

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад  
№ 31 с. Новое Иглайкино  
Нурлатского муниципального  
района Республики Татарстан»**

**10 дневное меню (осень-зима) на 2020  
год.**

Сезон: **Осенни-зимний**

Категория **Сад ( с 3-х до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда                    | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 1</b>                                     |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                                    |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Каша овсяная геркулес                             | 155             | 5,10                 | 7,50         | 18,90         | 163                            | 1,00           | 189         |
| Бутерброд со сливочным маслом                     | 40/7            | 4,24                 | 3,36         | 15,58         | 110                            | 0,09           | 1           |
| Сок фруктовый                                     | 200             | 0,8                  |              | 22,6          | 92                             | 4              | 5           |
| <b>Всего в Завтрак</b>                            | <b>402</b>      | <b>10,14</b>         | <b>10,86</b> | <b>57,08</b>  | <b>365</b>                     | <b>5,09</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>                         |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| фрукты  | 100             | 0,9                  | 0,2          | 8,1           | 43                             | 60             | 368         |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>                 | <b>100</b>      | <b>0,9</b>           | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>    | <b>43</b>                      | <b>60</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                       |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Салат "Свеколка" (отварная свекла)                | 60              | 0,81                 | 3,22         | 4,72          | 51                             | 2,28           | 50          |
| Суп"Крестьянский"на мк/б                          | 250             | 7,51                 | 6,89         | 11,38         | 138                            | 16             | 79          |
| Гречка отварная                                   | 150             | 3,6                  | 3,96         | 17            | 119                            |                | 181         |
| Котлета мясная                                    | 80              | 13,53                | 11,88        | 7,77          | 192                            | 0,17           | 370         |
| Соус томатный                                     | 30              | 1,00                 | 4,33         | 6,00          | 66                             | 2              | 370         |
| Хлеб в\с  | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С            | 180             |                      |              | 14,00         | 56                             |                | 5           |
| <b>Всего в Обед</b>                               | <b>790</b>      | <b>29,67</b>         | <b>30,77</b> | <b>74,34</b>  | <b>694</b>                     | <b>20,45</b>   |             |
| <b>Ужин</b>                                       |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Ватрушка с картошкой                              | 70              | 5,1                  | 3,41         | 50,42         | 254                            | 0,09           | 458         |
| фрукты  | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47                             | 10,00          | 400         |
| Сложный гарнир(картофельное пюре,капуста тушеная) | 230             | 1,96                 | 5,78         | 3,26          | 73                             | 10,63          |             |
| Хлеб в\с  | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| кисель  | 200             | 0,00                 | 0,00         | 28,00         | 113                            | 0,00           | 392         |
| <b>Всего в Ужин</b>                               | <b>640</b>      | <b>10,7</b>          | <b>10,15</b> | <b>104,53</b> | <b>559</b>                     | <b>21,53</b>   |             |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>1932</b>     | <b>51,41</b>         | <b>52,00</b> | <b>255,75</b> | <b>1661</b>                    | <b>107,00</b>  |             |

| Прием пищи, наименование блюда          | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 2</b>                           |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                          |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Каша пшеничная молочная                 | 200             | 13,35                | 15,59        | 38,15         | 346                            | 1,73           | 167         |
| запеканка из творога                    | 150             | 24,22                | 16,22        | 22,52         | 333                            |                |             |
| Бутерброт со сливочным маслом           | 40/7            | 4,24                 | 3,36         | 15,58         | 110                            | 0,09           | 368         |
| Кофейный напиток с молоком              | 180             | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                             | 1,17           | 395         |
| <b>Всего в Завтрак</b>                  | <b>427</b>      | <b>20,44</b>         | <b>21,36</b> | <b>68,09</b>  | <b>547</b>                     | <b>2,99</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>               |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| фрукты                                  | 100             | 0,16                 | 0,15         | 3,87          | 17                             | 28,6           | 368         |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>       | <b>100</b>      | <b>0,16</b>          | <b>0,15</b>  | <b>3,87</b>   | <b>17</b>                      | <b>28,6</b>    |             |
| <b>Обед</b>                             |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Салат из белокачаной капусты с морковью | 60              | 1,01                 | 2,39         | 3,51          | 40                             | 8,37           | 368         |
| Суп "Домашняя лапша" на к\б или гов бул | 250             | 4,31                 | 3,79         | 24,48         | 149                            | 4,64           | 368         |
| плов                                    | 150             | 17,2                 | 17,10        | 25,20         | 324                            | 1,00           | 265         |
| Хлеб в\с                                | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Компот из сухофруктов+ витамин С        | 180             | 0                    |              | 44,00         | 181                            |                | 401         |
| Кефир                                   | 100             | 2,90                 | 2,50         | 4             | 50                             | 0,70           | 401         |
| <b>Всего в Обед</b>                     | <b>780</b>      | <b>28,62</b>         | <b>25,34</b> | <b>113,00</b> | <b>804</b>                     | <b>14,71</b>   |             |
| <b>Ужин</b>                             |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| печенье                                 | 17              | 3                    | 2            | 11            | 80                             |                | 458         |
| Жаркое                                  | 150             | 16,90                | 16,10        | 13,40         | 266                            | 5,00           | 258         |
| Хлеб в\с                                | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Сок фруктовый                           | 200             | 0,8                  |              | 22,6          | 92                             | 4              | 5           |
| <b>Всего в Ужин</b>                     | <b>407</b>      | <b>23,90</b>         | <b>19,47</b> | <b>60,47</b>  | <b>427</b>                     | <b>9,00</b>    |             |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>1714</b>     | <b>73,12</b>         | <b>64,32</b> | <b>203,00</b> | <b>1757</b>                    | <b>58,30</b>   |             |

Меню на 1 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | №<br>рецептур<br>ы |
|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|  |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      |                   |                    |
| <b>День 3</b>                          |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| <b>Завтрак</b>                         |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| Молочный суп с вермшелью               | 200                | 5,85                 | 5,81         | 20,0          | 155                                  | 1,00              | 41                 |
| пудинг из творога                      | 150                | 18,87                | 15,15        | 15,35         | 273,1                                | 2,00              | 2                  |
| какао с молоком                        | 200                | 2,90                 | 2,50         | 24,80         | 134                                  | 1,00              | 433                |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>325</b>         | <b>11,84</b>         | <b>12,02</b> | <b>29,19</b>  | <b>274</b>                           | <b>1,38</b>       |                    |
| <b>Витаминный завтрак</b>              |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| фрукты                                 | 100                | 0,9                  | 0,2          | 8,1           | 43                                   | 60                | 368                |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>      | <b>100</b>         | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                            | <b>165</b>        |                    |
| <b>Обед</b>                            |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| Салат " Морковь тертая"                | 50                 | 0,5                  | 1,00         | 3,80          | 27                                   | 2,0               | 400                |
| Борщ на к/б                            | 250                | 9,43                 | 9,55         | 13,71         | 178                                  | 10,75             | 62                 |
| Картофельное пюре                      | 150                | 2,94                 | 4,93         | 16,17         | 121                                  | 7,95              | 370                |
| тефтели рыбные                         | 50                 | 8,20                 | 5,80         | ###           | 110                                  | 1,00              | 245                |
| Хлеб в\с                               | 40                 | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                                   |                   | 496                |
| пирожки печеные с картошкой            | 100                | 5,1                  | 2,50         | 30,00         | 163                                  |                   | 451                |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С | 180                |                      |              | 9,08          | 36                                   |                   | 5                  |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>810</b>         | <b>29,51</b>         | <b>28,04</b> | <b>76,48</b>  | <b>677</b>                           | <b>19,66</b>      |                    |
| <b>Ужин</b>                            |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| Творог диетический 5% жирности         | 35                 | 13                   | 2,4          | 1,8           | 82                                   | 0,3               | 8                  |
| Слойка                                 | 70                 | 6,77                 | 12,8         | 42,3          | 312                                  | 0,28              | 463                |
| чай с лимоном                          | 180                | 0                    |              | 15,20         | 62                                   |                   | 431                |
| Рыба, тушенная с овощами в бульоне     | 200                | 19,16                | 9,63         | 5,5           | 184                                  | 4,9               | 247                |
| Хлеб в\с                               | 40                 | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                                   |                   | 496                |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>475</b>         | <b>35,4</b>          | <b>12,6</b>  | <b>26,74</b>  | <b>712</b>                           | <b>5,48</b>       |                    |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1710</b>        | <b>64,15</b>         | <b>53,06</b> | <b>192,53</b> | <b>1707</b>                          | <b>191,23</b>     |                    |

Меню на 1 неделю четверг

| Прием пищи, наименование блюда             | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |                 | Б                    | Ж             | У             |                                |                |             |
| <b>День 4</b>                              |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| каша молочная ячневая                      | 200             | 25,46                | 39,52         | 4,4           | 476                            | 0,36           | 214         |
| Бутерброт со сливочным маслом сыром        | 40/7            | 4,24                 | 3,36          | 15,58         | 110                            | 0,09           | 368         |
| Творог диетический 5% жирности             | 35              | 13                   | 2,4           | 1,8           | 82                             | 0,3            | 8           |
| Кофейный напиток с молоком                 | 180             | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91                             | 1,17           | 395         |
| <b>Всего в Завтрак</b>                     | <b>463</b>      | <b>45,00</b>         | <b>47,69</b>  | <b>35,30</b>  | <b>730</b>                     | <b>1,93</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>                  |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| фрукты                                     | 100             | 0,16                 | 0,15          | 3,87          | 17                             | 28,6           | 368         |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>          | <b>100</b>      | <b>0,16</b>          | <b>0,15</b>   | <b>3,87</b>   | <b>17</b>                      | <b>28,6</b>    |             |
| <b>Обед</b>                                |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| Салат "Витаминный" из белокачанной капусты | 100             | 1,20                 | 5,20          | 9,50          | 90                             | 26,00          | 41          |
| Рассольник на к/б                          | 250             | 14,8                 | 12,8          | 32,03         | 303                            | 20,14          | 89          |
| Треугольник                                | 170             | 20,04                | 22,56         | 43,03         | 456                            | 6,82           | 128         |
| Хлеб в\с                                   | 40              | 3,2                  | 0,56          | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С     | 180             |                      |               | 9,08          | 36                             |                | 5           |
| <b>Всего в Обед</b>                        | <b>640</b>      | <b>39,2</b>          | <b>41,1</b>   | <b>80,2</b>   | <b>957</b>                     | <b>52,95</b>   |             |
| <b>Ужин</b>                                |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| Печенье                                    | 11              | 1,38                 | 2,05          | 4,2           | 41                             |                | 496         |
| Сок фруктовый                              | 200             | 0,8                  |               | 22,6          | 92                             | 4              | 5           |
| Каша манная на молоке                      | 155,0           | 4,60                 | 6,20          | 20,7          | 157                            | 1,00           | 189         |
| <b>Всего в Ужин</b>                        | <b>546</b>      | <b>12,00</b>         | <b>12,75</b>  | <b>54,70</b>  | <b>380</b>                     | <b>6,3</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>                       | <b>1749</b>     | <b>96,36</b>         | <b>101,69</b> | <b>174,07</b> | <b>2084</b>                    | <b>89,78</b>   |             |

Меню на 1 неделю пятница

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | №<br>рецептур<br>ы |
|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|  |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      |                   |                    |
| <b>День 5</b>                          |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| <b>Завтрак</b>                         |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| Пшеничная каша на молоке               | 155                | 6,40                 | 7,10         | 30,50         | 212                                  | 1,00              | 184                |
| Бутерброд со сливочным маслом          | 40/7               | 4,24                 | 3,36         | 15,58         | 110                                  | 0,09              | 368                |
| напиток лимонный                       | 200                | 0,20                 | 0,00         | 25,70         | 105                                  | 13,00             | 436                |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>402</b>         | <b>10,84</b>         | <b>13,82</b> | <b>71,8</b>   | <b>427</b>                           | <b>14,09</b>      |                    |
| <b>Витаминный завтрак</b>              |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| фрукты                                 | 100                | 0,9                  | 0,2          | 8,1           | 43                                   | 60                | 368                |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>      | <b>100</b>         | <b>0,90</b>          | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>   | <b>43</b>                            | <b>60,0</b>       |                    |
| <b>Обед</b>                            |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| Салат "Винегрет"                       | 100                | 1,40                 | 10,10        | 6,60          | 123                                  | 15,00             | 51                 |
| Суп рисовый с говяж. мясом             | 250                | 9,20                 | 4,60         | 12,10         | 127                                  | 1,00              | 81                 |
| Макароны отварные                      | 155                | 5,60                 | 4,80         | 31,90         | 194                                  |                   | 209                |
| Гуляш из говяжьего мяса                | 80                 | 15,42                | 12,41        | 3,96          | 189                                  | 5,62              | 259                |
| Хлеб в\с                               | 40                 | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                                   |                   | 496                |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С | 180                |                      |              | 9,08          | 36                                   |                   | 5                  |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>805</b>         | <b>34,82</b>         | <b>27,57</b> | <b>73,15</b>  | <b>841</b>                           | <b>21,62</b>      |                    |
| <b>Ужин</b>                            |                    |                      |              |               |                                      |                   |                    |
| Булочка домашняя                       | 80                 | 5,82                 | 10,02        | 43,14         | 286                                  |                   | 467                |
| Сок фруктовый                          | 200                | 0,8                  |              | 22,6          | 92                                   | 4                 | 5                  |
| Овощное рагу                           | 150                | 2,88                 | 4,35         | 12,49         | 101                                  | 10,49             | 320                |
| Хлеб в\с                               | 40                 | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                                   |                   | 496                |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>470</b>         | <b>12,7</b>          | <b>15,11</b> | <b>46,72</b>  | <b>551</b>                           | <b>14,49</b>      |                    |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1770</b>        | <b>59,26</b>         | <b>56,70</b> | <b>199,77</b> | <b>1862</b>                          | <b>110,20</b>     |                    |

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 6</b>                          |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Каша манная на молоке                  | 155,0           | 4,60                 | 6,20         | 20,7          | 157                            | 1,00           | 189         |
| Бутерброд со сливочным маслом сыром    | 40/7            | 4,24                 | 3,36         | 15,58         | 110                            | 0,09           | 368         |
| Какао с молоком                        | 180             | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107                            | 1,43           | 397         |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>382</b>      | <b>12,51</b>         | <b>12,75</b> | <b>52,1</b>   | <b>374</b>                     | <b>2,52</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>              |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| фрукты                                 | 100             | 0,9                  | 0,2          | 8,1           | 43                             | 60             | 368         |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>      | <b>100</b>      | <b>0,90</b>          | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>   | <b>43</b>                      | <b>60</b>      |             |
| <b>Обед</b>                            |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Салат из белокачанной капусты          | 60              | 0,66                 | 2,71         | 3,74          | 42                             | 1,97           | 35          |
| Щи из свежей капусты на м\к бульоне    | 250             | 1,74                 | 4,89         | 8,49          | 85                             | 18,46          | 67          |
| Гречка отварная                        | 130             | 1,91                 | 3,68         | 9,89          | 80                             |                | 181         |
| Тефтели из говядины                    | 80              | 15,42                | 12,41        | 3,96          | 189                            | 5,62           | 286         |
| Хлеб в\с                               | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С | 180             |                      |              | 9,08          | 36                             |                | 5           |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>740</b>      | <b>22,93</b>         | <b>24,25</b> | <b>48,63</b>  | <b>504</b>                     | <b>26,05</b>   |             |
| <b>Ужин</b>                            |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| ватружка с творогом                    | 50              | 5,82                 | 10,02        | 43,14         | 286                            |                | 469         |
| Картофель тушеный с луком              | 125             | 9,10                 | 14,40        | 17,70         | 137                            | 9,00           | 132         |
| Хлеб в\с                               | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| кисель                                 | 200             | 0,00                 | 0,00         | 28,00         | 113                            | 0,00           | 392         |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>445</b>      | <b>18,12</b>         | <b>25,47</b> | <b>102,31</b> | <b>608</b>                     | <b>9,00</b>    |             |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1667</b>     | <b>54,56</b>         | <b>61,67</b> | <b>211,14</b> | <b>1529</b>                    | <b>97,57</b>   |             |

Меню на 2 неделю вторник

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 7</b>                          |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Каша рисовая на молоке                 | 200             | 5,8                  | 8,93         | 18            | 176                            | 0,53           | 184         |
| Бутерброт со сливочным масломс сыром   | 40/7            | 4,24                 | 3,36         | 15,58         | 110                            | 0,09           | 368         |
| Какао с молоком                        | 180             | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107                            | 1,43           | 397         |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>427</b>      | <b>13,71</b>         | <b>15,48</b> | <b>49,4</b>   | <b>393</b>                     | <b>2,05</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>              |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| фрукты                                 | 100             | 0,16                 | 0,15         | 3,87          | 17                             | 28,6           | 368         |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>      | <b>100</b>      | <b>0,16</b>          | <b>0,15</b>  | <b>3,87</b>   | <b>17</b>                      | <b>28,6</b>    |             |
| <b>Обед</b>                            |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Салат "Свеколка" (отварная свекла)     | 60              | 0,81                 | 3,22         | 4,72          | 51                             | 2,28           | 50          |
| Суп гороховый с гренками на к\б        | 250             | 18,75                | 20,01        | 90,82         | 618                            | 18,6           | 81          |
| Рагу из птицы (говядины)               | 175             | 18,00                | 11,40        | 16,90         | 242                            | 30,00          | 309         |
| Хлеб в\с                               | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С | 180             |                      |              | 9,08          | 36                             |                | 5           |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>705</b>      | <b>40,76</b>         | <b>35,19</b> | <b>134,99</b> | <b>1019</b>                    | <b>48,88</b>   |             |
| <b>Ужин</b>                            |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Вафля                                  | 14              |                      |              |               |                                |                | 458         |
| Кефир                                  | 180             | 5,22                 | 4,5          | 7,2           | 90                             | 1,26           | 401         |
| Рыба, запеченная в омлете              | 200             | 23,83                | 14,95        | 4,08          | 245                            | 0,57           | 71          |
| Хлеб в\с                               | 30              | 2,4                  | 0,42         | 10,1          | 54                             |                | 496         |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>424</b>      | <b>31,45</b>         | <b>19,87</b> | <b>21,38</b>  | <b>481</b>                     | <b>1,83</b>    |             |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1756</b>     | <b>86,08</b>         | <b>70,69</b> | <b>209,64</b> | <b>1910</b>                    | <b>85,36</b>   |             |



| Прием пищи, наименование блюда         | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |                 |                  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг)  | № рецептуры    |
|--|-----------------|----------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------|
|  |                 | Б                    | Ж               | У                |                                |                 |                |
| <b>День 8</b>                          |                 |                      |                 |                  |                                |                 |                |
| <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |                 |                  |                                |                 |                |
| Каша молочная " Дружба"                | 195\5           | 8,07                 | 10,32           | 26,84            | 233                            | 1,04            | 190            |
| Бутерброт с сыром                      | 40/10           | 4,24                 | 3,36            | 15,58            | 110                            | 0,09            | 368            |
| <del>Какао с молоком</del>             | <del>180</del>  | <del>3,67</del>      | <del>3,19</del> | <del>15,82</del> | <del>107</del>                 | <del>1,43</del> | <del>397</del> |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>465</b>      | <b>28,98</b>         | <b>19,27</b>    | <b>60,04</b>     | <b>532</b>                     | <b>2,86</b>     |                |
| <b>Витаминный завтрак</b>              |                 |                      |                 |                  |                                |                 |                |
| фрукты                                 | 100             | 0,9                  | 0,2             | 8,1              | 43                             | 60              | 368            |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>      | <b>100</b>      | <b>0,90</b>          | <b>0,20</b>     | <b>8,10</b>      | <b>43</b>                      | <b>60,0</b>     |                |
| <b>Обед</b>                            |                 |                      |                 |                  |                                |                 |                |
| Салат из моркови с яблоками            | 60              | 0,49                 | 0,04            | 2,62             | 13                             | 0,8             | 68             |
| Рассольник на к/б                      | 250             | 14,8                 | 12,8            | 32,03            | 303                            | 20,14           | 38             |
| Овощное рагу                           | 150             | 2,88                 | 4,35            | 12,49            | 101                            | 10,49           | 320            |
| Биточки паровые                        | 50              | 7,40                 | 7,40            | 4,40             | 114                            | 0,00            | 288            |
| Хлеб в\с                               | 40              | 3,2                  | 0,56            | 13,47            | 72                             |                 | 496            |
| печенье                                | 17              | 3                    | 2               | 11               | 80                             |                 | 458            |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С | 180             |                      |                 | 9,08             | 36                             |                 | 5              |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>747</b>      | <b>31,77</b>         | <b>27,15</b>    | <b>82,00</b>     | <b>1046</b>                    | <b>41,9</b>     |                |
| <b>Ужин</b>                            |                 |                      |                 |                  |                                |                 |                |
| Пирог с капустой                       | 75              | 8,33                 | 11,38           | 58,94            | 371                            | 1,18            | 459            |
| Сок фруктовый                          | 200             | 0,8                  |                 | 22,6             | 92                             | 4               | 5              |
| Плов рисовый с изюмом                  | 70              | 1,21                 | 1,6             | 14,22            | 81                             | 0,28            | 19             |
| Чай молочный                           | 180             | 2,96                 | 3,14            | 4,76             | 59                             | 0,58            | 394            |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>525</b>      | <b>12,30</b>         | <b>16,12</b>    | <b>100,52</b>    | <b>603</b>                     | <b>6,04</b>     |                |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1815</b>     | <b>75,0</b>          | <b>62,74</b>    | <b>250,7</b>     | <b>2224</b>                    | <b>111,00</b>   |                |

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 9</b>                          |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Суп молочный с макаронными изделиями   | 200             | 7,19                 | 6,52         | 23,55         | 182                            | 1,14           | 93          |
| Бутерброд со сливочным маслом, сыром   | 40/7            | 4,24                 | 3,36         | 15,58         | 110                            | 0,09           | 368         |
| Какао с молоком                        | 180             | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107                            | 1,43           | 397         |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>427</b>      | <b>15,1</b>          | <b>13,07</b> | <b>54,95</b>  | <b>399</b>                     | <b>2,66</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>              |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Сок фруктовый                          | 100             | 0,4                  |              | 11,3          | 46                             | 2              | 5           |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>      | <b>100</b>      | <b>0,4</b>           |              | <b>11,3</b>   | <b>46</b>                      | <b>2</b>       |             |
| <b>Обед</b>                            |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Салат из квашенной капусты             | 100             | 1,60                 | 5,10         | 7,70          | 83                             | 27,00          | 40          |
| Суп с вермшелью на к/б                 | 250             | 3,63                 | 4,79         | 6,55          | 250                            | 0,00           | 48          |
| Пюре из свеклы                         | 150             | 2,26                 | 5,06         | 13,11         | 107                            | 11,44          | 324         |
| Куры тушеные с овощами                 | 80              | 18,08                | 13,6         |               | 195                            |                | 300         |
| Хлеб в\с                               | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Печенье                                | 15              | 1,88                 | 2,79         | 5,73          | 56                             |                | 496         |
| Компот из смеси сухофруктов+ витамин С | 180             |                      |              | 9,08          | 36                             |                | 5           |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>815</b>      | <b>30,65</b>         | <b>31,90</b> | <b>55,61</b>  | <b>799</b>                     | <b>38,44</b>   |             |
| <b>Ужин</b>                            |                 |                      |              |               |                                |                |             |
| Кефир                                  | 180             | 5,22                 | 4,5          | 7,2           | 90                             | 1,26           | 401         |
| Гуляш из говядины                      | 100             | 15,7                 | 15,9         | 3,1           | 218                            | 1              |             |
| Гречка отварная                        | 130             | 7,4                  | 6,00         | 34            | 218                            | 0,53           | 181         |
| Чай с сахаром с лимоном                | 200             | 0,04                 | 0,01         | 6,71          | 34                             | 15,00          | 392         |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>610</b>      | <b>28,36</b>         | <b>26,41</b> | <b>51,01</b>  | <b>560</b>                     | <b>17,79</b>   |             |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1952</b>     | <b>74,46</b>         | <b>62,54</b> | <b>172,87</b> | <b>1804</b>                    | <b>60,89</b>   |             |

| Прием пищи, наименование блюда                              | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |                 | Б                    | Ж             | У             |                                |                |             |
| <b>День 10</b>  |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>  |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| Ячневая каша на молоке                                      | 155             | 6,40                 | 7,10          | 30,50         | 212                            | 1,00           | 184         |
| Бутерброт со сливочным маслом                               | 40/7            | 4,24                 | 3,36          | 15,58         | 110                            | 0,09           | 368         |
| Какао с молоком   | 180             | 3,67                 | 3,19          | 15,82         | 107                            | 1,43           | 397         |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                      | <b>427</b>      | <b>17,61</b>         | <b>19,9</b>   | <b>74,92</b>  | <b>550</b>                     | <b>2,91</b>    |             |
| <b>Витаминный завтрак</b>                                   |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| фрукты  | 114             | 0,46                 | 0,46          | 11,17         | 50                             | 11,4           | 368         |
| <b>Всего в Витаминный завтрак</b>                           | <b>114</b>      | <b>0,46</b>          | <b>0,46</b>   | <b>11,17</b>  | <b>50</b>                      | <b>11,4</b>    |             |
| <b>Обед</b>   |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| Салат из моркови тертой с яблоками                          | 60              | 0,50                 | 1,00          | 3,80          | 27                             | 2,04           | 400         |
| суп картофельный с фрикадельками                            | 220             | 5,83                 | 4,89          | 13,59         | 118                            | 10,00          | 67          |
| тефтели рыбные  | 50              | 8,20                 | 5,80          | 6,40          | 110                            | 1,0            | 245         |
| Хлеб в\с  | 40              | 3,2                  | 0,56          | 13,47         | 72                             |                | 496         |
| Рис отварной  | 130             | 3,2                  | 4,50          | 190,00        | 0                              |                | 181         |
| Компот из смеси сухофруктов + витамин С                     | 180             |                      |               | 9,08          | 36                             |                | 5           |
| <b>Всего в Обед</b>   | <b>700</b>      | <b>20,00</b>         | <b>16,75</b>  | <b>235,24</b> | <b>347</b>                     | <b>18,7</b>    |             |
| <b>Ужин</b>   |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| Блинчик со сгущенкой  | 5,3             | 4,45                 | 6             | 32,96         | 228                            | 1,12           | 50          |
| Сок фруктовый   | 200             | 0,8                  |               | 22,6          | 92                             | 4              | 5           |
| Запеканка картофельная с мясом                              | 125,0           | 10,80                | 14,60         | 20,40         | 256                            | 12,00          | 299         |
| Чай молочный  | 180             | 2,96                 | 3,14          | 4,76          | 59                             | 0,58           | 394         |
| <b>Всего в Ужин</b>   | <b>510</b>      | <b>18,29</b>         | <b>23,74</b>  | <b>62,72</b>  | <b>635</b>                     | <b>17,70</b>   |             |
| <b>Всего за день</b>  | <b>1761</b>     | <b>53,36</b>         | <b>60,85</b>  | <b>380,05</b> | <b>1538</b>                    | <b>53,71</b>   |             |
| <b>Итого</b>  |                 | <b>735,64</b>        | <b>695,72</b> | <b>####</b>   | <b>18341</b>                   | <b>922,27</b>  |             |
| <b>Среднее за период</b>                                    |                 | <b>56,00</b>         | <b>67,00</b>  | <b>255,00</b> | <b>1754</b>                    |                |             |
| Минимальные нормативные значения                            |                 |                      |               |               |                                |                |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b> |                 |                      |               |               |                                |                |             |