**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ

 «Спасский детский сад №1»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова Е.В.

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

 **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

 **МБДОУ «Спасский детский сад №1»**

***Возрастная категория: от 3 до 7 лет***

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн.****карты**  | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С (мг)** | **Витами****низация (мг)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная  | 22 | 200 | 9,8 | 6,8 | 38.6 | 0,8 |  | 272.0 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | - | - | 11,98 | - |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом |  1 | 40/10 | 4,33 | 10,05 | 17,48 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 130 | 150 | - | - | 18,0 | 13,0 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп пшенный с курицей | 25 | 200 | 8,6 |  2,2 | 16,6 | 18,7 |  | 190.0 |
| Гречка со сливочным маслом | 75 | 120 | 5,3 |  5,7 | 32,2 | 0 |  | 176.0 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 80 | 17,41 | 16,11 | 12.0 | 1,3 |  | 179.75 |
| Компот из сухофруктов | 122 | 180 | 0,9 | 0,05 | 9,18 | 1,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 421 | 50 | 3 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу со сливочным маслом | 74-5 | 200-0.005 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,3 |  | 204.0 |
| Хлеб пшеничный |  36 | 40 | 4,2 | 1,6 | 17,2 | 0 |  | 102.0 |
| Чай с сахаром | 132 | 180 | - | - |  11,98 | - |  | 52.57 |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61,39** | **52,17** | **252,07** | **36,0** |  | **1700.6** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 2** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн.****карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витами****низация (мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Вермишель молочная | 51 | 200 | 7,3 | 12,8 | 35,8 | 0,45 |  | 228.9 |
| Чай с сахаром | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 11.98 | 0 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/10 | 4,33 | 10,05 | 17,48 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,65 | - | 26,19 | 13 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,08 | 2.1 |  | 192.0 |
| Плов с мясом | 19 | 150 | 18.26 | 19.64 | 23.63 | 0,4 |  | 341.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,9 | 0,05 | 9,18 | 1,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 77 | 120 | 4.63 | 3.5 | 18.8 |  1.9 |  | 170.0 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 4.2 | 1,6 | 17,2 | 0 |  | 102.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | - | - | 11.98 | 0 |  |  52.57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | **57,64** | **279,92** | **36** |  | **1640,65** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн.****карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная | 62 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | 224.9 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей моркови (по сезону)/ Фрукт свежий | 69 | 100/150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 12 |  | 61.0 / 92.0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи с курицей | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 149.0 |
| Гороховое пюре с курицей | 19 | 170 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 1,05 |  | 203.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,15 | - | 26,96 | 0,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | 0,3 |  | 378.0 |
| Сметанный соус | 42 | 60 | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 |  | 225.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52.57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **92** | **78** | **261** | **26** |  | **1723.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 4**  |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн.****карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная  | 12/4 | 200 | 7,87/3.54 | 13/3.0 | 31/24 | 0 |  | 226.4 |
| Чай с сахаром  | 3/23 | 180/150 | 0,21/4.5 | 0,05/4.5 | 13,02/17.2 | 0,1/0.2 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок свежий | 69 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,6 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп - лапша с курицей |  65/28 | 200 | 6,3/5.8 | 2,75/2.66 | 24,11/30 | 0,1/0.14 |  | 139.6 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227.0 |
| Котлета рыбная | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | 120.0 |
| Кисель фруктовый | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 |  |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный |  77 | 120 | 8.1 | 10.1 | 3.1 | 0.8 |  | 221.6 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 102.0 |
|  Чай с сахаром | 3 | 150 | 5.54 | 6.8 | 22.8 | 0 |  | 52.57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **60** | **46** | **348** | **36** |  | **1600.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша гречневая молочная | 62 | 200 | 7,52 | 11,7 | 32,5 | 0 |  | 211,6 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 4,8 | 4,8 | 13.2 | 0 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий / Сок фруктовый | 19 | 150 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с курицей | 25 | 250 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,17 |  | 149.0 |
| Котлета свиная | 60 | 70 | 11,15 | 6,8 | 18,16 | 0,9 |  | 230,6 |
| Макароны с маслом | 45 | 120 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 |  0 | 29,96 | 0,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареноеКисломолочный продукт | 2436 | 40200 | 7,85,8 | 7,355 | 28,38 | 00,5 |  | 65.0106.0 |
| Чай с сахаромКондитерское изделие | 3 | 18040 | 0,213,4 | 4,055,8 | 13,221 | 0,10 |  | 52,57220.0 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **57** | **245** | **24** |  | **1708.8** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 6** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **( ккал**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 22 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 0,8 |  | 288.0 |
| Чай с сахаром | 6 | 180 | 5,54 | 6,8 | 13.2 | 0,8 |  | 52.57 |  |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |
| Щи с мясом  | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 |  | 148,8 |
| Мясной биточек с рисом и с овощной подливой | 60 | 120 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 330.0 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0.015 | - | 28.9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Картофельное пюре с масломСоленый огурец / Салат из отварной свеклы | 48 | 12030/50 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227.025.0 |
| Чай с сахаромХлеб пшеничный | 31 | 18040 | 0,0152,3 | -4,36 | 28,914,62 | 0,10 |  | 52.57102.0 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** |  | **1700.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 7** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С (мг)** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Вермишель молочная  | 45 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | 228.9 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 4,8 | 4,8 | 13.2 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 192.0 |
| Ленивые голубцы с мясом  | 63 | 180 | 22 | 14,5 | 8,4 | 12,52 |  | 401.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Пирог | 17-2-12 | 120 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | 0,2 |  | 297.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 3 | 150 | 4.5 | 4,05 | 17,2 | 0,2 |  | 164.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **37** | **42** | **238** | **34** |  | **1800.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 8** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная  | 12 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 272.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Салат из свежей моркови (по сезону) /Фрукт свежий | 69 | 100/150 | 1 | 0,2 | 20,2 | 12 |  | 61.0 / 92.0 |
| **Обед** |  |  |
| Щи на курином бульоне  | 56 | 200 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 6,2 |  | 149.0 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 45 | 120 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 176.0 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 80 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0,4 |  | 179.75 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,05 | 73.96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,8 | 1,66 | 24,5 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Сырники творожные | 21 | 100 | 24.0 | 18 | 18,8 | 0 |  | 328.0 |
| Молоко сгущенное | 42 | 40 | 3.5 | 4.2 | 28 |  |  | 216.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **52** | **57,5** | **268** | **27** |  | **1867.6** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 9** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С (мг)** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Вермишель на овощном бульоне | 62 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,04 |  | 282.75 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 5,54 | 6,8 | 13.2 | 0 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 1 | 0,0.2 | 20.2 | 15 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп манный с гренками и курицей | 65 | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,12 | 0,45 |  | 139,6 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227.0 |
| Тушеная рыба с овощами | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | 120.0 |
| Компот из сухофруктов | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0.1 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Каша пшенная рассыпчатая с кипяченым молоком | 2318 | 10060 | 243,4 | 185,8 | 25,721 | 0,30 |  | 232.4 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 3.04 | 0.36 | 14.6 |  |  | 102.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | - | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59** | **71** | **229** | **7,5** |  | **1700.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 10** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная  | 68 | 200 | 6 | 5,6 | 19,56 | 0,5 |  | 226.4 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 0,04 | - | 13,2 | 0,5 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 50/5 | 3,4 | 4,55 | 25,18 | 0 |  | 176.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый / Фрукт свежий | 19 | 150 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп-рассольник с мясом курицы | 25 | 250 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,17 |  | 143.0 |
| Макароны с маслом  | 26 | 120 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 |  | 203.0 |
| Мясной биточек из свинины | 132 | 70 | 11,15 | 6,8 | 18.16 | 0,9 |  | 230.0 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 |  | 65.0 |
| Кисломолочный продукт | 73 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 1,4 |  | 106.0 |
| Чай с сахаром  | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0 |  | 52,57 |
| Кондитерское изделие |  |  40 |  3,4 |  5,8 |  21 |  0 |  |  220.0 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **68** | **215** | **17** |  | **1760.5** |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

 Заведующий МБДОУ

 «Спасский детский сад №1»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова Е.В.

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

 **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ «Спасский детский сад №1»**

***Возрастная категория: от 1 до 3 лет***

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Рисовая молочная каша | 22 | 150 | 5,34 | 6,96 | 37,45 | 0,8 |  | 204.0 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 0,04 | - | 23,2 | 0,5 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | - | 16,1 | 1,9 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп пшенный с курицей | 25 | 200 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 4,3 |  | 123.0 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 26 | 100 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 |  | 146.3 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 150.0 |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу со сливочным маслом | 74-5 | 150-3 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,3 |  | 127.0 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 76.5 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **58,105** | **59,35** | **252,07** | **26,0** |  | **1400.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 2** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Вермишель молочная | 51 | 150 | 7,3 | 12,8 | 35,8 | 0,45 |  | 171.7 |
| Чай с сахаром | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,65 | - | 26,19 | 19 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 44 | 150 | 4,62 | 7,65 | 16,08 | 2,13 |  | 148,94 |
| Плов с мясом | 22 | 120 | 6,62 | 10,06 | 6,52 | 0,4 |  | 272.9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 0,15 | - | 26,96 | 0,2 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103 |
| **Полдник** |  |  |
| Винегрет | 37 | 120 | 16,63 | 0,81 | - | 13,025 |  | 170.0 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 76.5 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | **57,64** | **279,92** | **36** |  | **1351,0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная | 62 | 150 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | 168.7 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Салат из свежей моркови (по сезону) / Фрукт свежий | 69 | 100/150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 12 |  | 41.0/82.0 |
| **Обед** |  |  |  |
| Щи с курицей | 44 | 150 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 111.7 |
| Гороховое пюре с курицей | 19 | 120 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 1,05 |  | 143.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 69.9 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | 0,3 |  | 378.0 |
| Сметанный соус | 42 | 40 | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 |  | 157.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52.57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **92** | **78** | **261** | **26** |  | **1400.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 4** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная | 12 | 150 | 7,87 | 12 | 91 | 1 |  | 169.8 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 0,05 | 13,02 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,6 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп - лапша с курицей |  65 | 150 | 6,3 | 2,75 | 24,11 | 0,1 |  | 104.7 |
| Картофельное пюре с маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 190.0 |
| Рыбная котлета  | 32 | 80 | 14,09 | 6,0 | 12,93 | 0,72 |  | 120.0 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной |  7  | 40 |  2.6 | 0.6 | 22.15 | 0 |   | 103.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 26 | 120 | 5,87 | 4,2 | 36,0 | 0 |  | 221.4 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3.04 | 0.36 | 22.2 | 0 |  | 76.5 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52.57 |
| **ИТОГО:** |  |  | **60** | **46** | **348** | **38** |  | **1431.0**  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша гречневая молочная | 62 | 150 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 158.7 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый/ Фрукт свежий | 19 | 150 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Борщ с мясом  | 23 | 150 |  6,3 | 5,75 | 21,11 | 2,1 |  | 111.7 |
| Котлета свиная | 60 | 60 |  7,41 | 8,26 | 0,78 | 1,1 |  | 197.6 |
| Макароны со сливочным маслом | 45 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 149.0 |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | 0 | 28,9 | 12 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Яйцо вареноеКисломолочный продукт | 2436 | 40150 | 7,85,8 | 7,355 | 28,38 | 00,5 |  | 65.079.5 |
| Чай с сахаромКондитерское изделие | 31 | 15030 | 0,213,07 | 4,054,52 | 13,220,88 | 0,10 |  | 52,57135.0 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **57** | **245** | **24** |  | **1407.5** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 6** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша геркулесовая молочная | 22 | 150 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 0,8 |  | 216.0 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Щи с мясом  | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 |  | 111.7 |
| Мясной биточек с рисом и с овощной подливой | 60 | 80 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 220.0 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103 |
| **Полдник** |  |  |
| Картофельное пюре с маслом Соленый огурец/Салат из отварной свеклы | 45 | 10030/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 1 |  | 21125 |
| Чай с сахаромХлеб пшеничный | 31 | 15030 | 0,0152,3 | -4,36 | 28,914,62 | 0,10 |  | 52.5776.5 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** |  | **1420.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 7** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Вермишель молочная  | 45 | 150 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | 171.7 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 44 | 150 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 148,93 |
| Ленивые голубцы с мясом | 63 | 120 | 22 | 14,5 | 8,4 | 12,52 |  | 280.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,035 |  69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Пирог | 17-2-12 | 100 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | 0,2 |  | 193.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  |  154.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **33** | **42** | **238** | **34** |  | **1406.4** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 8** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Вмитамин****С** | **Витаминизация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Рисовая молочная каша | 12 | 150 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 204.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Салат из свежей моркови (по сезону) /Фрукт свежий | 69 | 100/150 | 1 | 0,2 | 20,2 | 15 |  | 41.0/82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Щи с курицей | 56 | 150 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 6,2 |  | 111.7 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 45 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 146.3 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0,4 |  | 150.0 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | 0, 2 | 0,035 | 73.96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,8 | 1,66 | 24,5 | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  |  |
| Сырники творожныесо сгущенным молоком | 2142 | 8030 | 243,4 | 185,8 | 25,721 | 0,30 |  | 262.0162.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | - | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59** | **71** | **229** | **7,5** |  | **1561.0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 9** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Вермишель на овощном бульоне | 62 | 150 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 212.0 |
| Чай с сахаром | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,5 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп манный с гренками и с курицей | 65 | 150 | 4,12 | 5,63 | 15,12 | 0,45 |  | 139,6 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 190.0 |
| Тушеная рыба с овощами | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | 120.0 |
| Хлеб ржаной |  7 | 40 | 2.8 | 1.66 | 24.5 | 0 |  | 103.0 |
| Компот из сухофруктов | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,12 | 0,1 | 0,035 | 69.9 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная рассыпчатая с кипяченым молоком | 2318 | 80120 | 4,63 | 3,5 | 18,8 | 0 |  | 113.972.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0.1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 1 | 40 | 3,35 | 0,36 | 25,18 | 0 |  | 76.5 |
|  |  | **52** | **57,5** | **268** | **27** |  | **1435.3** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 10** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Витамин****С** | **Витамини****зация****(мг)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)**  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная  | 68 | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 0,5 |  | 169.8 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,4 | 4,55 | 25,18 | 0 |  | 151.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый / Фрукт свежий | 19 | 150 | 0,4 | - | 16,1 | 16 |  | 82.0 |
| **Обед** |  |  |
| Рассольник с мясом курицы | 25 | 150 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,7 |  | 123.0 |
| Мясной биточек | 132 | 70 | 11,15 | 6,8 | 18,16 | 0,9 |  | 230.0 |
| Макароны с маслом | 26 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной |  7  | 30 | 2.6 | 0.6 | 22.15 | 0 |   | 103.0 |
| **Полдник** |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 |  | 65.0 |
| Кисломолочный продукт | 73 | 150 | 5,8 | 5 | 8 | 1,4 |  | 79.5 |
| Чай с сахаромКондитерское изделие**ИТОГО:** | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,12 | 0,1 |  | 52,57 |
| 1 | 30 | 3.07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135.0 |
|  |  | **49** | **68** | **215** | **17** |  | **1492.4** |