

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет и ческая ценност ь** | **№ рецепт уры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Макаронные изделия  отварные с сахаром | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 172 | 219 |
| Кондитерские изделия (печенье  вафли пряники  зефир) | 30 | 2,25  1,2  1,2  0,6 | 2,9  3,2  7,9  0 | 22,3  18,8  17,8  23,4 | 125  163  147  96 | 5 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| **Итого за завтрак** |  | **380** | **6,85** | **9,3** | **57,4** | **352** |  |
| Второй  завтрак: | Соки овощные, фруктовые и  ягодные | 150 | 0,6 | 0 | 15,6 | 35 | 418 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **150** | **0,6** | **0** | **15,6** | **35** |  |
| Обед: | Овощи отварные с маслом | 30 | 0,4 | 0,8 | 1,57 | 14,9 | 338 |
| Суп из овощей на курином  бульоне | 200 | 1,42 | 1,96 | 8,1 | 55,52 | 54-  17с |
| Плов из птицы | 180 | 31,1 | 32 | 32,8 | 316 | 321 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за**  **обед** |  | **680** | **40,06** | **36,38** | **98,65** | **647,9** |  |
| Уплотнён ный полдник | Сырники из творога со  сметаной | 150/20 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 180 | 251/1 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 24,6 | 183 | 416 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
| **Итого за уплотнен ный**  **полдник** |  | **400** | **25,99** | **19,32** | **57,17** | **441,6** |  |
| **Итого за день:** |  | **1310** | **73,5** | **65** | **228,82** | **1476,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес**  **блюд а** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети**  **ческая ценность** | **№**  **рецепт уры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 7 |
| Батон с маслом | 30/5 | 2,2 | 5,7 | 15,95 | 120 | б/н |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 23,2 | 124 | 414 |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **435** | **11,06** | **15,53** | **57,43** | **400** |  |
| Второй  Завтрак: | Кисломолочный напиток  (ряженка йогурт  снежок) | 150 | 4,2  7,5  4,1 | 6,0  4,8  3,8 | 6,3  5,3  16,2 | 100  102  119 | 420 |
| Кондитерские изделия  (печенье вафли пряники  зефир) | 30 | 2,25  1,2  1,2  0,6 | 2,9  3,2  7,9  0 | 22,3  18,8  17,8  23,4 | 125  163  147  96 | 5 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **180** | **6,6** | **8,4** | **29,9** | **239,8** |  |
| Обед | Зеленый горошек  консервированный | 30 | 3 | 0,12 | 4,98 | 33 | 10 |
| Борщ на мясном бульоне со  сметаной | 200 | 2,27 | 5,38 | 10,98 | 98,68 | 29 |
| Жаркое по - домашнему | 180 | 19,3 | 23,8 | 47,5 | 338 | 292 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за**  **обед** |  | **680** | **30,67** | **30,8** | **110,68** | **683,72** |  |
| Уплотнён  ный полдник | Рыба, запечённая в омлете | 150 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 263 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
|  | Фрукты  (яблоки груши бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен ный полдник** |  | **498** | **10,91** | **5,24** | **80,57** | **294,3** |  |
| **Итого за день** |  | **1793** | **59,24** | **59,97** | **278,58** | **1617,82** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецепт уры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 200 | 8,3 | 11,3 | 26,8 | 242 | 3 |
| Батон с сыром | 30/10 | 5,6 | 5.6 | 12,32 | 114 | 1 |
| Кофейный напиток на  молоке | 200 | 6,0 | 6,4 | 22,3 | 171 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **19,9** | **23,3** | **61,42** | **527** |  |
| Второй  Завтрак: | Соки овощные, фруктовые и  ягодные | 150 | 0,6 | 0 | 15,6 | 35 | 418 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **150** | **0,6** | **0** | **15,6** | **35** |  |
| Обед | Овощи натуральные соленые | 30 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 37/1 |
| Суп с макаронными  изделиями с мясом | 200 | 8,9 | 5,9 | 19,5 | 167 | 88 |
| Голубцы ленивые  с соусом томатным с овощами | 170  30 | 16,88  1.1 | 10,64  5,1 | 25,04  6,6 | 263,34  77 | 315  367 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **700** | **34,5** | **23,32** | **108,82** | **777,22** |  |
| Уплотнён ный полдник | Пудинг из творога  запечённый (со сгущёнкой) | 150/20 | 20,7 | 18,2 | 32,6 | 377 | 309 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
|  | Фрукты (яблоки груши  бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен ный**  **полдник** |  | **518** | **23,95** | **19,47** | **78,52** | **590,3** |  |
| **Итого за день:** |  | **1808** | **78,95** | **66,09** | **264,36** | **1929,52** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецепту ры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,7 | 9,1 | 47,7 | 311 | 1 |
| Батон с сыром | 30/10 | 5,6 | 5.6 | 12,32 | 114 | 1 |
| Кофейный напиток с  молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 23,2 | 124 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **18,4** | **17,9** | **83,22** | **549** |  |
| Второй Завтрак: | Кисломолочный напиток (ряженка  йогурт снежок) | 150 | 4,2  7,5  4,1 | 6,0  4,8  3,8 | 6,3  5,3  16,2 | 100  102  119 | 420 |
| Кондитерские изделия (печенье  вафли пряники  зефир) | 30 | 2,25  1,2  1,2  0,6 | 2,9  3,2  7,9  0 | 22,3  18,8  17,8  23,4 | 125  163  147  96 | 5 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **180** | **6,6** | **8,4** | **29,9** | **239,8** |  |
| Обед | Икра морковная | 30 | 1,14 | 2,1 | 5,72 | 47,98 | 357 |
| Суп с крупой и яйцом  на мясном бульоне | 200 | 25,2 | 21 | 25,5 | 286 | 5 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 179 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 12,62 | 9,72 | 9,44 | 174,21 | 293 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **690** | **50,6** | **40,84** | **118,74** | **1032,67** |  |
| Уплотнён ный полдник | Котлета рыбная запечёная | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 | 271 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,8 | 4,8 | 21,6 | 132 | 339 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
|  | Фрукты (яблоки груши  бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен ный полдник** |  | **448** | **13,85** | **10,42** | **95,82** | **459,3** |  |
| **Итого за день:** |  | **1758** | **89,45** | **77,56** | **327,68** | **2280,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецепту ры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Суп молочный вермишелевый | 200 | 12,2 | 10,6 | 53,7 | 359 | 100 |
| Батон с сыром | 30/10 | 5,6 | 5.6 | 12,32 | 114 | 1 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,3 | 0 | 16,1 | 66 | 13 |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **440** | **18,1** | **16,2** | **82,12** | **539** |  |
| Второй  Завтрак: | Соки овощные, фруктовые  и ягодные | 200 | 0,8 | 0 | 20,8 | 46,6 | 418 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **200** | **0,8** | **0** | **20,8** | **46,6** |  |
| Обед | Овощи натуральные  соленые | 30 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 37/1 |
| Щи из свежей капусты на  мясном бульоне | 250 | 1,7 | 4,83 | 6,68 | 77 | 37 |
| Омлет паровой с мясом | 150 | 22,2 | 23,9 | 12,1 | 352 | 171 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **650** | **31,52** | **30,41** | **76,46** | **698,88** |  |
| Уплотнён ный  полдник | Каша манная молочная  вязкая | 200 | 6,3 | 7,3 | 31,9 | 219 | 5 |
| Булочка | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,52 | 177 | 54-10в |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
|  | Фрукты (яблоки груши  бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен**  **ный полдник** |  | **578** | **11,9** | **11,8** | **92,92** | **530,7** |  |
| **Итого за день:** |  | **1868** | **62,32** | **54,61** | **272,3** | **1815,18** |  |

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецепту ры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| Неделя 2  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша рисовая с изюмом | 170 | 9,8 | 10,7 | 57,8 | 267 | 114 |
| Кондитерские изделия (печенье  вафли пряники  зефир) | 30 | 2,25  1,2  1,2  0,6 | 2,9  3,2  7,9  0 | 22,3  18,8  17,8  23,4 | 125  163  147  96 | 5 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| **Итого за завтрак** |  | **400** | **11,2** | **14,2** | **91,6** | **454,8** |  |
| Второй  завтрак: | Соки овощные, фруктовые  и ягодные | 200 | 0,8 | 0 | 20,8 | 46,6 | 418 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **200** | **0,8** | **0** | **20,8** | **46,6** |  |
| Обед | Зеленый горошек  консервированный | 30 | 3 | 0,12 | 4,98 | 33 | 10 |
| Суп картофельный с  клёцками на курином бульоне | 200 | 3,38 | 4,48 | 22,48 | 138,15 | 91 |
| Овощное рагу с курицей | 180 | 17,8 | 21,4 | 27,5 | 280 | 57 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **680** | **31,32** | **27,62** | **111,14** | **712,63** |  |
| Уплотнён ный  полдник | Запеканка из творога  со сгущенкой | 120/15 | 11,66 | 10,42 | 23,78 | 265 | 687 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 24,6 | 183 | 416 |
|  | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
| **Итого за уплотнен ный полдник** |  | **365** | **20,11** | **17,69** | **63,8** | **526,6** |  |
| **Итого за день:** |  | **1645** | **63,43** | **59,51** | **287,34** | **1740,63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюд а** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецепту ры** |
| **белки** | **жиры** | **углево ды** |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша гречневая с молоком | 200 | 10,9 | 11,3 | 37,3 | 295 | 8 |
| Батон с маслом | 30/5 | 2,2 | 5,7 | 15,95 | 120 | б/н |
| Кофейный напиток с  молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 23,2 | 124 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  | **435** | **16,2** | **20,2** | **76,45** | **539** |  |
| Второй Завтрак: | Кисломолочный напиток (ряженка  йогурт снежок) | 150 | 4,2  7,5  4,1 | 6,0  4,8  3,8 | 6,3  5,3  16,2 | 100  102  119 | 420 |
| Кондитерские изделия (печенье  вафли пряники  зефир) | 30 | 2,25  1,2  1,2  0,6 | 2,9  3,2  7,9  0 | 22,3  18,8  17,8  23,4 | 125  163  147  96 | 5 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **180** | **6,6** | **8,4** | **29,9** | **239,8** |  |
| Обед | Овощи натуральные соленые | 30 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 37/1 |
| Суп картофельный с  бобовыми на мяс.бульоне | 200 | 7,11 | 2,35 | 29,25 | 117,31 | 87 |
| Макаронные изделия  отварные | 120 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 172 | 218 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 12,62 | 9,72 | 9,44 | 174,21 | 293 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **700** | **31,85** | **20,15** | **118,27** | **733,4** |  |
| Уплотнён ный полдник | Биточки рыбные запечённые | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 | 271 |
| Икра свекольная | 50 | 1,14 | 2,1 | 5,72 | 47,98 | 358 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
|  | Фрукты (яблоки груши  бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен ный полдник** |  | **478** | **12,19** | **7,72** | **79,94** | **375,28** |  |
| **Итого за день:** |  | **1793** | **66,84** | **52,07** | **304,56** | **1887,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецепту ры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 7 |
| Батон с сыром | 30/10 | 5,6 | 5,6 | 12,32 | 114 | 1 |
| Кофейный напиток с  молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 23,2 | 124 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **14,46** | **15,43** | **53,8** | **394** |  |
| Второй  Завтрак: | Соки овощные, фруктовые  и ягодные | 150 | 0,6 | 0 | 15,6 | 35 | 418 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **150** | **0,6** | **0** | **15,6** | **35** |  |
| Обед | Зеленый горошек  консервированный | 30 | 3 | 0,12 | 4,98 | 33 | 10 |
| Рассольник домашний на  мясном бульоне | 200 | 9,1 | 6 | 19,9 | 184 | 81 |
| Картофель тушеный с мясом | 180 | 17,2 | 12,7 | 30,6 | 306 | 67 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за**  **обед** |  | **680** | **36,44** | **20,44** | **111,66** | **784,48** |  |
| Уплотнён ный полдник | Омлет натуральный | 150 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 229 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
|  | Фрукты (яблоки груши  бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен**  **ный полдник** |  | **498** | **12,26** | **13,78** | **48,16** | **369,55** |  |
| **Итого за день:** |  | **1768** | **63,76** | **49,65** | **229,22** | **1548,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** |  | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет** | **№** |
| **пищи** | **Наименование блюда** | **блюда** | **ическая ценност ь** | **рецеп туры** |
| **белк и** | **жиры** | **углево ды** |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6,3 | 7,3 | 31,9 | 219 | 5 |
| Батон с сыром | 30/10 | 5,6 | 5,6 | 12,32 | 114 | 1 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 24,6 | 183 | 416 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **18,1** | **19,3** | **68,82** | **516** |  |
| Второй | Кисломолочный напиток | 150 |  |  |  |  | 420 |
| Завтрак: | (ряженка |  | 4,2 | 6,0 | 6,3 | 100 |  |
|  | йогурт |  | 7,5 | 4,8 | 5,3 | 102 |  |
|  | снежок) |  | 4,1 | 3,8 | 16,2 | 119 |  |
|  | Кондитерские изделия | 30 |  |  |  |  | 5 |
|  | (печенье |  | 2,25 | 2,9 | 22,3 | 125 |  |
|  | вафли |  | 1,2 | 3,2 | 18,8 | 163 |  |
|  | пряники |  | 1,2 | 7,9 | 17,8 | 147 |  |
|  | зефир) |  | 0,6 | 0 | 23,4 | 96 |  |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **180** | **6,6** | **8,4** | **29,9** | **239,8** |  |
| Обед | Овощи натуральные соленые | 30 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 37/1 |
| Свекольник с мясом со  сметаной | 200 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 144 | 31 |
| Картофельное пюре | 120 | 3,8 | 4,8 | 21,6 | 132 | 339 |
| Печень тушеная в сметанном  соусе с томатом и луком | 85 | 11,52 | 4,62 | 2,84 | 97,21 | 372 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **705** | **26,79** | **13,28** | **88,9** | **643,09** |  |
| Уплотнён ный полдник | Рыбные тефтели | 80 | 20,2 | 9,1 | 14,2 | 220 | 105 |
| Икра морковная | 50 | 1,14 | 2,1 | 5,72 | 47,98 | 358 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | б/н |
|  | Фрукты | 118 |  |  |  |  | 386 |
| (яблоки |  | 0,48 | 0,48 | 11,8 | 56 |  |
| груши |  | 0,43 | 0,17 | 14,6 | 68 |  |
| бананы) |  | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115 |  |
| **Итого за уплотнен ный полдник** |  | **478** | **25,59** | **12,47** | **65,84** | **481,28** |  |
| **Итого за день:** |  | **1803** | **77,08** | **53,45** | **253,46** | **1180,17** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность** | **№ рецеп туры** |
| **белк и** | **жиры** | **углевод ы** |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша пшённая молочная | 200 | 6,7 | 9,1 | 23,4 | 257 | 2 |
| Батон с сыром | 30/10 | 5,6 | 5,6 | 12,32 | 114 | 1 |
| Кофейный напиток  с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 23,2 | 124 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **15,4** | **17,9** | **58,92** | **495** |  |
| Второй  Завтрак: | Соки овощные, фруктовые  и ягодные | 200 | 0,8 | 0 | 20,8 | 46,6 | 418 |
| **Итого за второй**  **завтрак** |  | **200** | **0,8** | **0** | **20,8** | **46,6** |  |
| Обед | Овощи натуральные  соленые | 30 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 37/1 |
| Суп картофельный с  гречневой крупой на мяс/б | 200 | 11,9 | 6,9 | 38,6 | 264 | 86 |
| Капуста тушёная с мясом  говядины | 180 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 57 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | б/н |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | б/н |
| **Итого за обед** |  | **680** | **29,52** | **16,78** | **107,08** | **813,88** |  |
| Уплотнён ный полдник | Вареники ленивые со  сметаной | 150 | 20,08 | 9,86 | 19,64 | 247,2 | 243/  244 |
| Булочка | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,52 | 177 | 54-  10в |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,2 | 55 | 412 |
|  | Фрукты (яблоки  груши бананы) | 118 | 0,48  0,43  1,8 | 0,48  0,17  0,6 | 11,8  14,6  25,2 | 56  68  115 | 386 |
| **Итого за уплотнен ный**  **полдник** |  | **528** | **25,68** | **14,36** | **80,66** | **558,9** |  |
| **Итого за день:** |  | **1848** | **71,4** | **49,04** | **267,46** | **1914,38** |  |
| **Среднее значение за**  **период:** |  | **1739,4** | **70,6** | **58,7** | **271,4** | **1739,1** |  |

«Утверждаю» Заведующий МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 214»

Висюлина О.В. Приказ № от « » 2023 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей от 3 до 7 лет**

# Муниципального дошкольного образовательного учреждения

**«Детский сад комбинированного вида № 214»**

# Заводского района г. Саратова

**(холодный период года)**