**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ

 «Спасский детский сад №1»

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

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 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** |  |  |
| Гречневая молочная каша | 22 | 200 | 9,8 | 6,8 | 38.6 | 0,8 |  | 246.6 |
| Чай с сахаром | 132 | 180 | - | - | 11,98 | - |  | 47,8 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  1 | 40/10 | 4,33 | 10,05 | 17,48 | 0 |  | 184,4 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 130 | 150 | - | - | 18,0 | 13,0 |  | 72,0 |
| **Обед** |  |  |
| Суп с рыбными консервами | 25 | 200 | 8,6 |  2,2 | 16,6 | 18,7 |  | 139.0 |
| Макароны с маслом | 75 | 120 | 5,3 |  5,7 | 32,2 | 0 |  | 179 |
| Котлета куриная | 60 | 80 | 17,41 | 16,11 | 12.0 | 1,3 |  | 170 |
| Компот из сухофруктов | 122 | 150 | 0,9 | 0,05 | 9,18 | 1,2 | 0,05 | 41,8 |
| Хлеб ржаной | 421 | 50 | 3 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 98.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Кукурузные хлопья с молоком | 74-5 | 150-30 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,3 |  | 204 |
| Хлеб пшеничный |  36 | 40 | 4,2 | 1,6 | 17,2 | 0 |  |  109,6 |
| Чай с сахаром | 132 | 180 | - | - |  11,98 | - |  |  47,8 |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61,39** | **52,17** | **252,07** | **36,0** |  | **1604** |

|  |
| --- |
| **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 |  | 274 |
| Какао с молоком | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 127 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/10 | 4,33 | 10,05 | 17,48 | 0 |  | 184,4 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,65 | - | 26,19 | 13 |  | 65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи с курицей | 44 | 250 | 4,62 | 7,65 | 16,08 | 2,13 |  | 148,94 |
| Гороховое пюре с курицей | 22 | 150 | 6,62 | 10,06 | 6,52 | 0,4 |  | 128,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 0,9 | 0,05 | 9,18 | 1,2 | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 77 | 100 | 8,1 | 10,1 | 3,1 |  0,8 |  | 137 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 4.2 | 1,6 | 17,2 | 0 |  | 169,7 |
| Чай сладкий | 3 | 150 | - | - | 11.98 | 0,1 |  |  47,8 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | **57,64** | **279,92** | **36** |  | **1819,21** |

|  |
| --- |
| **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 | 180 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 148,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 12 |  | 45,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом  | 44 | 250 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 148,94 |
| Плов с мясом  | 19 | 150 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 1,05 |  | 341,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,15 | - | 26,96 | 0,2 | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | 0,3 |  | 378 |
| Сметанный соус | 42 | 50 | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 |  | 225 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **92** | **78** | **261** | **26** |  | **1900** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 272 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 0,05 | 13,02 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,6 |  | 65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп пшенный с курицей |  65 | 200 | 6,3 | 2,75 | 24,11 | 0,1 |  | 142,8 |
| Картофельное пюре с маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Котлета рыбная | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | 120 |
| Кисель фруктовый | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 |  |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | 5,87 | 4,2 | 36,0 | 0 |  | 203 |
|  С сыром | 24 | 30 | 12,1 | 16,2 | 40,2 | 0,1 |  | 182 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 169,7 |
| Чай сладкий с лимоном | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **60** | **46** | **348** | **38** |  | **1620** |

|  |
| --- |
| **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 рисовая молочная | 62 | 200 | 7,52 | 11,7 | 32,5 | 0 |  | 211,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 180 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 19 | 120 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 68 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с курицей | 25 | 250 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,17 |  | 123 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 70 | 11,15 | 6,8 | 18,16 | 0,9 |  | 230,6 |
| Гречневая каша 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 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареноеКисломолочный продукт | 2436 | 40200 | 7,85,8 | 7,355 | 28,38 | 00,5 |  | 53106 |
| Чай с сахаромКондитерское изделие | 3 | 18030 | 0,213,4 | 4,055,8 | 13,221 | 0,10 |  | 52,57220 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **57** | **245** | **24** |  | **1620** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Какао с молоком | 6 | 180 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 127 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 47,98 |
| **Обед** |  |  |
| Щи с мясом курицы | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 |  | 142,8 |
| Гуляш из сосисок | 60 | 70 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 150 |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | 22 | 20,5 |  18,4 | 0 |  | 203 |
| 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 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Картофельное пюре с масломСоленый огурец/Салат из отварной свеклы | 48 | 12030 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Чай с сахаромХлеб пшеничный | 31 | 18030 | 0,0152,3 | -4,36 | 28,914,62 | 0,10 |  | 73,96111,37 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** |  | **1621** |

|  |
| --- |
| **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 |  | 224,9 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 48 |
| **Обед** |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 44 | 250 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 148,94 |
| Ленивые голубцы с мясом  | 63 | 180 | 22 | 14,5 | 8,4 | 12,52 |  | 280 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Пирог | 17-2-12 | 80 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | 0,2 |  | 307 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **33** | **42** | **238** | **34** |  | **1666** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 15 |  | 72 |
| **Обед** |  |  |
| Щи на курином бульоне  | 56 | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 6,2 |  | 180 |
| Гречневая каша с маслом | 45 | 120 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 65 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0,4 |  | 130,28 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 55 | 2,8 | 1,66 | 24,5 | 0 |  | 117 |
| **Полдник** |  |  |
| Сырники творожныесо сгущенным молоком | 2142 | 10060 | 243,4 | 185,8 | 25,721 | 0,30 |  | 378225 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | - | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59** | **71** | **229** | **7,5** |  | **1783** |

|  |
| --- |
| **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** |  |  |
| Каша пшенная молочная  | 62 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,04 |  | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 180 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 148,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 180 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,5 |  | 98.8 |
| **Обед** |  |  |
| Суп-лапша с мясом курицы | 65 | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,12 | 0,45 |  | 139,6 |
| Рис отварной с маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Тушеная рыба с овощами | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | 120 |
| Компот из сухофруктов | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0.1 | 0,05 | 52,57 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Винегрет | 75 | 120 | 4,63 | 3,5 | 18,8 | 0 |  | 170 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0.1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 50 | 3,35 | 0,36 | 25,18 | 0 |  | 120,4 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **52** | **57,5** | **268** | **27** |  | **1629** |

|  |
| --- |
| **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 «Дружба» молочная  | 68 | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 0,5 |  | 201 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 0,04 | - | 23,2 | 0,5 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 50/5 | 3,4 | 4,55 | 25,18 | 0 |  | 159,37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 19 | 120 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 68 |
| **Обед** |  |  |
| Суп-рассольник с мясом курицы | 25 | 250 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,17 |  | 123 |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 |  | 203 |
| Мясной биточек из мяса свинины | 132 | 70 | 11,15 | 6,8 | 18.16 | 0,9 |  | 230 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 |  | 53 |
| Кисломолочный продукт | 73 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 1,4 |  | 106 |
| Чай сладкий  | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,12 | 0,1 |  | 52,57 |
| Кондитерское изделие |  |  30 |  3,4 |  5,8 |  21 |  0 |  |  220 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **49** | **68** | **215** | **17** |  | **1614** |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

 Заведующий МБДОУ

 «Спасский детский сад №1»

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

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 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** |  |  |
| Гречневая молочная каша | 22 | 200 | 5,34 | 6,96 | 37,45 | 0,8 |  | 288 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 0,04 | - | 23,2 | 0,5 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 100 | 0,61 | - | 16,1 | 1,9 |  | 47,98 |
| **Обед** |  |  |
| Суп с рыбными консервами | 25 | 200 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 4,3 |  | 123 |
| Макароны с маслом | 26 | 100 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 |  | 203 |
| Котлета куриная | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 150 |
| 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 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Кукурузные хлопья с молоком | 74-5 | 150-30 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,3 |  | 120 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 68 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **58,105** | **59,35** | **252,07** | **26,0** |  | **1604** |

|  |
| --- |
| **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 |  | 274 |
| Какао с молоком | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 127 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 100 | 0,65 | - | 26,19 | 19 |  | 65 |
| **Обед** |  |  |
| Щи с курицей | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,08 | 2,13 |  | 148,94 |
| Гороховое пюре с курицей | 22 | 120 | 6,62 | 10,06 | 6,52 | 0,4 |  | 128,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 0,15 | - | 26,96 | 0,2 | 0,035 | 107,44 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Омлет натуральный | 37 | 150 | 16,63 | 0,81 | - | 13,025 |  | 290 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 169,7 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | **57,64** | **279,92** | **36** |  | **1819,21** |

|  |
| --- |
| **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 |  | 224,9 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 148,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 12 |  | 45,8 |
| **Обед** |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом курицы | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 148,94 |
| Плов с мясом  | 19 | 120 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 1,05 |  | 341,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | 0,3 |  | 378 |
| Сметанный соус | 42 | 60 | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 |  | 225 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **92** | **78** | **261** | **26** |  | **1900** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 7,87 | 12 | 91 | 1 |  | 203 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 0,05 | 13,02 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,6 |  | 65 |
| **Обед** |  |  |
| Суп пшенный с курицей | 65 | 200 | 6,3 | 2,75 | 24,11 | 0,1 |  | 142,8 |
| Картофельное пюре с маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Рыбная котлета  | 32 | 80 | 14,09 | 6,0 | 12,93 | 0,72 |  | 205 |
| 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 |  107 |  | 0,6 | 22,15 |  |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с маслом  | 26 | 120 | 5,87 | 4,2 | 36,0 | 0 |  | 203 |
| С сыром | 24 | 30 | 12,1 | 16,0 | 40,2 | 0,1 |  | 182 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничныйЧай с сахаром и с лимоном | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 169,7 |
| 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  | **60** | **46** | **348** | **38** |  | **1620** |

|  |
| --- |
| **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 рисовая молочная | 62 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 288 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 19 | 120 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 68 |
| **Обед** |  |  |
| Борщ с мясом курицы | 23 | 200 |  6,3 | 5,75 | 21,11 | 2,1 |  | 142 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 60 |  7,41 | 8,26 | 0,78 | 1,1 |  | 130,28 |
| Гречка отварная с маслом | 45 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | 0 | 28,9 | 12 | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Яйцо вареноеКисломолочный продукт | 2436 | 40200 | 7,85,8 | 7,355 | 28,38 | 00,5 |  | 53106 |
| Чай сладкийКондитерское изделие | 31 | 15030 | 0,213,07 | 4,054,52 | 13,220,88 | 0,10 |  | 52,57135,37 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **57** | **245** | **24** |  | **1620** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Какао с молоком | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 169,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 47,98 |
| **Обед** |  |  |
| Щи с мясом курицы | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 |  | 142,8 |
| Гуляш из сосисок | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 150 |
| Отварные макароны с маслом | 26 | 100 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 |  | 203 |
| 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 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Картофельное пюре с маслом и соленым огурцом/салатом из отварной свеклы | 45 | 200 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 1 |  | 211 |
| Чай сладкийхлеб пшеничный | 31 | 15030 | 0,0152,3 | -4,36 | 28,914,62 | 0,10 |  | 73,96111,37 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** |  | **1621** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 48 |
| **Обед** |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | 148,94 |
| Ленивые голубцы с мясом | 63 | 120 | 22 | 14,5 | 8,4 | 12,52 |  | 280 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,035 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |
| Пирог | 17-2-12 | 80 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | 0,2 |  | 307 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **33** | **42** | **238** | **34** |  | **1666** |

|  |
| --- |
| **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** |  |  |
| Каша рисовая молочная  | 12 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 272 |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 15 |  | 72 |
| **Обед** |  |  |
| Щи на курином бульоне  | 56 | 200 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 6,2 |  | 180 |
| Гречневая каша с маслом | 45 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0,4 |  | 130,28 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | 0, 2 | 0,035 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,8 | 1,66 | 24,5 | 0 |  | 117 |
| **Полдник** |  |  |
| Сырники творожныесо сгущенным молоком | 2142 | 10040 | 243,4 | 185,8 | 25,721 | 0,30 |  | 378225 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | - | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59** | **71** | **229** | **7,5** |  | **1783** |

|  |
| --- |
| **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** |  |  |
| Каша пшенная молочная  | 62 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 288 |
| Кофейный напиток с молоком | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 127 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Фрукт свежий | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,5 |  | 98.8 |
| **Обед** |  |  |
| Суп-лапша с курицей | 65 | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,12 | 0,45 |  | 139,6 |
| Рис отварной с маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Рыба тушеная с овощами | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,12 | 0,1 | 0,035 | 52,57 |
| Хлеб ржаной |  7 30 2,6 0,6 22,15 0 |  107 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 75 | 120 | 4,63 | 3,5 | 18,8 | 0 |  | 170 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | 120,4 |
|  |  | **52** | **57,5** | **268** | **27** |  | **1629** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **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 «Дружба» молочная  | 68 | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 0,5 |  | 201 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | 169,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,4 | 4,55 | 25,18 | 0 |  | 159,37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 19 | 100 | 0,4 | - | 16,1 | 16 |  | 48 |
| **Обед** |  |  |
| Рассольник с мясом курицы | 25 | 200 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,7 |  | 123 |
| Мясной биточек | 132 | 70 | 11,15 | 6,8 | 18,16 | 0,9 |  | 230,6 |
| 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 | 128 |
| Хлеб ржаной |  7 30 2,6 0,6 22,15 0 |  107 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 |  | 53 |
| Кисломолочный продукт | 73 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 1,4 |  | 106 |
| Чай с сахаромКондитерское изделие**ИТОГО:** | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,12 | 0,1 |  | 52,57 |
| 1 | 40 | 3.07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **49** | **68** | **215** | **17** |  | **1614** |