4,08** | **26,48** | **192** | **0** | **29/п11** |
|  | **Компот из свежих плодов"С"витаминизация** | **200** | **0,2** | **0,1** | **17,2** | **68** | **1,6** | **277/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** |  | **м** |
|  | **итого за прием** | **785** | **29,95** | **31,94** | **98,79** | **805** | **12,62** |  |
| **уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточки рыбные** | **75** | **11,2** | **8,5** | **9,7** | **161** | **0,11** | **56/п10** |
|  | **Котлеты картофельные** | **120** | **3,7** | **7,44** | **14,24** | **140,8** | **3,19** | **113/п10** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **3,2** | **3,1** | **13,5** | **93** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **Печенье** | **40** | **3** | **4,72** | **29,96** | **166,84** | **0** | **оп** |
|  | **Фрукты (груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **7,98** |  |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **565** | **23,87** | **24,46** | **91,69** | **676,64** | **21,8** |  |
| **всего** | **итого за день** | **1993** | **67,62** | **77,83** | **269,08** | **2042,64** | **38,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша пшенная молочная** | **200/4** | **7,4** | **8,8** | **35,1** | **250** | **0,53** | **187/п14** |
|  | **Кофейный напиток** | **200** | **2,8** | **2,8** | **14,7** | **93** | **0,39** | **270/п14** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50/5** | **6,68** | **4** | **20,4** | **145.5** | **0.09** | **3/п14** |
|  | **итого за прием** | **460** | **16,88** | **15,6** | **70,2** | **488,5** | **01.янв** |  |
| **второй завтрак** | **Кефир** | **200/10** | **5,5** | **5,6** | **16,4** | **140** | **0,56** | **263/п14** |
| **обед** | **Салат из соленых огурцов с луком** | **60** | **0,3** | **2,99** | **1,2** | **32,93** | **3,15** | **10/м14** |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **200** | **1,7** | **2,3** | **11,5** | **74** | **5,28** | **41/п10** |
|  | **Зразы "Школьные"** | **75** | **9,7** | **8,7** | **8,2** | **151** | **0** | **74/п10** |
|  | **Капуста тушеная доп.гарнир** | **50** | **1,08** | **1,6** | **4,7** | **37,06** | **8,25** | **24/п11** |
|  | **Картофельное пюре** | **100** | **2,04** | **3,1** | **13,4** | **90,48** | **6,96** | **25/п11** |
|  | **Сок** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **4** | **оп** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **745** | **20,17** | **19,55** | **83,71** | **600,47** | **27,64** |  |
| **уплотненный полдник** | **Вареники ленивые** | **150/4** | **22,1** | **13,5** | **21,4** | **298** | **0,18** | **215/п14** |
|  | **Кисель** | **200** | **0** | **0** | **10** | **119** | **0** | **211/п10** |
|  | **Фрукты (банан)** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10** | **368 /м** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **520** | **25,58** | **14,36** | **62,42** | 564 | 10,18 |  |
|  | **итого за день** | **1960** | **68.7** | **56** | **217.71** | **1807,41** | **45,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша рисовая молочная** | **200/4** | **5** | **7,8** | **30,9** | **215** | **0,54** | **186/п14** |
|  | **Бутерброд с масло и сыром** | **50/5/5** | **8,3** | **8,5** | **26,4** | **217,7** | **0,02** | **2/п14** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **3,2** | **3,1** | **13,5** | **93** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **итого за прием** | **465** | **16,5** | **19,4** | **70,8** | **527** | **1,08** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое** | **200** | **5,5** | **6,2** | **8,6** | **110** | **1,04** | **264/п14** |
| **обед** | **маринад овощной** | **60** | **0,7** | **5,3** | **5,9** | **74** | **1,15** | **48/п14** |
|  | **Суп овощной** | **250** | **1,8** | **3,9** | **10,2** | **83** | **8,52** | **65/п11** |
|  | **Бефстроганов** | **32/25** | **8,8** | **9,5** | **2,3** | **130** | **0** | **60/п10** |
|  | **Макаронные изделия отварные с маслом** | **120/4** | **4,4** | **3,4** | **26,7** | **157** | **0** | **147/п10** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **200** | **1** | **0,05** | **27,5** | **110** | **0,32** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **751** | **21,05** | **22,81** | **97,11** | **677** | **9,99** |  |
| **уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу из овощей** | **150** | **2,9** | **7,5** | **13,1** | **131** | **14,2** | **111/п10** |
|  | **Котлета рыбная** | **75** | **11,2** | **8,5** | **9,7** | **161** | **0.11** | **56/п10** |
|  | **или суфле рыбное** | **90/5** | **15,6** | **12,2** | **2,8** | **184** | **0,32** | **83/п 14** |
|  | **Чай с молоком с сахаром** | **200** | **1,4** | **1,4** | **11,2** | **61** | **0,06** | **267/п14** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | м |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **555** | **33,87** | **30,3** | **61,09** | **468** | **24,37** |  |
|  | **итого за день** | **1971** | **61,32** | **66,51** | **234,8** | **1782** | **36.48** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша пшеничная молочная жидкая** | **200/4** | **7,4** | **8** | **36,5** | **241** | **0,5** | **188/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **50/5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **Кофейный напиток** | **200** | **2,8** | **2,8** | **14,7** | **93** | **0,39** | **270/п14** |
|  | **итого за прием** | **440** | **12,6** | **15,2** | **65,7** | **443** | **0,89** |  |
| **второй завтрак** | **Кефир** | **200/10** | **5,5** | **5,6** | **16,4** | **140** | **0,56** | **263/п14** |
| **обед** | **Салат луковый** | **30** | **0,4** | **2,7** | **2,1** | **34** | **2,28** | **43/п14** |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200/8** | **1,4** | **4,5** | **6,8** | **73** | **9,6** | **50/п14** |
|  | **Котлеты рубленые из птицы** | **70/4** | **10,5** | **14,9** | **10,6** | **220** | **0,27** | **128/п14** |
|  | **Картофельное пюре** | **150/4** | **3,5** | **4,8** | **14,7** | **117** | **10,36** | **104/п10** |
|  | **Сок абрикосовый** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,3** | **8** | **399/м** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **726** | **21,15** | **27,56** | **84,11** | **672,3** | **30,51** |  |
| **уплотненный полдник** | **Суп молочный рисовый** | **200** | **3,5** | **4,4** | **14,5** | **111** | **0,52** | **45/п10** |
|  | **Оладьи со сгущенным молоком** | **70/15** | **6,4** | **6** | **35,4** | **221** | **0,35** | **137/п14** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,03** | **9,1** | **25** | **0** | **266/п14** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | м |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **615** | **12,77** | **11,13** | **83,29** | **472** | **10,87** |  |
|  | **итого за день** | **1991** | **52,02** | **59,49** | **260,39** | **1727,3** | **42,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша ячневая молочная вязкая** | **200/4** | **7,1** | **8,2** | **37** | **251** | **0,5** | **85/п11** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50/5** | **6,68** | **4** | **20,4** | **146** | **0.09** | **3/п14** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **3,2** | **3,1** | **13,5** | **93** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **итого за прием** | **460** | **16,98** | **15,3** | **70,9** | **490** | 1,11 |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое или йогурт питьевой** | **200** | **5,5** | **6,2** | **8,6** | **110** | **1,04** | **264/п14** |
| **обед** | **салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0,8** | **4,4** | **3,6** | **57** | **0,45** | **17/п10** |
|  | **суп крестьянский с крупой** | **200/5** | **1,90** | **4,6** | **9,3** | **86** | **4,81** | **43/п10** |
|  | **Вак-беляш** | **175** | **19** | **17,6** | **35,8** | **380** | **0,19** | **179/п10** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **200** | **1** | **0,05** | **27,5** | **110** | **0,32** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **700** | **27,05** | **27,31** | **100,71** | **756** | **5,77** |  |
| **уплотненный полдник** | **Запеканка картофельная с овощами** | **150/30** | **5,3** | **8,9** | **16,4** | **168** | **0,01** | **156/п14** |
|  | **Чай с молоком с сахаром** | **200** | **1,4** | **1,4** | **11,2** | **61** | **0,06** | **267/п14** |
|  | **Фрукты** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **5** | **оп** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **510** | **9,47** | **10,9** | **52,39** | **347** | **5,07** |  |
|  | **итого за день** | **1880** | **59,01** | **59,71** | **232,6** | **1703** | **12,99** |  |