

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

(осень – зима)

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 13,5 | 3,5 |  3,6  | 104,7 | 0,4 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/3/6 | 19,7 | 3,1 | 6,1 | 146,3 | 0 |  | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **43,2** | **9,6** | **12,1** | **328,1** | **0,9** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 30 | 2,3 | 0,6 | 2,7 | 35,7 | 2,1 |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ  | 150 | 17,3 | 6,1 | 3,9 | 135,5 | 7,2 | 100 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 5,3 | 11,8 | 12,0 | 171,2 | 1,3 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 11,4 | 3,0 | 1,6 | 76,1 | 0 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **767,0** | **25,2** | **20,7** | **606,3** | **10,6** |  |
| **Полдник** |
| ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ | 50 |  20,3 | 3,4 | 2,2 | 116,0 |  0,3 |  746 |  2004 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ  | 150 | 16,2 | 0 | 0 | 73,1 | 0 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **36,5** | **3,4** | **2,2** | **225,6** | **0,3** |  |
| **Всего за день:**  | **860,9** | **38,8** | **35,6** | **1228,2** | **26,3** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 150 | 19,9 |  5,3 | 7,0 | 169,2 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/3 | 19,7 |  1,7 | 4,3 | 124,5 | 0 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 8,6 | 2,3 | 1,9 | 63,9 | 0,4 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **48,2** | **9,3** | **13,2** | **357,6** | **1,0** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 150 |  23,9  | 0,4 | 0 | 98,6 | 8,7 | К/К | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **23,9** | **0,4** | **0** | **98,6** | **8,7** |  |
| **Обед** |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  |  150 | 9,3 | 1,3 | 3,0 | 71,0 | 4,02 | 132 | 2004 |
| ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 150 | 10,3 | 13,1 | 13,6 | 213,0 | 18,4 | 306 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **60,0** | **18,1** | **17,1** | **471,8** | **22,4** |  |
| **Полдник** |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 60 | 4,0 | 10,4 | 15,1 | 194,0 | 0,33 | 312 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ | 25 | 19,3 | 0,7 | 0,8 | 88,5 | 0 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **255** | **49,6** | **12,9** | **16,1** | **399,7** | **0,33** |  |
| **Всего за день:** | **181,7** | **40,7** | **46,4** | **1327,7** | **0,33** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 150 | 24,9 | 6,6 | 7,2 | 198,8 | 0,6 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 432 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/3/6 | 19,7 | 3,1 | 6,1 | 146,3 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **54,6** | **12,7** | **15,7** | **422,2** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | 4,8 | 0,9 | 1,1 | 35,7 | 4,1 | 51 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ  |  150 | 6,6 | 1,0 | 1,5 | 44,0 | 2,76 |  38 |  2001 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 50 | 8,3 | 7,8 | 10,8 | 163,0 | 0,05 | 451 | 2004 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 11,4 | 3,0 | 1,6 | 76,1 | 0 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **71,5** | **16,4** | **15,5** | **506,6** | **6,9** |  |
| **Полдник** |
| СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 50 | 8,0 | 14,4 | 10,1 | 178,3 | 0,2 |  224 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 150 | 5,4 | 4,0 | 3,6 | 76,3 | 0,4 |  К/К | 2009 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **20,0** | **18,5** | **13,7** | **284,7** | **0,6** |  |
| **Всего за день:** | **160,3** | **48,2** | **45,5** | **1281,7** | **23,1** |

**4день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 150 | 18,5 | 5,7 | 8,8 | 180,1 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/3 | 19,7 |  1,7 | 4,3 | 124,5 | 0 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 8,6 | 2,3 | 1,9 | 63,9 | 0,4 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **46,8** | **9,7** | **15,0** | **368,5** | **1,0** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 150 |  23,9  | 0,4 | 0 | 98,6 | 8,7 | К/К | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **23,9** | **0,4** | **0** | **98,6** | **8,7** |  |
| **Обед** |
| СВЕКОЛЬНИК  | 150 | 17,7 | 2,9 | 6,6 | 149,2 | 10,3 | 58 | 2012 |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ  | 50 |  2,8 |  14,2  | 6,9 |  130,0  | 1,44 | 374 | 2004 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 150 | 37,6 | 3,7 | 3,6 |  201,0 | 8,48 | 297 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **98,5** | **24,5** | **17,6** | **668,0** | **20,2** |  |
| **Полдник** |
| ЖАРКОЕ ПО – ДОМАШНЕМУ  | 150 | 13,7 | 11,7 | 10,7 | 197,5 | 8,5 | 258 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **20,3** | **11,8** | **10,7** | **227,6** | **8,5** |  |
| **Всего за день:** |  **189,5** | **46,4** | **43,3** | **1362,7** | **38,4** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 20,4 | 4,6 | 6,2 | 163,1 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ СМАСЛОМ И СЫРОМ | 25/3/6 | 19,7 | 3,1 | 6,1 | 146,3 | 0 |  | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **50,1** | **10,7** | **14,7** | **386,5** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| СНЕЖОК | 150 | 6,0 | 4,5 | 0,15 | 46,5 | 1,5 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **6,0** | **4,5** | **0,15** |  **46,5** | **1,5** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 2,3 | 0,5 | 1,3 | 23,0 | 0,67 |  |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН) | 150 | 17,5 | 3,7 | 3,8 | 131,1 | 23,0 | 84 | 2008 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 50 |  6,8 |  10,1 | 7,0 | 131,0 | 6,19 | 178 | 2003 |
| МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 29,6 | 5,5 | 2,3 | 173,3 | 0 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** |  **540** | **96,6** | **23,5** | **14,9** | **646,2** | **29,9** |  |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 60 | 2,2 | 8,6 | 13,2 | 155,0 | 0,3 | 214 | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ | 25 | 19,3 | 0,7 | 0,8 | 88,5 | 0 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **235** | **28,1** | **9,4** | **14,0** | **273,6** | **0,3** |  |
| **Всего за день:** | **180,8** | **48,1** | **43,8** | **1352,8** | **32,8** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 13,5 | 3,5 |  3,6  | 104,7 | 0,4 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/3/6 | 19,7 | 3,1 | 6,1 | 146,3 | 0 |  | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **43,2** | **9,6** | **12,1** | **328,1** | **0,9** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ» |  40 | 2,9 | 0,6 | 2,0 | 32,0 | 2,69 |  21 |  2003 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 150 | 17,4 | 3,0 | 2,5 | 111,8 | 8,6 | 403 | 2012 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 150 | 11,3 | 14,5 | 16,4 | 245,6 | 1,7 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** |  **540** | **72,0** | **21,8** | **21,4** | **577,2** | **13,0** |  |
| **Полдник** |
| ОЛАДЬИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 50 | 24,9 | 4,5 | 4,2 | 156 | 0,24 | 280 | 2003 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **31,5** | **4,6** | **4,2** | **186,1** | **0,24** |  |
| **Всего за день:** | **160,9** | **36,6** | **38,3** | **1159,6** | **28,6** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 150 | 24,9 | 6,6 | 7,2 | 198,8 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/3 | 19,7 |  1,7 | 4,3 | 124,5 | 0 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 8,6 | 2,3 | 1,9 | 63,9 | 0,4 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **53,2** | **10,6** | **13,4** | **387,2** | **1,0** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 150 |  23,9  | 0,4 | 0 | 98,6 | 8,7 | К/К | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **23,9** | **0,4** | **0** | **98,6** | **8,7** |  |
| **Обед** |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА) | 150 | 16,0 | 7,5 | 2,8 | 125,2 | 8,6 | 87 | 2012 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 50 |  6,8 |  10,1 | 7,0 | 131,0 | 6,19 | 178 | 2003 |
| МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 29,6 | 5,5 | 2,3 | 173,3 | 0 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **92,8** | **26,8** | **12,6** | **617,3** | **15,0** |  |
| **Полдник** |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 50 | 2,6 | 7,5 | 8,5 | 113,0 | 0,4 | 286 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ | 25 | 19,3 | 0,7 | 0,8 | 88,5 | 0 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **245** | **48,2** | **10,0** | **9,5** | **318,7** | **0,4** |  |
| **Всего за день:** |  **218,1** | **47,8** | **35,5** | **1421,8** | **25,1** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 150 | 18,5 | 5,7 | 8,8 | 180,1 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ СМАСЛОМ И СЫРОМ | 25/3/6 | 19,7 | 3,1 | 6,1 | 146,3 | 0 |  | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **48,2** | **11,8** | **17,3** | **403,5** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ «СТЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 30 | 2,7 | 0,6 | 1,0 | 23,4 | 2,6 |  30 | 2008 |
| БОРЩ (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ) | 150 | 17,4 | 3,3 | 5,8 | 145,6 | 16,7 | 75 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 5,3 | 11,8 | 12,0 | 171,2 | 1,3 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 11,4 | 3,0 | 1,6 | 76,1 | 0 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **77,2** | **22,4** | **20,9** | **604,1** | **20,6** |  |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 17,2 | 6,4 | 7,2 | 160,9 | 0,1 | 453 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 150 | 5,4 | 4,0 | 3,6 | 76,3 | 0,4 |  К/К | 2009 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **29,2** | **10,5** | **10,8** | **267,3** | **0,5** |  |
| **Всего за день:** | **168,8** | **45,3** | **49,6** | **1343,1** | **36,7** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША «ДРУЖБА» (РИС+ПШЕНО) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 20,1 | 5,1 | 8,1 | 178,4 | 0,6 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/3 | 19,7 |  1,7 | 4,3 | 124,5 | 0 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 8,6 | 2,3 | 1,9 | 63,9 | 0,4 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **48,4** | **9,1** | **14,3** | **366,8** | **1,0** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 150 |  23,9  | 0,4 | 0 | 98,6 | 8,7 | К/К | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **23,9** | **0,4** | **0** |  **98,6** | **8,7** |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ | 150 | 26,3 | 10,0 | 8,0 | 224,0 | 8,8 | 99 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50 | 8,6 | 16,8 | 8,0 | 169,5 | 0,5 | 245 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ |  100 | 14,1 | 2,7 | 3,5 | 103,5 | 8,2 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **89,4** | **33,2** | **20,0** | **684,8** | **17,5** |  |
| **Полдник** |
| ПИЦЦА «ДЕТСКАЯ» С КУРИНЫМ ФИЛЕ |  50 |  24,9 | 13,3 | 9,1 | 237 |  0,76 | 465 |  2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **31,5** | **13,4** | **9,1** | **267,1** | **0,76** |  |
| **Всего за день:** | **193,2** | **56,1** | **43,4** | **1417,3** | **28,0** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 14,3 | 4,3 | 7,8 | 147,1 | 0,6 | 93 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/3/6 | 19,7 | 3,1 | 6,1 | 146,3 | 0 |  | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **44,0** | **10,4** | **16,3** | **370,5** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| СНЕЖОК | 150 | 6,0 | 4,5 | 0,15 | 46,5 | 1,5 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **6,0** | **4,5** | **0,15** | **46,5** | **1,5** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ, СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 20 | 0,7 | 1,8 | 2,7 | 34,7 | 0,8 | 60 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ И КУРОЙ | 150 | 15,0 | 5,8 | 4,7 | 129,3 | 7,5 | 109 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 150 | 10,5 | 12,4 | 13,8 | 217,0 | 7,73 | 6 | 2014 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 8,0 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2,0 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **66,6** | **23,7** | **21,7** | **568,8** | **16,0** |  |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 60 | 2,2 | 8,6 | 13,2 | 155,0 | 0,3 | 214 | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ | 25 | 19,3 | 0,7 | 0,8 | 88,5 | 0 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 6,6 | 0,1 | 0 | 30,1 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **235** | **28,1** | **9,4** | **14,0** | **273,6** | **0,3** |  |
| **Всего за день:** | **144,7** | **48,0** | **52,2** | **1259,4** | **18,9** |