|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 1** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.15/4/1 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 180 | 4,46 | 6,45 | 18,70 | 164,76 |  |
| 7.035 | Батон с маслом | 40/5 | 3,1 | 5,32 | 21,36 | 132,75 |  |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,97 | 13,66 | 101,73 |  |
| Второй завтрак: | 8.107  7.031/1 | Сок  Сок | 150  100 | 3,98 | 4,79 | 16,32 | 125,63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.143 | Салат из отв. свеклы с чесноком | 60 | 1,43 | 3,03 | 10,78 | 72,16 |  |
| 7.264 | Суп крестьянский со сметаной (пшено) | 200 | 1,8 | 4,49 | 11,52 | 98,42 |  |
| 7.н250/2 | Запеканка капустная с мясом (свинина) | 200 | 9,63 | 9,40 | 7,85 | 164,99 |  |
| 7.6/11/2 | Соус сметанный | 20 | 1,2 | 8,10 | 3,97 | 105,20 |  |
| 7.6/10/1, | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,02 | 15,37 | 67,76 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
|  | 7.500 | Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,05 |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.148/1 | Шанежка с картофелем | 80 | 6,32 | 8,82 | 34,68 | 266,16 |  |
| 7.354/6 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,91 | 24,64 |  |
| 7.270/1/0 | Биойогурт 0,100 гр. (стакан) | 100 | 7.14 | 3,7 | 10,65 | 115,00 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 неделя**

Заведующий МБДОУ детского сада № 384

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зайцева А.В.

10-дневное меню детский сад № 384

Дети с 3 до7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 2** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.11/4/1 | Каша пшенная на молоке с маслом сливочным | 180 | 5,8 | 5,6 | 28,16 | 210,4 |  |
| 7.175/1 | Батон с маслом с сыром | 40/5/9 | 5,44 | 7,73 | 21,36 | 164,78 |  |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,47 | 13,31 | 95,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | 4.19/10 | Свежей фрукт | 140 | 0,52 | 0,49 | 15,03 | 63 |  |
|  | 7.5/1/4 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1,60 | 3,40 | 10,15 | 69,14 |  |
| 7.130/4 | Салат из св. огурцов и помидоров | 40 | 0,4 | 1,66 | 1,84 | 22,52 |  |
| 7.27/2 | Суп-пюре из разных овощей **или** | 200 | 2,1 | 3,88 | 9,37 | 87,89 |  |
| 7.н246-1 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,92 | 2,89 | 13,04 | 90,3 |  |
| 7.249 | Печень по – строгановски **или** | 80 | 11,73 | 5,21 | 0,66 | 107,1 |  |
| 7.н089 | Суфле из печени | 80 | 16,63 | 8,58 | 1,96 | 174,17 |  |
| 7.256 | Гуляш из отв. Мяса (говядина) | 80 | 11,49 | 10,05 | 4,51 | 120,09 |  |
| 7.н151-1 | Макаронный изделия отварные **или** | 130 | 5,0 | 4,12 | 34,79 | 211,4 |  |
| 7.142/1 | Каша перловая | 150 | 3,05 | 3,68 | 23,25 | 145,31 |  |
| 7.028 | Компот из чернослива | 180 | 0,19 | 0 | 18,08 | 75,611 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
| 7.500 | Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,05 |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.13/5 | Запеканка из творога с морковью | 100 | 11,41 | 20,39 | 13,17 | 282,80 |  |
| 7.351 | Сгущенка | 20 | 0,08 | 0 | 13,3 | 50,95 |  |
| 7.022/2 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,003 | 8,36 | 35,92 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 3** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.253 | Рис в молоке | 180 | 4,68 | 5,71 | 15,85 | 134,04 |  |
| 7.7/4/4 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 2,81 | 4,36 | 27,10 | 167,48 |  |
| 7.035 | Батон с маслом | 40/5 | 3,1 | 5,32 | 21,36 | 132,75 |  |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,97 | 13,66 | 101,73 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | 8.107  7.031/1 | Сок  Сок | 150  100 | 3,98 | 4,79 | 16,32 | 125,63 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.065 | Салат из огурцов с раст. маслом **или** | 50 | 0,97 | 4,10 | 4,23 | 51,80 |  |
| 7.109 | Салат из св. моркови с изюмом | 50 | 1,30 | 4,08 | 21,54 | 115,00 |  |
| 7.5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,49 | 4,54 | 11,96 | 98,3 |  |
| 7.14/7 | Суфле из рыбы (минтай) | 80 | 12,93 | 3,82 | 2,89 | 132,17 |  |
| 7.4/3 | Картофельное пюре с морковью **или** | 150 | 1,86 | 3,03 | 13,02 | 91,00 |  |
| 7.н117 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 10,04 | 4,51 | 16,33 | 174,35 |  |
| 7.15/14/1 | Напиток из вишня | 200 | 0,08 | 0,02 | 13,03 | 50,68 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.038/1 | Омлет натуральный | 100 | 6,3 | 8,76 | 2,02 | 126,47 |  |
| 7.269 | Снежок | 100 | 2,61 | 3,21 | 10,92 | 83,17 |  |
|  | Кондитерское изделие | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,7 | 183,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 4** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.н066-2 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 180 | 5,07 | 6,32 | 20,69 | 172,05 |  |
| 7.189-5 | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 94,96 |  |
| 7.1/1/8 | Джем | 10 | 0,04 | 0 | 7,29 | 28,11 |  |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,47 | 13,31 | 95,36 |  |
| Второй завтрак: | 4.19/10 | Свежий фрукт | 140 | 0,52 | 0,49 | 15,03 | 63 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.20/2 | Суп-лапша на курином бульоне (макаронные изделия) | 200 | 1,74 | 3,06 | 12,04 | 89,37 |  |
| 7.н101-1 | Суп картофельный с мясом куры | 200 | 5,86 | 2,46 | 10,7 | 95,31 |  |
| 7.н019 | Биточки из куры (кура) | 80 | 14,71 | 15,01 | 8,63 | 252,10 |  |
| 7.053 | Суфле из кур (кура) | 80 | 11,95 | 14,28 | 3,63 | 219,3 |  |
| 7.н76с | Капуста тушеная | 150 | 2,93 | 4,82 | 13,91 | 109,46 |  |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,43 | 0 | 19,63 | 81,85 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.63с/2 | Картофель отварной | 100 | 1,91 | 2,17 | 16,63 | 99,36 |  |
| 7.н125/3 | Сельдь (филе) 1 раз в месяц | 40 | 17,28 | 8,65 | 0 | 147,39 |  |
|  | Кондитерское изделие | 40 |  |  |  |  |  |
| 7.022/2 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,003 | 8,36 | 35,92 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 5** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.н123с-4 | Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом | 180 | 5,37 | 7,95 | 23,1 | 189,57 |  |
| 7.175/1 | Батон с маслом с сыром | 40/5/9 | 5,44 | 7,73 | 21,36 | 164,78 |  |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,97 | 13,66 | 101,73 |  |
| 7.328 | Яйцо отварное | 1 шт | 4,7 | 4,05 | 0,27 | 62,44 |  |
| Второй завтрак: | 8.107  7.031/1 | Сок  Сок | 150  100 | 3,98 | 4,79 | 16,32 | 125,63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | 7.15/1/2 | Салат из помидор с раст маслом | 40 | 1,28 | 4,22 | 5,56 | 61,40 |  |
| 7.425/4/1 | Салат из квашенной капусты с луком | 50 | 1,72 | 6,08 | 11,58 | 100,08 |  |
| 7.195-1 | Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной | 200 | 1,48 | 2,79 | 7,81 | 67,37 |  |
| 7.30/2-1 | Уха рыбацкая (горбуша) | 200 | 4,30 | 2,16 | 5,52 | 63,01 |  |
| 7.256 | Гуляш из отв. мяса говядины (говядина) | 80 | 11,49 | 10,05 | 4,51 | 120,01 |  |
| 7.н076/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,29 | 4,81 | 32,58 | 189,57 |  |
| 7.110/2 | Компот из кураги | 180 | 0,52 | 0 | 18,46 | 76,08 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
| 7.500 | Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,05 |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.27/1 | Салат из отв. картофеля и кукурузы конс. с луком | 60 | 1,90 | 6,18 | 15,83 | 138,47 |  |
| 7.103/3/1 | Коржик из песочного теста | 50 | 10,46 | 14,56 | 78,54 | 529,58 |  |
| 7.11/1 | Салат из св. моркови с яблоком (зима) | 60 | 1,05 | 6,82 | 12,28 | 105,57 |  |
| 7.103/4 | Манник | 68 | 7,57 | 9,37 | 44,093 | 315,16 |  |
|  | 7.354/6 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,91 | 24,64 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 6** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.н132/2 | Макаронные изделия в молоке | 180 | 4,29 | 5,6 | 13,79 | 132,31 |  |
| 7.035 | Батон с маслом | 40/5 | 3,1 | 5,32 | 21,36 | 132,75 |  |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,47 | 13,31 | 95,36 |  |
| Второй завтрак: | 8.107  7.031/1 | Сок  Сок | 150  100 | 3,98 | 4,79 | 16,32 | 125,63 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.133 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 1,35 | 2,3 | 9,35 | 59,99 |  |
| 7.н145-1 | Щи на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,65 | 2,76 | 8,04 | 64,9 |  |
| 7.5/8/1 | Плов из отварного мяса (свинина) | 200 | 15,06 | 15,93 | 30,78 | 351,9 |  |
| 7.6/10/1, | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,023 | 15,37 | 67,80 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
| 7.500 | Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,05 |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.33/1 | Салат из отв. картофеля и морской капусты с растительным маслом | 60 | 0,77 | 5,11 | 6,4 | 82,96 |  |
| 7.354/6 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,91 | 24,64 |  |
| 7.270/1/0 | Биойогурт 100 (стакан) | 100 | 7.14 | 3,7 | 10,65 | 115,00 |  |
|  | Кондитерское изделие | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,7 | 183,2 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 7** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.091/2 | Каша вязкая из пшена и риса на молоке «Дружба 3» с маслом | 180 | 4,9 | 6,62 | 24,08 | 190,95 |  |
| 7.189-5 | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 21,32 | 94,96 |  |
| 7.1/1/8 | Джем | 10 | 0,04 | 0 | 7,29 | 28,11 |  |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,97 | 13,66 | 101,73 |  |
| Второй завтрак: | 4.19/10 | Свежий фрукт | 140 | 0,52 | 0,49 | 15,03 | 63 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.425 | Салат из капусты с кукурузой и раст. маслом | 60 | 0,95 | 5,05 | 6,35 | 69,68 |  |
| 7.425/4/1 | Салат из квашеной капусты с маслом | 50 | 1,72 | 6,08 | 11,58 | 100,08 |  |
| 7.165-1 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 1,91 | 2,98 | 13,92 | 95,86 |  |
| 7.234 | Шницель из говядины (филе индейки) | 80 | 14,0 | 12,83 | 3,9 | 211,33 |  |
| 7.362-1 | Пюре из гороха со слив. маслом | 150 | 6,44 | 3,00 | 16,19 | 124,27 |  |
| 7.180-1 | Рагу из овощей | 150 | 2,76 | 4,02 | 14,83 | 112,79 |  |
| 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,43 | 0 | 19,63 | 81,87 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.н166-2 | Суфле творожное | 100 | 12,19 | 14,83 | 13,13 | 264,59 |  |
| 7.351 | Сгущенное молоко | 20 | 1,1 | 1,3 | 8,6 | 49,16 |  |
| 7.270/1/0 | Биойогурт питьевой | 100 | 4,99 | 3,19 | 8,49 | 84,86 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 8** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.н043/1 | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 180 | 4,38 | 6,15 | 20,39 | 166,76 |  |
| 7.175/1 | Батон с маслом с сыром | 40/5/9 | 5,44 | 7,73 | 21,36 | 164,78 |  |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,47 | 13,31 | 95,36 |  |
| Второй завтрак: | 8.107  7.031/1 | Сок  Сок | 150  100 | 3,98 | 4,79 | 16,32 | 125,63 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.14/1/2 | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,97 | 4,10 | 4,23 | 51,80 |  |
| 7.136 | Борщ вегетарианский со сметаной | 200 | 1,35 | 4,0 | 8,53 | 78,2 |  |
| 7.3/2 | Борщ с фасолью со сметаной | 200 | 1,29 | 4,48 | 9,36 | 86,01 |  |
| 7.5/7/4 | Горбуша жареная | 80 | 22,95 | 9,28 | 3,19 | 206,24 |  |
| 7.355 | Биточки рыбные (горбуша) | 80 | 15,0 | 6,68 | 7,0 | 164,17 |  |
| 7.179 | Рис, припущенный с овощами | 130 | 2,94 | 6,0 | 23,33 | 167,93 |  |
| 7.078/1 | Компот из изюма | 180 | 0,15 | 0 | 16,53 | 68,61 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
| 7.500 | Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,05 |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.038/1 | Омлет натуральный | 100 | 8,96 | 11,0 | 2,17 | 161,98 |  |
| 7.354/6 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,91 | 24,64 |  |
|  | Кондитерское изделие | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,7 | 183,2 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 9** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: | 7.095/2 | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 180 | 4,34 | 6,79 | 22,71 | 184,42 |  |
| 7.035 | Батон с маслом | 40/5 | 3,1 | 5,32 | 21,36 | 132,75 |  |
| 7.14/10/1 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,97 | 13,66 | 101,73 |  |
| Второй завтрак: | 4.19/10 | Свежий фрукт | 150 | 1,05 | 0,24 | 9,55 | 53,2 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.192-1 | Суп с клецками с мясом куры  **или** | 200 | 5,8 | 3,18 | 11,38 | 105,62 |  |
| 7.274 | Суп крестьянский на бульоне со сметаной (пшено) | 200 | 1,51 | 3,5 | 11,24 | 87,76 |  |
| 7.6/9/2 | Запеканка картофельная с отварным мясом куры с овощами | 180 | 8,65 | 7,50 | 20,22 | 197,12 |  |
| 7.6/11/2 | Соус сметанный | 20 | 1,20 | 8,10 | 3,97 | 105,20 |  |
| 7.8/10/6 | Кисель из вишни **или** | 200 | 0,15 | 0,04 | 19,91 | 87,05 |  |
| 7.15/13/1 | Напиток из вишни | 180 | 0,08 | 0,02 | 13,03 | 50,68 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.29/1 | Салат из отв. картофеля, свеклы, моркови с соль. огурцом | 60 | 0,85 | 5,37 | 6,58 | 84,62 |  |
| 7.34 | Лакомка с творогом (песочная) **или** | 68 | 8,41 | 14,2 | 41,73 | 360,3 |  |
| 7.5/12/1 | Ватрушка с творогом | 80 | 13,73 | 16,85 | 44,99 | 424,81 |  |
| 7.022/2 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,003 | 8,36 | 35,92 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **№ рецептуры дети** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины С** |
| **День 10** |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.н027 | Каша из гречи геркулеса на молоке со сливочным маслом | 180 | 5,9 | 8,28 | 23,92 | 199,47 |  |
| 7.035 | Батон с маслом | 40/5 | 3,1 | 5,32 | 21,36 | 132,75 |  |
| 7.13/10/1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,47 | 13,31 | 95,36 |  |
| Второй завтрак: | 8.107  7.031/1 | Сок  Сок | 150  100 | 3,98 | 4,79 | 16,32 | 125,63 |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.15/1/2 | Салат из свежих помидор с раст. маслом | 40 | 1,05 | 2,68 | 4,93 | 44,71 |  |
| 7.н086-1 | Суп гороховый со сметаной | 200 | 4,02 | 3,05 | 15,81 | 113,53 |  |
| 7.н243/2 | Голубцы с мясом и рисом (ленивый) в молочном соусе (говядина) | 180 | 6,03 | 5,31 | 7,22 | 105,62 |  |
| 7.110/2 | Компот из кураги | 180 | 0,52 | 0 | 18,46 | 76,04 |  |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,67 |  |
| 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 73,14 |  |
| 7.044 | Соль | 0,005 |  |  |  |  |  |
| 7.500 | Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,05 |  |  |  |  |  |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.43-2/3/4 | Макароны с сыром | 110 | 5,33 | 3,96 | 25,51 | 172,31 |  |
| 7.354/6 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,91 | 24,64 |  |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |