ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

от 3-х до 7 лет Первый день первой недели

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочнаягречневая | 180 | 13,12 | 36 | 51,6 | 457,2 |  | **168** |
| Кофейный напиток смолоком | 180 | 4,84 | 2,25 | 12 | 78,75 | 1,1 | **395** |
| Бутерброд с маслом |  | 2,14 | 6,61 | 12,79 | 119 |  | **1** |
| хлеб | 30 |
| масло | 10 |
| **итого:** | **400** | **20,1** | **44,86** | **76,39** | **654,95** | **1,1** |  |
|  | Фрукты : |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко/ | 100 | 0,35 | 0 | 9,2 | 39,8 | 10 |  |
| **2-ой** | груша/ | 0,36 | 0,27 | 8,77 | 38,5 | 10 |  |
| **завтрак** | банан/ | 0,55 | 0 | 5,85 | 24,62 | 10 |  |
|  | мандарин | 0,61 | 0 | 6,23 | 30,77 | 10 |  |
|  | **итого:** | **100** | **0,47** | **0,27** | **7,51** | **33,42** | **10** |  |
| **Обед** | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,42 | 6,67 | 4,32 | 18,35 | 14,06 | **6** |
| Суп картофельный смакаронными изделиями | 180 | 1,98 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | 5,94 | **82** |
| Голубцы ленивыетушеные | 210 | 20,58 | 16,18 | 29,54 | 319,37 | 29,21 | **298** |
| Компот из сушенныхфруктов | 180 | 0,4 | 0,03 | 32,31 | 131,83 | 0,47 | **376** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **680** | **28,22** | **26,3** | **107,59** | **692,37** | **49,68** |  |
| **Полдник** | Пирожок печеныйсдобный с из дрожжевого теста с повидлом | 60 | 3,53 | 3,75 | 36,27 | 193 | 0,12 | **454** |
| Кефир с сахаром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | **401** |
| **итого:** | **240** | **8,75** | **8,25** | **43,47** | **283** | **1,38** |  |
| **ИТОГО:** | **1420** | **57,54** | **79,68** | **234,96** | **1663,74** | **62,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Второй день первой недел** | **и** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочнаяманная | 180 | 7,56 | 7 | 27,58 | 403,2 |  | **168** |
| Кофейный напиток смолоком | 180 | 4,88 | 2,25 | 12 | 78,75 | 1,1 | **395** |
| Бутерброд с сыром: |  | 3,02 | 0,32 | 22,64 | 108 | 0,11 | **3** |
| хлеб | 40 |
| масло | 10 |
| сыр | 10 |
| **итого:** | **420** | **15,46** | **9,57** | **62,22** | **589,95** | **1,21** |  |
| **2-ой** | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0 | 13,7 | 51 |  |  |
| **Завтрак** | **итого:** | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** | **0** |  |
| **Обед** | Салат из белокачаннойкапусты | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,33 | **20** |
| Рассольник на мясномбульоне со сметаной | 180 | 2 | 2,36 | 9,22 | 66,24 | 4,94 | **74** |
| Сметана | 7 |
| Запеканка картофельная смясом | 180 | 13,64 | 10,68 | 28,92 | 266,63 | 4,28 | **291** |
| Сметанный соус | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,22 | 0,02 | **354** |
| Кисель из фруктовогосока | 180 | 0,5 | 0,05 | 3,18 | 111,24 | 0,98 | **382** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **687** | **21,91** | **19,03** | **73,72** | **646,54** | **13,55** |  |
| **Полдник** | Рыба тушеная с овощами | 120 | 11,55 | 5,78 | 3 | 168 | 2,4 | **247** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | **392** |
| **итого:** | **320** | **13,8** | **6,69** | **26,79** | **276,6** | **2,42** |  |
| **ИТОГО:** | **1527** | **51,97** | **35,29** | **176,43** | **1564,09** | **17,18** |  |

Третий день первой недели

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочнаягеркулесовая | 180 | 4,7 | 7,8 | 23,64 | 293,52 |  | **168** |
| Какао с молоком | 180 | 3,54 | 3,06 | 14,58 | 100,13 | 1,35 | **397** |
| Бутерброд с сыром: | 40 | 3,02 | 0,32 | 22,64 | 108 | 0,11 | **3** |
| хлеб |
| масло | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** | **415** | **11,26** | **11,18** | **60,86** | **501,65** | **1,46** |  |
| **2-ой** | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0 | 13,7 | 51 |  |  |
| **Завтрак** | **итого:** | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** | **0** |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 60 | 0,59 | 3,69 | 1,86 | 42,84 | 11,46 | **15** |
| Суп картофельный срисом на курином бульоне | 180 | 1,43 | 1,97 | 10,5 | 65,34 | 5,94 | **80** |
| Котлета куриная | 80 | 12,43 | 13,33 | 12,85 | 318,67 | 0,12 | **282** |
| Рагу из овощей | 130 | 1,56 | 8,52 | 9,28 | 123,83 | 6,44 | **137** |
| Компот из сушенныхфруктов | 180 | 0,4 | 0,03 | 32,31 | 131,83 | 0,47 | **376** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **680** | **21,25** | **28,92** | **95,88** | **826,84** | **24,43** |  |
| **Полдник** | Оладьи из творога | 100 | 13,9 | 9,72 | 22,42 | 233 | 0,3 | **239** |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | **392** |
| **итого:** | **280** | **13,95** | **9,73** | **30,81** | **266,6** | **0,32** |  |
| **ИТОГО:** | **1475** | **47,26** | **49,83** | **201,25** | **1646,09** | **26,21** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Четвертый день первой нед** | **ели** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Суп молочный с рисовойкрупой | 180 | 5,18 | 5,96 | 16,45 | 140,4 | 1,06 | **94** |
| Какао с молоком | 180 | 3,54 | 3,06 | 14,58 | 100,13 | 1,35 | **397** |
| Бутерброд с маслом |  | 2,14 | 6,61 | 12,79 | 119 |  | **1** |
| хлеб | 30 |
| масло | 10 |
| **итого:** | **400** | **8,72** | **9,02** | **31,03** | **240,53** | **2,41** |  |
| **2-ой** | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0 | 13,7 | 51 |  |  |
| **Завтрак** | **итого:** | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** | **0** |  |
| **Обед** | Салат из свежихпомидоров и огурцов | 50 | 0,5 | 3,17 | 2 | 37,17 | 8,5 | **15** |
| Овощи натуральныесоленые (огурцы) (с 01.03 по 31.05) | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 10,5 | **70** |
| Борщ с картофелем | 180 | 1,48 | 3,61 | 10,15 | 82,62 | 6,32 | **58** |
| Биточек мясной | 80 | 12,43 | 9,43 | 12,85 | 185,33 | 0,12 | **282** |
| Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 15,74 | **321** |
| Кисель из фруктовогосока | 180 | 0,5 | 0,05 | 3,18 | 111,24 | 0,98 | **382** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **670** | **22,41** | **21,8** | **74,98** | **679,64** | **31,66** |  |
| **680** | **22,51** | **18,75** | **75,26** | **655,67** | **33,66** |  |
| **Полдник** | Пудинг из творога(запеченый) | 100 | 9,46 | 6,73 | 15,21 | 158,75 | 0,13 | **235** |
| Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,46 | 0,1 | **351** |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | **392** |
| **итого:** | **310** | **10,09** | **8,1** | **27,58** | **222,81** | **0,25** |  |
| **ИТОГО:** | **1480** | **42,02** | **38,92** | **147,29** | **1193,98** | **34,32** |  |
| **1490** | **42,12** | **35,87** | **147,57** | **1170,01** | **36,32** |  |

Пятый день первой недели

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочнаяпшеничная | 180 | 7,44 | 11,58 | 50,76 | 355,2 |  | **168** |
| Кофейный напиток смолоком | 180 | 4,88 | 2,25 | 12 | 78,75 | 1,1 | **395** |
| Бутерброд с маслом: |  | 2,85 | 8,8 | 170,05 | 158,67 | 0 | **1** |
| хлеб | 30 |
| масло | 10 |
| **итого:** | **400** | **15,17** | **22,63** | **232,81** | **592,62** | **1,1** |  |
|  | Фрукты : |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко/ | 100 | 0,35 | 0 | 9,2 | 39,8 | 10 |  |
| **2-ой** | груша/ | 0,36 | 0,27 | 8,77 | 38,5 | 10 |  |
| **завтрак** | банан/ | 0,55 | 0 | 5,85 | 24,62 | 10 |  |
|  | мандарин | 0,61 | 0 | 6,23 | 30,77 | 10 |  |
|  | **итого:** | **100** | **0,47** | **0,27** | **7,51** | **33,42** | **10** |  |
| **Обед** | Овощи натуральныесвежие (огурцы) / | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 10,5 | **71** |
| Салат из свеклы (с 01.03по 31.05) | 50 | 0,72 | 3,03 | 4,17 | 46,95 | 4,75 | **33** |
| Суп картофельныйрыбный с крупой | 180 | 4,36 | 2,56 | 7,19 | 85,68 | 8,06 | **84** |
| Шницель | 80 | 12,43 | 13,33 | 19,47 | 318,67 | 0,12 | **282** |
| Тушеная капуста | 150 | 2,51 | 4,76 | 11,99 | 102,5 | 21,38 | **132** |
| Компот из сушеныхфруктов | 180 | 0,4 | 0,03 | 32,31 | 131,83 | 0,47 | **376** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **700** | **25,2** | **22,18** | **102,32** | **796,21** | **40,53** |  |
| **690** | **25,26** | **25,09** | **104,21** | **829,96** | **34,78** |  |
| **Полдник** | Макароны отварные ссыром | 140 | 8,62 | 9,34 | 21,19 | 203,46 | 0,13 | **206** |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | **392** |
| **итого:** | **320** | **8,67** | **9,35** | **29,58** | **237,06** | **0,15** |  |
| **ИТОГО:** | **1510** | **49,57** | **57,34** | **374,11** | **1693,06** | **46,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Первый день второй недел** | **и** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочнаярисовая | 180 | 4,68 | 19,81 | 35,64 | 427,2 |  | **168** |
| Какао с молоком | 180 | 3,54 | 3,06 | 14,58 | 100,13 | 1,35 | **397** |
| Бутерброд с маслом: |  | 2,85 | 8,81 | 17,05 | 158,67 | 0 | **1** |
| хлеб | 30 |
| масло | 10 |
| **итого:** | **400** | **11,07** | **31,68** | **67,27** | **686** | **1,35** |  |
|  | Фрукты : |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко/ | 100 | 0,35 | 0 | 9,2 | 39,8 | 10 |  |
| **2-ой** | груша/ | 0,36 | 0,27 | 8,77 | 38,5 | 10 |  |
| **завтрак** | банан/ | 0,55 | 0 | 5,85 | 24,62 | 10 |  |
|  | мандарин | 0,61 | 0 | 6,23 | 30,77 | 10 |  |
|  | **итого:** | **100** | **0,47** | **0,27** | **7,51** | **33,42** | **10** |  |
| **Обед** | Салат из картофеля ссолеными огурцами | 50 | 0,67 | 2,6 | 4,28 | 43,3 | 0,6 | **22** |
| Щи из свежей капусты скартофелем и сметаной | 180 | 1,25 | 3,53 | 3,11 | 96 | 13,3 | **67** |
| сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные | 120 | 4,61 | 0,66 | 24,91 | 124,08 |  | **204** |
| Гуляш | 80 | 10,28 | 8,4 | 2,64 | 126 | 0,4 | **277** |
| Кисель из фруктовогосока | 180 | 0,5 | 0,05 | 3,18 | 111,24 | 0,98 | **382** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **615** | **21,48** | **14,02** | **62,92** | **601,65** | **14,68** |  |
| **Полдник** | Оладьи с повидлом | 130 | 4,56 | 4,06 | 28,6 | 167 | 0,28 | **449** |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | **392** |
| **итого:** | **310** | **4,61** | **4,07** | **36,99** | **200,6** | **0,3** |  |
| **ИТОГО:** | **1425** | **37,63** | **50,04** | **174,69** | **1521,67** | **26,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Второй день второй недел** | **и** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочнаяпшенная | 180 | 8,47 | 9,84 | 48 | 337,2 |  | **168** |
| Кофейный напиток смолоком | 180 | 4,88 | 2,25 | 12 | 78,75 | 1,1 | **395** |
| Бутерброд с сыром: |  | 3,02 | 0,32 | 22,64 | 108 | 0,11 | **3** |
| хлеб | 40 |
| масло | 10 |
| сыр | 10 |
| **итого:** | **380** | **16,37** | **12,41** | **82,64** | **523,95** | **1,21** |  |
| **2-ой** | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0 | 13,7 | 51 |  |  |
| **Завтрак** | **итого:** | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** | **0** |  |
| **Обед** | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,42 | 6,67 | 4,32 | 18,35 | 14,06 | **6** |
| Суп картофельный сгорохом | 180 | 3,96 | 3,8 | 11,76 | 97,02 | 4,19 | **81** |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 23,76 | 6,21 | 21,13 | 234,24 | 8,3 | **276** |
| Компот из сушенныхфруктов | 180 | 0,4 | 0,03 | 32,31 | 131,83 | 0,47 | **376** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **680** | **33,38** | **18,09** | **98,6** | **625,77** | **27,02** |  |
| **Полдник** | Творожная запеканка сосметанным соусом | 130 | 23,01 | 15,73 | 54,89 | 369 | 0,31 | **237** |
| Сметанный соус | 30 | 0,48 | 4,02 | 1,5 | 44 | 0,02 | **367** |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | **392** |
| **итого:** | **340** | **23,54** | **19,76** | **64,78** | **446,6** | **0,35** |  |
| **ИТОГО:** | **1500** | **74,09** | **50,26** | **259,72** | **1647,32** | **28,58** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Третийй день второй недел** | **и** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Омлет натуальнй с маслом | 155 | 3,42 | 26,33 | 2,62 | 302,85 | 0,24 | **215** |
| Кофейный напиток смолоком | 180 | 4,88 | 2,25 | 12 | 78,75 | 1,1 | **395** |
| Бутерброд с сыром: |  | 3,02 | 0,32 | 22,64 | 108 | 0,11 | **3** |
| хлеб | 40 |
| масло | 10 |
| сыр | 10 |
| **итого:** | **355** | **11,32** | **28,9** | **37,26** | **489,6** | **1,45** |  |
| **2-ой** | Сок фруктовый | 100 | 0,8 | 0 | 13,7 | 51 |  |  |
| **Завтрак** | **итого:** | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** | **0** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 50 | 0,72 | 3,03 | 4,17 | 46,95 | 4,75 | **33** |
| Суп картофельный склецками на курином бульоне | 180 | 1,5 | 2,41 | 8,74 | 62,82 | 2,34 | **85** |
| Плов из курицы | 210 | 21 | 19,4 | 35,12 | 399 | 0,54 | **304** |
| Кисель из фруктовогосока | 180 | 0,5 | 0,05 | 3,18 | 111,24 | 0,98 | **382** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **670** | **28,56** | **26,27** | **80,29** | **764,34** | **8,61** |  |
| **Полдник** | Сбода обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | 0 | **466** |
| Кефир с сахаром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | **401** |
| **итого:** | **230** | **9,1** | **6,86** | **33,35** | **231** | **1,26** |  |
| **ИТОГО:** | **1355** | **49,78** | **62,03** | **164,6** | **1535,94** | **11,32** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Четвертый день второй нед** | **ели** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Каша "Дружба" | 180 | 5,28 | 3,12 | 25,92 | 146,28 |  | **97** |
| Кофейный напиток смолоком | 180 | 4,88 | 2,25 | 12 | 78,75 | 1,1 | **395** |
| Бутерброд с маслом: |  | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | **1** |
| хлеб | 30 |
| масло | 10 |
| **итого:** | **370** | **10,16** | **5,37** | **37,92** | **225,03** | **1,1** |  |
| **2-ой** | Сок фруктовый | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** |  |  |
| **Завтрак** | **итого:** | **100** | **0,8** | **0** | **13,7** | **51** | **0** |  |
| **Обед** | Овощи натуральныесвежие (помидоры) / | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 10,5 | **71** |
| Овощи натуральныесоленые (огурцы) (с 01.03 по 31.05) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 10,5 | **70** |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 180 | 1,31 | 3,53 | 9,17 | 73,8 | 7,4 | **57** |
| сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,15 | **321** |
| Котлета рыбная | 80 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 5,46 | **248** |
| Компот из сушенныхфруктов | 180 | 0,4 | 0,03 | 32,31 | 131,83 | 0,47 | **376** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **705** | **20,86** | **16,33** | **97,45** | **617,41** | **41,98** |  |
| **705** | **20,86** | **16,33** | **97,45** | **617,41** | **41,98** |  |
| **Полдник** | Макароны отварные смаслом | 130 | 9,3 | 10,01 | 22,69 | 218 | 0,14 | **205** |
| Чай с сахаром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 33,6 | 1,26 | **392** |
| **итого:** | **310** | **14,52** | **14,51** | **29,89** | **251,6** | **1,4** |  |
| **ИТОГО:** | **1485** | **46,34** | **36,21** | **178,96** | **1145,04** | **44,48** |  |
| **1485** | **46,34** | **36,21** | **178,96** | **1145,04** | **44,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Пятый день день второй нед** | **ели** |  |  |
| **Прием пищи** | **Название блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергитическая ценность, ккал** | **Витамин С** | **№ рецептура** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Суп молочный смакаронными изделиями | 180 | 5,27 | 5,23 | 17,99 | 139,5 | 0,9 | **93** |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | 1,44 | **397** |
| Бутерброд с маслом: |  | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | **1** |
| хлеб | 30 |
| масло | 10 |
| **итого:** | **370** | **9,05** | **8,49** | **33,54** | **246,3** | **2,34** |  |
|  | Фрукты : |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко/ | 100 | 0,35 | 0 | 9,2 | 39,8 | 10 |  |
| **2-ой** | груша/ | 0,36 | 0,27 | 8,77 | 38,5 | 10 |  |
| **завтрак** | банан/ | 0,55 | 0 | 5,85 | 24,62 | 10 |  |
|  | мандарин | 0,61 | 0 | 6,23 | 30,77 | 10 |  |
|  | **итого:** | **100** | **0,47** | **0,27** | **7,51** | **33,42** | **10** |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 5,7 | **14** |
| Салат из белокачаннойкапусты (с 01.03 по 31.05) | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,33 | **20** |
| Суп картофельный | 180 | 1,68 | 2,03 | 11,98 | 72,9 | 0,68 | **77** |
| Каша греневаярассыпчатая с маслом | 155 | 10,99 | 7,42 | 49,36 | 305,04 |  | **165** |
| Котлета мясная | 80 | 12,43 | 13,33 | 19,47 | 318,67 | 0,12 | **282** |
| Компот из сушенныхфруктов | 180 | 0,4 | 0,03 | 32,31 | 131,83 | 0,47 | **376** |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |  |  |
| **итого:** | **705** | **30,79** | **27,84** | **143,63** | **1013,15** | **6,97** |  |
| **705** | **30,85** | **27,25** | **143,76** | **1008,65** | **4,6** |  |
| **Полдник** | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 6,16 | 8,44 | 94,8 | 10,25 | **466** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,33 |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 33,6 | 1,26 | **392** |
| **итого:** | **310** | **9,21** | **11,14** | **29,32** | **197,73** | **11,51** |  |
| **ИТОГО:** | **1485** | **49,52** | **47,74** | **214** | **1490,6** | **30,82** |  |
| **1485** | **49,58** | **47,15** | **214,13** | **1486,1** | **28,45** |  |