Утверждено приказом

 заведующей МБДОУ № 14

 г. Невинномысска

 от 09.01.2025 № 60

ЗИМНЕЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

 для детей МБДОУ № 14 г. Невинномысска

в возрасте с 3 до 7 лет (сад)

(с 12-ти часовым режимом пребывания)

в возрасте с 2 до 3 лет (ясли)

(с 12-ти часовым режимом пребывания)

**Родительский комитет:**

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****1 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Суп молочный с крупой (рис) 1/2** | **200** | 3,6 | 3,8 | 19 | 121,1 | 0 | 236 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **200** | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 0 | 1221 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп овощной** | **200** | 1,5 | 4 | 10,7 | 82,4 | 15,9 | 300 |
|  | **Сметана** | 7 | 7 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 11.2 | - |
|  | **Птица тушенная в соусе с овощами** | **250** | 17,2 | 19,7 | 39,4 | 395,3 | 31,5 | 909 |
|  | **Огурец(помидор) солёный** |  **30**  | 30 | 0,8 | 0,4 | 5,7 | - | - |
|  | **Хлеб Российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | 1113 |
|  | **Всего :** | **737** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **200** | 5.6 | 5 | 9.4 | 106 | - | 200 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Повидло** | **20** | 0.1 | - | 13 | 49 | 0.1 |  |
|  | **Всего :** | **245** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Макароны, запечённые с** **яйцом** | **200** | 11.3 | 8.7 | 36.1 | 259.1 | - | 569 |
|  | **Икра кабачковая** | **60** | 60 | 1.2 | 5.4 | 5.2 | 73 | 4.2 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | 1203 |
|  | **Всего :** | **485** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****2 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Каша молочная****Геркулес (жидкая) 1/2** | **200** | 6,2 | 9,2 | 26,2 | 206,8 | 0 | 548 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **200** | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 0 | 1221 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Щи из квашенной капусты с картофелем** | **200** | 1,4 | 4 | 8 | 72,3 | 25,4 | **187** |
|  | **Котлеты рубленые из птицы** | **80** | 12,9 | 9,5 | 12,9 | 186,9 | - | 667 |
|  | **Свекла тушёная** | **150** | 3,2 | 5,1 | 18,1 | 127,6 | 16,7 | 442 |
|  | **Горошек консервированный** | **30** | 1 | 0.1 | 2 | 12 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | 1113 |
|  | **Всего :** | **740** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **200** | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 1.4 | 1227 |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **214** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Шницель рыбный натуральный** | **90** | 14 | 5,8 | 8,2 | 138,9 | 1,6 | 511 |
|  | **Капуста тушенная** | **120** | 2,8 | 3,6 | 11,7 | 88,7 | 63,8 | 440 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | 1203 |
|  | **Всего :** | **470** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****3 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Омлет натуральный** | **110** | 11,1 | 13,6 | 2,1 | 174,6 |  | **588** |
|  | **Икра кабачковая** | **60** | 60 | 1.2 | 5.4 | 5.2 | 73 | 4.2 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | **0** | **0** | **8,1** | **30,2** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп картофельный с****макаронными изделиями** | **200** | 2,2 | 2,7 | 19,2 | 105,8 | 10,2 | 307 |
|  | **Плов из птицы** | **65/250** | 16,6 | 14,2 | 37,8 | 336,2 | 5,1 |  |
|  | **Капуста квашенная** | **30** | 30 | 0.2 | - | 0.5 | 4.2 | 6 |
|  | **Хлеб Российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот их смеси сухофруктов** | **200** | **0,4** | **0,1** | **14** | **55,9** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **730** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **200** | 5.6 | 5 | 9.4 | 106 | - | **200** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Повидло** | **20** | 0.1 | - | 13 | 49 | 0.1 |  |
|  | **Всего :** | **245** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Вареники ленивые отварные** | **200** | **30,7** | **5,9** | **29,4** | **289,7** | **0,7** | **615/616** |
|  | **Соус сметанный** | **40** | **0,6** | **2,8** | **2,6** | **37,7** | **-** | **1044** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Какао на цельном молоке** | **200** | **5,7** | **5,1** | **16,6** | **134,5** | **0** | **1221** |
|  | **Всего :** | **465** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****4 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **завтрак** | **Каша молочная(1/2)****пшеничная жидкая** | **200** | 6 | 7,6 | 27,8 | 202 | 0 | 385 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком (1/2)** | **200** | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 0 | 1221 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Борщ Украинский** | **200** | 1,9 | 2,6 | 14,3 | 86,1 | 19,1 | 278 |
|  | **Гуляш** | **47/80** | 14,9 | 13,3 | 4.3 | 195,4 | 2.3 | 827 |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | **120** | 7,3 | 3,2 | 39,2 | 205,4 |  | 378 |
|  | **Соус красный основной** | **30** | 0.3 | 0.4 | 2.5 | 14.8 | 1.6 |  |
|  | **Хлеб российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | 1113 |
|  | **Всего :** | **675** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **200** | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 1.4 | 1227 |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **214** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Сельдь с луком** | **75/97** | **13.1** | **13.4** | **1.4** | **178.2** | **1.5** | 486 |
|  | **Пюре картофельное** | **120** | 2.7 | 3.8 | 20.4 | 122.1 | 14.4 | 429 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | - | 424 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | 1203 |
|  | **Всего :** | **565** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****5\_день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Каша молочная рисовая жидкая 1/2** | **200** | 4,7 | 7,8 | 29,1 | 198,8 | 0 | 548 |
|  | **Масло сливочное** | **7** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | 1203 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **432** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп с клёцками** | **52/200** | **3,2** | **4,9** | **21,2** | **138,1** | **7,2** | 213 |
|  | **Шницель** | **80** | 17,3 | 13,1 | 16,4 | 248,5 | 0,8 | 841 |
|  | **Пюре картофельное** | **120** | 2.7 | 3.8 | 20.4 | 122.1 | 14.4 | 429 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Хлеб российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | 1113 |
|  | **Всего :** | **665** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **200** | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 1.4 | 1227 |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **214** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Запеканка из творога с морковью** | **190** | 20,8 | 10,2 | 29,7 | 288,2 | 2,2 | 238 |
|  | **Соус сметанный** | **30** | 0,4 | 2,2 | 2 | 29,4 | - | 1041 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Какао с молоком (1/2)** | **200** | 2,9 | 2,6 | 205,5 | 81,5 | 0 | 1221 |
|  | **Всего :** | **470** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 5\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***САД***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****6\_ день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Суп молочный****с макаронами**  | **200** | 7,3 | 6,7 | 28,4 | 200,5 | - | 548 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **200** | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 0 | 1221 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,5 | 4 | 8,7 | 75 | 25,7 | 187 |
|  | **Плов из птицы** | **65/250** | 16,6 | 14,2 | 37,8 | 336,2 | 5,1 |  |
|  | **Капуста квашенная** | **30** | 30 | 0.2 | - | 0.5 | 4.2 | 6 |
|  | **Хлеб Российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | 1113 |
|  | **Всего :** | **780** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **200** | 5.6 | 5 | 9.4 | 106 | - | 200 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Повидло** | **20** | 0.1 | - | 13 | 49 | 0.1 |  |
|  | **Всего :** | **245** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Картофель, запечённый с яйцом** | **190** | 9,2 | 9,3 | 48,1 | 301 | 37,2 | 347 |
|  | **Икра кабачковая** | **60** | 60 | 1.2 | 5.4 | 5.2 | 73 | 4.2 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | 1203 |
|  | **Всего :** | **485** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 6\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***САД***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****7\_день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Каша молочная пшенная жидкая**  | **200** | **8,7** | **10,8** | **22,4** | **254,5** | **0** | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **200** | **2,97** | **2,5** | **11,75** | **82,6** | **0** | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Рассольник ленинградский** | **200** | 2 | 4,1 | 16,1 | 105,3 | 9,8 | **297** |
|  | **Сметана** | 7 | 7 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 11.2 | - |
|  | **Котлета рубленная из птицы** | **80** | 12,9 | 9,5 | 12,9 | 186,9 | **-** |  |
|  | **Свекла тушёная** | **150** | 3,2 | 5,1 | 18,1 | 127,6 | 16,7 | **442** |
|  | **Горошек консервированный** | **30** | 1 | 0.1 | 2 | 12 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб Российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,4** | **0,1** | **14** | **55,9** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **747** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **200** | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 1.4 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **214** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Рыба тушенная в томате с овощами** | **75/150** | 16,1 | 8,7 | 8,2 | 174,1 | 9,2 | 486 |
|  | **Пюре картофельное** | **120** | 2,7 | 3,8 | 20,4 | 122,1 | 14,4 | 429 |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | - | **424** |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | **30**  | 30 | 0,8 | 0,4 | 5,7 | - | - |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | **0** | **0** | **8,1** | **30,2** | **0** | 1203 |
|  | **Всего :** | **600** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 7\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****8\_день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Омлет натуральный** | **110** | 11,1 | 13,6 | 2,1 | 174,6 |  | **588** |
|  | **Икра кабачковая** | **60** | 60 | 1.2 | 5.4 | 5.2 | 73 | 4.2 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | **1203** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **405** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **35/200** | **11,5** | **10,4** | **19** | **210,7** | **14,7** | **35/200** |
|  | **Рагу из птицы** | **30/230** | 17 | 13,1 | 28,8 | 295,4 | 23,4 | **642** |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | **30**  | 30 | 0,8 | 0,4 | 5,7 | - | - |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Хлеб российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | **1113** |
|  | **Всего :** | **735** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **200** | 5.6 | 5 | 9.4 | 106 | - | **200** |
|  | **Булочка** | **90** | 7,3 | 6,9 | 47,3 | 268,5 | - | 1312 |
|  | **Всего :** | **290** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Каша молочная****пшеничная** **жидкая(1/2)** | **200** | 6 | 7,6 | 27,8 | 202 | 0 | **385** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком (1/2)** | **200** | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 0 | **1221** |
|  | **Всего :** | **425** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****8\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****9 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Суп молочный с крупой (гречка) 1,2** | **200** | 4,8 | 4,4 | 20,6 | 137,5 | 0 | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком (1/2)** | **200** | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 0 | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **425** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | 1,6 | 4 | 12,1 | 88,5 | 17,5 | **82** |
|  | **Сметана** | **7** | 7 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 11.2 | - |
|  | **Котлета** | **80** | 17,3 | 13,1 | 16,4 | 248,5 | 0,8 | **841** |
|  | **Макароны отварные** | **120** | 4,7 | 1,7 | 33,8 | 165,3 | - | **566** |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | **30**  | 30 | 0,8 | 0,4 | 5,7 | - | - |
|  | **Хлеб Российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,4 | 0,1 | 14 | 55,9 | 0 | **1113** |
|  | **Всего :** | **687** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **200** | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 1.4 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **214** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Шницель рыбный натуральный** | **90** | **14** | **5.8** | **8.2** | **138.9** | **1.6** | 511 |
|  | **Капуста тушенная** | **120** | 2,8 | 3,6 | 11,7 | 88,7 | 63,8 | **429** |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | - | **424** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | 0 | 0 | 8,1 | 30,2 | 0 | **1203** |
|  | **Всего :** | **470** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого****9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**САД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****10\_ день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **завтрак** | **Каша молочная****манная жидкая1/2** | **200** | **6,3** | **6,3** | **31,8** | **202,6** | **0** | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **7** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Чай** | **200** | **0** | **0** | **8,1** | **30,2** | **0** | **1203** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **437** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Щи из квашенной капусты с картофелем** | **200** | 1,4 | 4 | 8 | 72,3 | 25,4 | **187** |
|  | **Запеканка картофельная с мясом** | **200** | **16,81** | **13** | **41,4** | **338,7** | **30,1** | **626** |
|  | **Соус красный** | **30** | **0.3** | **0.4** | **2.5** | **14.8** | **1.6** | 1011 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Хлеб Российский** | **50** | 3.3 | 0.5 | 20.1 | 95 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,4** | **0,1** | **14** | **55,9** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **805** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **200** | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 1.4 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **214** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Пудинг из творога с рисом** | **180** | **27,7** | **6,9** | **30** | **289,1** | **0,7** | **236** |
|  | **Соус сметанный** | **30** | 0,4 | 2,2 | 2 | 29,4 | - | **1041** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Какао с молоком 1/2** | **200** | **2,9** | **2,6** | **205,5** | **81,5** | **0** | **1221** |
|  | **Всего :** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого 10\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***САД***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни по меню****«Сад»** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** |  |  |  |  |  |
| **2 день** |  |  |  |  |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |
| **8 день** |  |  |  |  |  |
| **9 день** |  |  |  |  |  |
| **10 день** |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период** |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период** |  |  |  |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  |  |  |