Утверждаю: Безлепкина Н.Г.  
**Примерное меню детского сада 48**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшенная | 150/200 | 5,47/7,3 | 6,75/9,0 | 25,27/33,7 | 183,75/245,0 | 0,15/0,2 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом  и сыром | 30/40  5/6  8/9 | 1,84/2,46  4,15/4,98  1,86/2,09 | 0,64/0,86  0,05/0,06  2,36/2,65 | 12,56/16,74  0,05/0,06  - | 64,33/85,77  37,4/44,88  28,8/32,4 | -  -  0,056/0,063 | 147  149  7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180/200 | 2,7/3,0 | 2,79/3,1 | 16,11/17,9 | 98,1/109,0 | 0,468/0,52 | 198 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***373/455*** | ***16,02/19,83*** | ***12,59/15,67*** | ***53,99/68,4*** | ***412,38/517,05*** |  |  |
| Завтрак 2 | сок | 100 | 0,3 | - | 9,8 | 43 | 2,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 150/200 | 1,7/1,9 | 1,8/2,25 | 12,0/17,0 | 86,4/108,0 | 6,94/8,67 | 144 |
|  | Голубец ленивый  тефтель | 60/70  60/70 | 5,17/6,03  6,41/8,98 | 4,55/5,31  6,78/9,49 | 5,45/6,36  5,22/7,31 | 82,99/96,83  107,5/150,5 | 6,43/7,50  0,56/0,79 | 116  64 |
|  | Картофель отварной | 60/75 | 1,38/1,72 | 1,17/1,46 | 6,0/7,5 | 40,5/50,62 | 0,516/0,645 | 102 |
|  | Свекла тушеная | 60/75 | 0,98/1,22 | 1,8/2,25 | 4,9/6,13 | 41,12/51,5 | 0,76/0,96 | 61 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Кисель | 150/200 | - | - | 7,5/10 | 89,25/119,0 | - | 211 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/670*** | ***18,04/22,85*** | ***9,72/11,77*** | ***53,58/70,15*** | ***415,86/660,95*** |  |  |
| полдник | печенье | 30/50 | 2,22/3,7 | 2.82/4,7 | 21,93/36,55 | 122,1/203,5 | - |  |
|  | Какао с молоком | 180/200 | 3,78/4,2 | 3,26/3,62 | 15,55/17,28 | 106,79/118,66 | 1,44/1,6 | 201 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***210/250*** | ***6,0/7,9*** | ***6,08/8,32*** | ***37,48/53,83*** | ***228,89/322,16*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Каша гречневая молочная вязкая | 150/200 | 6,6/8,8 | 6,82/9,1 | 26,62/35,5 | 195,0/260,0 | 0,15/0,2 | 136 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***9,02/11,96*** | ***9,96/12,96*** | ***55,12/70,24*** | ***345,13/444,77*** |  |  |
|  | *Итого за день* |  | *49,38/62,84* | *38,35/45,72* | *209,97/224,42* | *1445,26/1987,93* |  |  |
| ***День 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Пудинг из творога (запеченный) | 135/155 | 20,44/23,47 | 14,53/16,68 | 32,85/37,71 | 344,25/395,25 | 0,26/0,30 | 235 |
|  | Хлеб пшеничный | 35/45 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***350/400*** | ***22,28/25,93*** | ***15,17/17,54*** | ***57,65/68,05*** | ***455,38/533,0*** |  |  |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 0,4 | 11,2 | 40 | 2.5 |  |
| обед | Борщ | 150/200 | 2,31/3,08 | 1,31/1,74 | 4,07/5,42 | 48,74/64,98 | 7,49/9,98 | 30 |
|  | Птица тушеная  в соусе /  гуляш | 60/70 | 9,42/9,53  1,0 | 8,62/8,73  4,33 | 2,34/2,37  6,0 | 124,66/126,22  66,67 | 0,008/0,008  2,0 | 301  159  65,523 |
|  | Рис припущенный | 120/150 | 3,16/3,77 | 3,73/4,45 | 31,79/37,90 | 173,29/206,62 | - | 316 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Напиток из шиповника | 150/200 | 0,45/0,6 | 0,23/0,3 | 20,25/27,0 | 83,25/111,0 | 60/80 | 210 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/670*** | ***17,74/19,98*** | ***14,29/15,72*** | ***76,18/94,85*** | ***505,54/603,32*** |  |  |
| полдник | булочка | 50/60 | 3,72/4,46 | 3,78/4,54 | 23,89/28,67 | 144,45/173,33 | 0,01/0,012 | 186 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***330/260*** | ***7,5/8,66*** | ***7,04/8,16*** | ***39,44/45,95*** | ***251,24/291,99*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Каша манная | 150/200 | 4,5/6,0 | 6,15/8,2 | 21,98/29,3 | 161,25/215,0 | 0,165/0,22 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***6,92/9,16*** | ***9,29/12,06*** | ***53,48/59,64*** | ***311,38/399,77*** |  |  |
|  | *итого* |  | *57,12/65,53* | *46,19/53,88* | *237,95/279,64* | *1563,54/1868,08* |  |  |
| ***День 3*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Пюре гороховое | 150/200 | 4,63/8,4 | 3,5/4,6 | 18,8/25,0 | 170,0/226,0 | - | 161 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом  и сыром | 30/40  5/6  8/9 | 1,84/2,46  4,15/4,98  1,86/2,09 | 0,64/0,86  0,05/0,06  2,36/2,65 | 12,56/16,74  0,05/0,06  - | 64,33/85,77  37,4/44,88  28,8/32,4 | -  -  0,056/0,063 | 147  149  7 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***373/455*** | ***15,18/20,92*** | ***9,34/11,27*** | ***47,52/59,7*** | ***398,63/498,05*** |  |  |
| Завтрак 2 | сок | 100 | 0,3 | - | 9,8 | 43 | 2,5 |  |
| обед | Суп с клецками на курином бульоне | 150/200 | 3,83/5,1 | 1,29/1,72 | 12,68/16,9 | 85,68/114,24 | 3,18/4,24 | 45 |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе | 70/80 | 10,74/12,2 | 5,72/6,5 | 48,58/55,2 | 121,62/138,2 | 1,98/2,23 | 40 |
|  | Картофельное пюре | 60/75 | 1,63/2,1 | 2,24/2,88 | 6,86/8,82 | 54,6/70,2 | 4,837/6,219 | 104 |
|  | Капуста тушеная | 60/75 | 1,7/2,01 | 3,58/4,26 | 3,72/4,42 | 63,84/75,81 | 9,04/10,74 | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Компот | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,07/0,1 | 31,05/41,4 | 128,25/171,0 | 0,6/0,8 | 205 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***530/680*** | ***22,1/26,81*** | ***13,3/15,96*** | ***120,62/148,9*** | ***529,59/663,95*** |  |  |
| полдник | Вафля | 30/50 | 0,88/1,46 | 1,0/1,66 | 23,25/38,75 | 106,25/177,08 | - | 152 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***310/350*** | ***1,08/1,66*** | ***1,9/2,56*** | ***43,59/60,45*** | ***196,05/272,08*** |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 3,3/4,4 | 3,3,/4,4 | 11,93/15,9 | 90,75/121,0 | 0,39/0,52 | 44 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/510*** | ***5,72/7,56*** | ***6,44/8,26*** | ***40,43/50,64*** | ***240,88/305,77*** |  |  |
|  | *итого* |  | *44,38/57,28* | *30,98/38,05* | *261,96/329,49* | *1408,15/1782,85* |  |  |
| ***День 4*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 150/200 | 3,75/5,0 | 6,15/8,2 | 22,73/30,3 | 161,25/215,0 | 0,165/0,22 | 131 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом | 30/40  5/6 | 1,84/2,46  4,15/4,98 | 0,64/0,86  0,05/0,06 | 12,59/16,74  0,05/0,06 | 64,33/85,77  37,4/44,88 | -  - | 147  149 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180/200 | 2,7/3,0 | 2,79/3,1 | 16,11/17,9 | 98,1/109,0 | 0,468/0,52 | 198 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***365/446*** | ***12,44/15,44*** | ***9,63/12,22*** | ***51,48/65,0*** | ***361,08/454,65*** |  |  |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 0,4 | 11,2 | 40 | 2.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *обед* | Рассольник ленинградский | 150/200 | 1,29/1,73 | 3,52/4,7 | 7,71/10,28 | 76,5/101,99 | 7,11/9,88 | 142 |
|  | Печень тушеная в соусе | *60/70* | *19,89/26,52* | *12,78/17,04* | *3,93/5,24* | *240/320* | *37,16/49,54* | *261* |
|  | Макаронные изделия отварные | 120/150 | 4,40/5,51 | 3,36/4,2 | 26,64/33,3 | 156,8/196,0 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Компот | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,07/0,1 | 31,05/41,4 | 128,25/171,0 | 0,6/0,8 | 205 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/620*** | ***19,79/24,24*** | ***11,85/14,5*** | ***90,29/115,49*** | ***556,05/702,21*** |  |  |
| полдник | Пирожки печеные с повидлом | 50/60 | 3,83/4,72 | 2,01/2,48 | 35,49/43,68 | 172,25/212,0 | 0,052/0,064 | 177 |
|  | Чай с молоком | 180/200 | 1,26/1,4 | 1,44/1,6 | 14,22/15,8 | 72,0/80,0 | 0,234/0,26 | 195 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***230/260*** | ***5.09/6.12*** | ***6,08/8,32*** | ***37,48/53,83*** | ***228,89/322,16*** |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Суп рыбный из консервов  Суп рыбный | 150/200 | 6,11/8,14  9,55/12,74 | 1,56/2,08  0,45/0,6 | 9,99/13,32  6,91/9,22 | 90,51/120,68  79,08/105,44 | 4,815/6,42  4,425/5,9 | 44  43 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***9,18/12,24*** | ***8,79/11,72*** | ***42,73/54,24*** | ***339,37/369,77*** |  |  |
|  | *итого* |  | *49,2/60.74* | *36.75/47.16* | *233.18/299,76* | *1525,39/1888,79* |  |  |
| ***День 5*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Запеканка из творога  со сгущенным молоком | 120/140  20/20 | 16,39/19,12  1,4 | 10,85/12,66  1,58 | 11,90/13,89  1,9 | 217,60/253,86  27,0 | 0,32/0,38  - | 81 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***350/400*** | ***19,63/22,98*** | ***13,07/15,1*** | ***38,6/46,13*** | ***355,7/418,63*** |  |  |
| Завтрак 2 | сок | 100 | 0,3 | - | 9,8 | 43 | 2,5 |  |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/200 | 1,62/2,16 | 1,7/2,26 | 10,29/13,72 | 62,85/83,8 | 4,95/6,6 | 82 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 180/230 | 8,0/10,2 | 7,0/8,3 | 6,4/11,0 | 230,0/293,0 | 18/22 | 53 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Чай с сахаром/  Киселек витаминизированный | 150  200 | -  - | -  - | 10,2/  24,0 | 39,0  95,0 | -  20,1 | 194  87 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/680*** | ***12,02/15,36*** | ***9,1/11,06*** | ***44,62/70,88*** | ***407,45/566,3*** |  |  |
| полдник | Хлеб пшеничный  с повидлом | 30/40  10/12 | 1,84/2,46  0,04/0,05 | 0,64/0,86  - | 12,56/16,74  6,4/7,68 | 64,33/85,77  20,0/24,0 | -  - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***220/252*** | ***1,88/2,51*** | ***0,64/0.86*** | ***31,2/38,02*** | ***131,13/161,77*** |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Каша овсяная молочная (жидкая) | 150/200 | 5,03/6,7 | 7,35/9,8 | 20,33/27,1 | 167,25/223,0 | 0,18/0,24 | 130 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***7,45/9,86*** | ***10,49/13,66*** | ***48,83/61,84*** | ***317,38/407,77*** |  |  |
|  | *итого* |  | *41,28/51,01* | *33.3/40.68* | *173,05/226,67* | *1254,66/1697,47* |  |  |
| ***День 6*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая молочная вязкая | 150/200 | 6,6/8,8 | 6,83/9,1 | 26,62/35,5 | 195,0/260,0 | 0,15/0,2 | 136 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом  и сыром | 30/40  5/6  8/9 | 1,84/2,46  4,15/4,98  1,86/2,09 | 0,64/0,86  0,05/0,06  2,36/2,66 | 12,56/16,74  0,05/0,06  - | 64,33/85,77  37,4/44,88  28,8/32,4 | -  -  0,056/0,063 | 147  149  7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180/200 | 2,7/3,0 | 2,79/3,1 | 16,11/17,9 | 98,1/109,0 | 0,468/0,52 | 198 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***373/455*** | ***17,15/21,33*** | ***12,67/15,78*** | ***55,34/70,2*** | ***423,63/532,05*** |  |  |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 0,4 | 11,2 | 40 | 2.5 |  |
| обед | Щи | 150/200 | 1,26/1,68 | 1,01/1,34 | 5,54/7,38 | 36,99/49,32 | 14,81/19,74 | 32 |
|  | Плов из птицы  Плов из говядины | 180/230  180/230 | 18,0/23,0  14,58/18,63 | 16,63/21,25  14,67/18,75 | 30,11/38,48  30,78/39,33 | 342,0/437,0  315,9/403,65 | 0,47/0,60  0,68/0,87 | 304  90 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Чай с сахаром/  Напиток витаминизированный | 150  200 | -  - | -  - | 10,2  19,0 | 39,0  75,0 | -  20 | 194  87 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/680*** | ***21,66/27,68*** | ***18,04/23,09*** | ***63,58/87,03*** | ***493,59/655,82*** |  |  |
| полдник | Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем | 60/70 | 3,87/4,51 | 4,32/5,04 | 24,4/28,47 | 162,0/189,0 | 18,51/21,6 | 294,299, 302,303 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***240/270*** | ***3,87/4,51*** | ***4.2/5,04*** | ***36,64/42,07*** | ***208,8/241,0*** |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Суп крестьянский | 150/200 | 1,8/2,51 | 3,96/5,52 | 11,75/16,39 | 84,96/118,51 | 7,76/10,82 | 204 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с молоком | 180/200 | 1,26/1,4 | 1,44/1,6 | 14,22/15,8 | 72,0/80,0 | 0,234/0,26 | 195 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***5,48/7,07*** | ***8,54/10,98*** | ***42,23/53,33*** | ***290,29/330,28*** |  |  |
|  | *итого* |  | *50,86/63,29* | *43,85/55,29* | *208,99/265,83* | *1656,31/1799,15* |  |  |
| ***День 7*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет  натуральный | 130/150 | 11,2/12,92 | 17,2/19,85 | 3,04/3,51 | 211,76/244,34 | - | 311 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом  и сыром | 30/40  5/6  8/9 | 1,84/2,46  4,15/4,98  1,86/2,09 | 0,64/0,86  0,05/0,06  2,36/2,65 | 12,56/16,74  0,05/0,06  - | 64,33/85,77  37,4/44,88  28,8/32,4 | -  -  0,056/0,063 | 147  149  7 |
|  | Кофейный напиток с молоком/  Кофейный напиток на сгущенном молоком | 180/200 | 2,7/3,0  1,71/1,9 | 2,79/3,1  1,44/1,6 | 16,11/17,9  18,45/20,5 | 98,1/109,0  89,1/99,0 | 0,468/0,52  0,072/0,08 | 198  200 |
|  | **Суммарный объем блюд** | **353/405** | **21,75/22,45** | **23,04/26,52** | **31,76/38,21** | **440,39/516,39** |  |  |
| Завтрак 2 | сок | 100 | 0,3 | - | 9,8 | 43 | 2,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 150/200 | 4,05/6,75 | 2,47/4,12 | 11,7/19,9 | 86,25/143,75 | 4,26/7,1 | 42 |
| обед | Шницель/тефтель | 60/70 | 12,42/14,75 | 9,42/11,19 | 12,86/15,27 | 185,34/220,09 | 0,12/0,143 | 282 |
|  | Макаронные изделия отварные | 120/150 | 4,40/5,51 | 3,36/4,2 | 26,64/33,3 | 156,8/196,0 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Напиток из шиповника | 150/200 | 0,45/0,6 | 0,23/0,3 | 20,25/27,0 | 83,25/111,0 | 60/80 | 210 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/670*** | ***23,72/30,61*** | ***15,88/20,31*** | ***89,18/117,64*** | ***587,24/765,34*** |  |  |
| полдник | печенье | 30/50 | 2,22/3,7 | 2.82/4,7 | 21,93/36,55 | 122,1/203,5 | - |  |
|  | Какао с молоком | 180/200 | 3,78/4,2 | 3,26/3,62 | 15,55/17,28 | 106,79/118,66 | 1,44/1,6 | 201 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***210/250*** | ***6,0/7,9*** | ***6.08/8,32*** | ***37,48/53,83*** | ***228,89/322,16*** |  |  |
|  | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
| ужин | Каша ячневая молочная вязкая | 150/200 | 5,28/7,07 | 5,7/7,6 | 27,6/36,8 | 184,2/245,6 | 0,375/0,5 | 176 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***7,7/10,23*** | ***8,14/11,46*** | ***56,1/73,38*** | ***334,33/430,37*** |  |  |
|  | *итого* |  | *59,47/71,49* | *53,14/66,61* | *224,32/292,86* | *1633,85/2077,26* |  |  |
| ***День 8*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша овсяная молочная (жидкая) | 150/200 | 5,03/6,7 | 7,35/9,8 | 20,33/27,1 | 167,25/223,0 | 0,18/0,24 | 130 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом  и сыром | 30/40  5/6  8/9 | 1,84/2,46  4,15/4,98  1,86/2,09 | 0,64/0,86  0,05/0,06  2,36/2,66 | 12,56/16,74  0,05/0,06  - | 64,33/85,77  37,4/44,88  28,8/32,4 | -  -  0,056/0,063 | 147  149  7 |
|  | Кофейный напиток с мёолоком | 180/200 | 2,7/3,0 | 2,79/3,1 | 16,11/17,9 | 98,1/109,0 | 0,468/0,52 | 198 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***373/455*** | ***15,32/19,23*** | ***13,19/16.48*** | ***49,05/61,8*** | ***395,88/495,05*** |  |  |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 0,4 | 11,2 | 40 | 2.5 |  |
| Обед | Свекольник | 150/200 | 1,2/1,6 | 3,11/4,14 | 8,9/11,86 | 68,0/90,66 | 4,17/5,56 | 55 |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе | 70/80 | 10,74/12,2 | 5,72/6,5 | 48,58/55,2 | 121,62/138,2 | 1,98/2,23 | 40 |
|  | Картофельное пюре | 60/75 | 1,63/2,1 | 2,24/2,88 | 6,86/8,82 | 54,6/70,2 | 4,837/6,219 | 104 |
|  | Пюре из моркови/ морковь тушеная | 60/75 | 0,84/1,05 | 2,52/3,15 | 5,1/6,37 | 44,4/55,5 | - | 368 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,17 | 75,6/94,5 | - | 148 |
| *полдник* | Кисель | 150/200 | - | - | 7,5/10,0 | 89,25/119,0 | - | 211 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***530/680*** | ***16,81/19,95*** | ***13,99/17,17*** | ***94,67/114,42*** | ***453,47/568,06*** |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 60/70 | 4,8/5,6 | 3,69/4,3 | 20,98/24,48 | 156,3/182,2 | 0,26/0,3 | 289,314 |
| ужин | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***240/270*** | ***5,2/6,0*** | ***4,09/5,0*** | ***43,02/47.88*** | ***247,1/278.2*** |  |  |
|  | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Каша манная | 150/200 | 4,5/6,0 | 6,15/8,2 | 21,98/29,3 | 161,25/215,0 | 0,165/0,22 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***6,92/9.16*** | ***9,29/12,06*** | ***50,48/64,04*** | ***311,38/399,77*** |  |  |
|  | ***итого*** |  | ***44,25/54,34*** | ***40,56/50,71*** | ***237,22/288,5*** | ***1407,83/1741,08*** |  |  |
| ***День 9*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Запеканка из творога  со сгущенным молоком | 120/140  20/20 | 16,39/19,12  1,4 | 10,85/12,66  1,58 | 11,90/13,89  1,9 | 217,60/253,86  27,0 | 0,32/0,38  - | 81 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,45 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***350/400*** | ***19,63/22,97*** | ***13,07/15,1*** | ***38,6/46,13*** | ***355,73/391,63*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | сок | 100 | 0,3 | - | 9,8 | 43 | 2,5 |  |
| обед | Суп картофельный с фрикадельками | 150/200 | 6,8/9,1 | 4,6/6,16 | 9,39/12,52 | 106,6/142,12 | 6,87/9,16 | 83 |
|  | Печень по-строгановски | 60/70 | 8,64/10,68 | 3,5/4,05 | 2,13/2,5 | 72,91/85,06 | 0,3/0,4 | 104 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 /150 | 5,68/7,1 | 4,64/5,81 | 22,88/28,61 | 158,4/198,0 | 0,68/0,86 | 123 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Чай с сахаром/  Напиток витаминизированный | 150  200 | -  - | -  - | 10,2  19,0 | 39,0  75,0 | -  20 | 194  87 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***520/670*** | ***23,52/29,88*** | ***13.14/16,52*** | ***62,33/84,79*** | ***452,51/594,68*** |  |  |
| полдник | пряник | 40/50 | 2,96/3,7 | 2,84/3,05 | 28,4/35,5 | 146,4/183,0 |  |  |
|  | Какао с молоком | 180/200 | 3,78/4,2 | 3,26/3,62 | 15,55/17,28 | 106,79/118,66 | 1,44/1,6 | 201 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***220/250*** | ***6,74/7,9*** | ***14,0/6,67*** | ***43,95/52,78*** | ***253,19/301,66*** |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Каша «Дружба» | 150/200 | 4,65/6,2 | 6,45/8,6 | 24,3/32,4 | 174/232 | 0,5/0,2 | 134 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,46 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***410/500*** | ***7,07/9,36*** | ***9,59/12,46*** | ***40,24/53,54*** | ***324,13/416,77*** |  |  |
|  | *итого* |  | *57,26/70,41* | *49,8/50,75* | *194,92/246,04* | *1428,56/1747,74* |  |  |
| ***День 10*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 3,3/4,4 | 3,3,/4,4 | 11,93/15,9 | 90,75/121,0 | 0,39/0,52 | 44 |
|  | Хлеб пшеничный  с маслом  и сыром | 30/40  5/6  8/9 | 1,84/2,46  4,15/4,98  1,86/2,09 | 0,64/0,86  0,05/0,06  2,36/2,66 | 12,56/16,74  0,05/0,06  - | 64,33/85,77  37,4/44,88  28,8/32,4 | -  -  0,056/0,063 | 147  149  7 |
|  | Кофейный напиток с молоком/  Кофейный напиток на сгущенном молоком | 180/200 | 2,7/3,0  1,71/1,9 | 2,79/3,1  1,44/1,6 | 16,11/17,9  18,45/20,5 | 98,1/109,0  89,1/99,0 | 0,468/0,52  0,072/0,08 | 198  200 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***373/455*** | ***13,85/16,98*** | ***9,14/11,08*** | ***40,65/50,6*** | ***319,38/395,05*** |  |  |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 0,4 | 11,2 | 40 | 2.5 |  |
| обед | Рассольник ленинградский | 150/180 | 1,29/1,73 | 3,52/4,7 | 7,71/10,28 | 76,5/101,99 | 7,11/9,88 | 142 |
|  | Жаркое по-домашнему | 160/200 | 13,5/17,25 | 14,67/18,74 | 18,54/23,69 | 261,9/334,65 | 2,574/3,289 | 68 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2,4/3,0 | 0,4/0,5 | 17,73/22,16 | 75,6/94,5 | - | 148 |
|  | Компот из сухофруктов  Компот из свежих плодов | 150/180 | 1,8/2,4  0,15/0,2 | 0,08/0,1  - | 31,05/41,4  26,85/35,8 | 128,25/171,0  106,5/142 | 0,6/0,8  4,05/5,4 | 205,  631 |
|  | ***Суммарный объем блюд*** | ***490/610*** | ***13,99/24,38*** | ***18,67/24,04*** | ***75,03/97,53*** | ***644,27/702,14*** |  |  |
| полдник | Вафли | 30/50 | 0,88/1,46 | 1,0/1,66 | 23,25/38,75 | 106,25/177,08 | - | 152 |
|  | Чай с молоком | 170/200 | 1,19/1,4 | 1,36/1,6 | 13,43/15,8 | 68/80 | 0,22/0,26 | 195 |
|  | **Суммарный объем блюд** | **200/250** | **2,54/3,26** | **2,84/3,66** | **47,27/64,35** | **222,25/301,08** |  |  |
| ужин | Нарезка из овощей отварных  свежих | 50/60 | 0,58/0,7  0,36/0,48 | 2,5/3,0  1,86/2,48 | 3,7/4,4  1,38/1,84 | 39,0/47,0  24,0/32,0 | 3,8/4,5  2,25/3,0 | 21/1  15/1,14/1 |
|  | Запеканка рисовая | 150/200 | 5,9/7,9 | 6,27/8,36 | 38,56/51,41 | 238,4/317,87 | 5,18/6,9 | 27 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,84/2,45 | 0,64/0,86 | 12,56/16,74 | 64,33/85,77 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | - | - | 12,24/13,6 | 46,8/52,0 | - | 194 |
|  | **Суммарный объем блюд** | **410/500** | **8,32/11,05** | **9,41/12.22** | **79,28/86,15** | **388,53/502,64** |  |  |
|  | *Итого день* |  | *41,4/58,37* | *40,46/51,4* | *223,43/309,83* | *1836,71/1940,91* |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |