|  |
| --- |
| **Разработано**: на основании приказа Управления образования Администрации Красногвардейского района Республики Крым от 31.05.2017 г. №192 (приложение 2) |

**Десятидневное меню на сезон лето-осень**

**для детей структурного подразделения детский сад**

**МБОУ «Удачненская школа»**

**возрастом с 3 до 7 лет**

 **с 10,5 часовым пребыванием**

 2019 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещ-ва** | **Энергетич.****ценность** | **Витамин****С** | **№** **рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 250 | 7.4 | 7,41 | 22,41 | 186 | 1,13 | 94 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,55 | 0,45 | 21,73 | 105,75 | - | - |
|  | Сыр российский  | 7,5 | 3.48 | 4,43 | - | 54 | 0,11 | 7 |
| Итого завтрак |  |  | **18,1** | **15,48** | **59.96** | **452,75** | **2,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие  | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 9,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399 |
| Итого **II** завтрак |  |  | **0,76** | **0,36** | **18,98** | **81.73** | **12,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 1,32 | 4.47 | 7,31 | 74,8 | 7,46 | 78 |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,04 | 5.41 | 52,44 | 19,47 | 20 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | - | 313 |
|  | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,2 | 81 | 1,8 | 247 |
|  | Компот из свежей сливы | 180 | 0,28 | 0,1 | 21,42 | 87,84 | 1,54 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | - |
| Итого обед |  |  | **21,6** | **18,73** | **88,34** | **609,43** | **30,27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка из творога, соус яблочный | 100/30 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253 | 0,19 | 237/362 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Итого полдник |  |  | **17,82** | **12,12** | **28,36** | **293** | **0,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за первый день**  |  |  | **58,28** | **46,69** | **195,64** | **1436,91** | **45,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетич. ценность** | **Витамин** **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2 Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшенная с морковью | 200 | 7,49 | 11.27 | 39,35 | 289 | 1,36 | 172 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82.25 | - | - |
| **Итого завтрак** |  |  | **12,92** | **13.96** | **70,56** | **460,25** | **2,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47,5 | 5,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **1,15** | **0,25** | **18,58** | **81,63** | **6,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 6,6 | 82 |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 41,76 | 3,31 | 53 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 18,16 | 321 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 80 | 20,63 | 16,3 | 5,24 | 250 | 1,11 | 277 |
|  | Компот из сушеных фруктов  | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
| Итого обед |  |  | **29,41** | **26,68** | **81,28** | **684,11** | **29.54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом | 60 | 3,5 | 3,75 | 34,77 | 187 | 0,03 | 454 |
|  | Кефир | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 1,4 | 401 |
| Итого полдник |  |  | **9,3** | **8,75** | **42,77** | **287** | **1,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день** |  |  | **52,78** | **49,64** | **213,19** | **1512,99** | **40,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещ-ва** | **Энергетич.****ценность** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3 Среда** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | - | 317 |
|  | Сосиски отварные | 28 | 3,3 | 7,17 | 0,12 | 78 | - | 275 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный с повидлом яблочным | 3020 | 2,370,08 | 0,3- | 14,4913,0 | 70,550 | - | - |
| Итого завтрак |  |  | **14,11** | **14,39** | **68,41** | **457,95** | **1,17** | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 90 | 0,81 | 0,09 | 8,55 | 38,7 | 9,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,24 | 0,16 | 13,04 | 54,4 | 1,6 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **1,05** | **0,25** | **21,59** | **93,1** | **10,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4.91 | 12,74 | 102,5 | 10.28 | 57 |
|  | Салат из помидоров с луком репчатым | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 12,25 | 14 |
|  | Плов из курицы | 210 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377 | 1,01 | 304 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 398 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
| Итого обед |  |  | **26,03** | **26,35** | **83,29** | **675,56** | **113,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Сырники из творога , соус сметанный  | 100/30 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,25 | 231/354 |
|  | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| Итого полдник |  |  | **18,81** | **12,69** | **21,6** | **275** | **3,08** |  |
| **Итого за третий день** |  |  | **60** | **53,68** | **194,89** | **1501,61** | **128,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещ-ва** | **Энергетич.****ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4 Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная вязкая с изюмом | 205 | 7,38 | 6,65 | 51,76 | 296 | 0,87 | 176 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный  | 35 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,25 | - | - |
| Итого завтрак |  |  | **13,81** | **10,19** | **84,48** | **485,25** | **2,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 9,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **0,76** | **0,36** | **18,98** | **81,73** | **12,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 | 4,65 | 81 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,23 | 44,52 | 10,05 | 15 |
|  | Рагу из овощей | 155 | 2,4 | 11,33 | 13,59 | 166 | 8,27 | 137 |
|  | Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном | 8030 | 9,280.42 | 2,991,49 | 9,681,76 | 10322,23 | 0,250,01 | 261354 |
|  | Компот из свежей груши | 180 | 0,14 | 0,1 | 21,67 | 88,2 | 0,77 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
|  | Гренки пшеничные 2 вариант | 25 | 2,42 | 4,01 | 14,61 | 104,3 | - | 116 |
| Итого обед |  |  | **21,62** | **28,18** | **86,61** | **688,25** | **25,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Драчена | 85 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160 | 0.28 | 228 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| Итого полдник |  |  | **14,68** | **15,97** | **22,29** | **292** | **2,33** |  |
| **Итого за четвертый день** |  |  | **50,87** | **54,7** | **212,36** | **1547,23** | **40,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещ-ва** | **Энергетич.****ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 5 Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 5,97 | 5,47 | 17,08 | 141,6 | 0,9 | 94 |
|  | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,55 | 0,45 | 21,73 | 105,75 | - | - |
|  | Сыр российский  | 7,5 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,11 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак |  |  | **16,09** | **12,79** | **77,11** | **490,15** | **2,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47,5 | 5,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **1,15** | **0,25** | **18,58** | **81,63** | **6.6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Щи зеленые | 200 | 2,15 | 2,62 | 7,23 | 84,8 | 18,36 | 68 |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 | 13 |
|  | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 4,31 | 23,01 | 142,35 | 21 | 318 |
|  | Котлета рубленая с маслом | 80/5 | 11,96 | 12.86 | 11,7 | 206 | - | 282 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,7 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
| Итого обед |  |  | **22,02** | **26,01** | **91,37** | **691,83** | **45,42** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 | - | 473 |
|  | Ряженка | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,22 | 0,6 | 401 |
| Итого полдник |  |  | **9,7** | **8,06** | **35,33** | **253,22** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый****день** |  |  | **48,96** | **47,11** | **222,39** | **1516,83** | **54,76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещ-ва** | **Энергетич.****ценность** | **Витамин****С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 6 Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная с морковью | 205 | 8.0 | 6,83 | 38.63 | 248 | 1,57 | 173 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,55 | 0,45 | 21,73 | 105,75 | - | - |
| Итого завтрак |  |  | **15,22** | **10,47** | **76,18** | **460,75** | **3,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 9,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **0,76** | **0,36** | **18,98** | **81,73** | **12,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский  | 250 | 2,1 | 5,11 | 16.59 | 120,75 | 7.53 | 76 |
|  | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,44 | 19.47 | 20 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | - | 317 |
|  | Рыба запеченная | 80 | 10,08 | 6,69 | 7,98 | 132 | 0,14 | 254 |
|  | Компот из свежей сливы | 180 | 0,28 | 0,1 | 21,42 | 87,84 | 1,54 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
| Итого обед |  |  | **23,03** | **20,13** | **100,86** | **678,08** | **28,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,73 | 9.94 | 18,93 | 224 | 0,19 | 236 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,35 | 3,97 | 30.45 | 0,09 | 351 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Итого полдник |  |  | **15,37** | **11,31** | **32,89** | **294,45** | **0,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за шестой день** |  |  | **54,38** | **42,27** | **228,91** | **1515,01** | **44,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетич. ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7 Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 148,8 | 0,91 | 94 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,25 | - | - |
|  | Сыр российский | 7,5 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,11 | 7 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,20 | 394 |
|  | Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,23 | 62.56 | - | - |
| **Итого завтрак** |  |  | **15,95** | **14,82** | **60,36** | **436,61** | **2,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47,5 | 5,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **1,15** | **0,25** | **18,58** | **81,63** | **6.6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,78 | 67,8 | 14,77 | 67 |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 41.76 | 3.31 | 53 |
|  | Рис отварной с овощами | 150 | 3,46 | 4,96 | 31,3 | 183,75 | 0,9 | 315/334 |
|  | Биточки рубленые с маслом, соус сметанный с луком | 80/5/30 | 11,96 | 12,42 | 11,7 | 206 | - | 282/356 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,7 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
| Итого обед |  |  | **20.38** | **24,59** | **91,68** | **670,61** | **19,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Оладьи с повидлом | 80 | 5,56 | 4,99 | 33,93 | 203,07 | 0,28 | 449 |
|  | Кефир | 180 | 5,22 | 4.5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 401 |
| Итого полдник |  |  | **10,78** | **9.49** | **41,13** | **293, 07** | **1,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за седьмой день** |  |  | **48,26** | **49,15** | **211,75** | **1481,98** | **29,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетич. ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8 Среда**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая вязкая | 155 | 6,1 | 6,67 | 27,36 | 194 | - | 314 |
|  | Сосиска отварная | 28 | 3,3 | 7,17 | 0,12 | 78 | - | 275 |
|  | Хлеб пшеничный с повидлом яблочным | 3020 | 2,370,08 | 0,3- | 14,4913,0 | 70,550 | - | - |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| **Итого завтрак** |  |  | **13,33** | **5,05** | **63,17** | **439,86** | **1,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 90 | 0,81 | 0,09 | 8,55 | 38,7 | 9,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,24 | 0,16 | 13,04 | 54,4 | 1,6 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **1,05** | **0,25** | **21,59** | **93,1** | **10,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,53 | 81,8 | 0,4 | 86 |
|  | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 12,25 | 14 |
|  | Курица, тушенная в соусе с овощами | 230 | 11.37 | 7,37 | 20,88 | 195 | 9,24 | 302/355 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | - |
|  | Хлеб ржаной  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 398 |
| Итого обед |  |  | **20,22** | **16,26** | **84,59** | **566.86** | **111,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Вареники ленивые с маслом | 105 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | 0,19 | 230 |
|  | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| Итого полдник |  |  | **14,95** | **10,88** | **25.51** | **259** | **3,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за восьмой день** |  |  | **49,55** | **42,44** | **194,86** | **1358,82** | **126,68** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетич. ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9 Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша вязкая рисовая с изюмом | 205 | 6,12 | 6,65 | 53,15 | 297 | 0,87 | 176 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| **Итого завтрак** |  |  | **12,16** | **10,14** | **83,44** | **474,5** | **2,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | 9,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **0,76** | **0,36** | **18,98** | **81.73** | **12,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Борщ с картофелем | 250 | 2,04 | 5,0 | 14,1 | 109,75 | 8,78 | 58 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 22,03 | 0,01 | 354 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,23 | 44,52 | 10,05 | 15 |
|  | Капуста тушеная | 80 | 1,65 | 2,58 | 7,54 | 60,08 | 13,72 | 336 |
|  | Пюре картофельное | 70 | 1,43 | 2,24 | 9,53 | 64,05 | 8,47 | 321 |
|  | Котлета рыбная любительская  | 80 | 10,99 | 7,32 | 8,75 | 145 | 3,02 | 256 |
|  | Хлеб ржаной  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
|  | Компот из свежих груш | 180 | 0,14 | 0,1 | 21,67 | 88,2 | 0,77 | 372 |
| Итого обед |  |  | **22,27** | **23,2** | **93,43** | **673,73** | **44,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 215 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7.58 | 85 | 2,05 | 400 |
| Итого полдник |  |  | **13,68** | **17,74** | **18,75** | **289** | **2,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за девятый день** |  |  | **48,87** | **51,44** | **214,6** | **1518,96** | **61,59** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетич. ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10 Пятница**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,83 | 145,2 | 0,91 | 93 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0.5 | 24.15 | 117,5 | - | - |
|  | Сыр российский | 7,5 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,11 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
|  | Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,23 | 62,56 |  |  |
| **Итого завтрак** |  |  | **17,15** | **14,32** | **68.57** | **470,26** | **2,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | Фрукты свежие | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47,5 | 5,0 | 368 |
|  | Сок  | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399 |
| Итого ll завтрак |  |  | **1,15** | **0,25** | **18,58** | **81,63** | **6,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,09 | 4,27 | 12,91 | 106,6 | 4,65 | 81 |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1.42 | 40,38 | 5,7 | 13 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 20,03 | 298 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 354 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб ржаной  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - | - |
|  | Гренки пшеничные 2-й вариант | 25 | 2,42 | 4,01 | 14,61 | 104,3 | - | 116 |
| Итого обед |  |  | **24,53** | **22,95** | **89,31** | **663,81** | **30,75** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0,00 | 460 |
|  | Ряженка | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Итого полдник |  |  | **9,34** | **11,57** | **36,27** | **287,22** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за десятый день** |  |  | **52,17** | **49,09** | **212,73** | **1502,92** | **40,14** |  |
| Итого за период |  |  | 524 | 483 | 2101 | 14860 | 611 |  |
| Среднее значение |  |  | 52 | 48 | 210 | 1486 | 61 |  |