УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУЗНЕЦКА.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 7 города Кузнецка

(МБДОУ ДС № 7 г. Кузнецка)

442539, Пензенская область, город Кузнецк,

улица Железнодорожная, дом № 1 В

т. (8-841-57) 7-18-93

e-mаil: douds-7@mail.ru

ИНН 5803014754

КПП 580301001

Утверждаю

заведующий МБДОУ ДС № 7 г. Кузнецка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­Винокурова Н.Н.

Приказ № 25 -О от 01.10.2023г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**МБДОУ ДС № 7 г. Кузнецка**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **1 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 150/200 | 6,28/8,71 | 9,57/11,2 | 31,62/41,76 | 216,91/270,75 | 34 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,27/5,68 | 11,49/14,65 | 101,3/154,9 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,28/3,04 | 0,24/0,32 | 14,76/19,68 | 70,32/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| **Итого за завтрак** | **334/445** | **12,9/17,48** | **17,38/21,32** | **57,9/76,13** | **418,45/568,65** |  |
| **2 завтрак** | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| **Итого за 2 завтрак** | **200/200** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **20,2/20,2** | **92,0/92,0** |  |
| **Обед** | Икра из моркови | 40/60 | 0,52/0,69 | 3,79/5,05 | 2,37/3,16 | 42/70,94 | 14 |
| Борщ с курами | 180/200 | 3,86/4,81 | 4,99/5,64 | 8,75/10,06 | 94,84/150,78 | 6 |
| Плов из мяса кур | 160/200 | 14,4/17,07 | 14,41/16,47 | 25,4/35,95 | 290,47/395,5 | 304 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,44/0,54 | 0,03/0,03 | 11,17/14,08 | 46,62/65,52 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/111 | 148 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,28/3,04 | 0,24/0,32 | 14,76/19,68 | 70,32/105,6 | 117 |
| **Итого за обед** | **600/750** | **24,14/29,45** |  **23,94/28,11** | **78,29/102,73** | **622,49/899,34** |  |
| **Полдник** | Пирожки печеные с капустой и яйцом | 70/80 | 4,8/6,27 | 7,71/10,57 | 21,24/29,09 | 147,71/210,83 | 454 |
| Свекла отварная | 30/45 | 0,49/0,7 | 0,04/0,05 | 2,8/4 | 13/41,81 | 18 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,05/0,06 | 0,01/0,02 | 7,33/8,33 | 29,8/34,4 | 392 |
| **Итого за полдник** | **250/325** | **5,34/7,03** | **7,76/10,64** | **31,37/41,42** | **190,51/287,04** |  |
| **Итого за 1 день:** | **1384/1720** | **42,88/54,46** | **49,18/60,17** | **187,76/240,48** | **1323,45/1847,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **2 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша молочная «Тигренок» | 150/200 | 6,3/8,43 | 9,32/10,8 | 28,18/38,12 | 219,46/279,89 | 30 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 12,2/14,58 | 102,59/131,41 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **341/455,5** | **14,1/18,99** | **21,48/27,24** | **55,72/73,14** | **464,28/603,6** |  |
| **2 завтрак** | Кисломолочный напиток | 100/120 | 2,8/3,36 | 3,2/3,84 | 4,1/4,91 | 56,0/67,2 | 119 |
| **Итого за 2 завтрак** | **100/120** | **2,8/3,36** | **3,2/3,84** | **4,1/4,91** | **56,0/67,2** |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы с луком | 40/60 | 0,62/0,83 | 3,41/4,54 | 3,41/4,55 | 48,75/65,0 | 22 |
| Суп картофельный | 180/200 | 1,6/2,13 | 2,0/2,7 | 9,01/12,01 | 80,6/107,5 | 89 |
| Сухарики из батона Нарезного | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 176 |
| Рагу овощное с мясом | 160/200 | 10,04/12,12 | 9,60/12,54 | 12,15/15,28 | 186,77/281,48 | 57 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,10 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **585/730** | **16,97/21,06** | **16,87/22,15** | **58,76/83,58** | **492,68/674,88** |  |
| **Полдник** | Сырники из творога с морковью | 100/120 | 13,1/15,66 | 9,11/12,0 | 12,03/13,84 | 183,27/227,44 | 8./5 |
| Соус молочный сладкий | 40/50 | 1,26/1,26 | 2,19/2,19 | 5,93/5,93 | 48,8/48,8 | 183 |
| Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 176 |
| Чай с сахаром  | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 5,02/6,02 | 23,56/28,16 | 392 |
| **Итого за полдник** | **325/420** | **16,49/20,05** | **15,78/20,5** | **53,82/74,63** | **401,43/534,2** |  |
| **Итого за 2 день:** | **1351/1725,5** | **50,36/63,46** | **57,33/73,73** | **172,4/236,26** | **1414,39/1879,88** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **3 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 6,81/9,08 | 7,26/9,68 | 22,785/30,38 | 183,87/245,16 | 413 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,29/5,71 | 4,8/6,4 | 14,45/18,88 | 116,18/153,16 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **371/455,5** | **13,17/18,08** | **17,14/23,34** | **46,21/62,04** | **391,25/529,96** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| **Итого за 2 завтрак** | **237,6/246,4** | **0,95/0,99** | **0,71/0,99** | **25,9/26,86** | **99,79/103,49** |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы с луком | 40/60 | 0,62/0,83 | 3,41/4,54 | 3,41/4,55 | 48,75/65,0 | 22 |
| Суп рисовый | 180/250 | 1,68/2,24 | 3,53/4.7 | 7,34/9,8 | 68,18/90,9 | 29/30 |
| Макаронные изделия отварные | 120/150 | 3,66/4,22 | 0,53/0,61 | 19,79/22,84 | 98,57/113,74 | 204 |
| Котлета мясная | 60/70 | 9,5/11,1 | 8,93/10,42 | 3,67/4,28 | 133,2/155,4 | 42 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 11,67/17,46 | 56,16/69,52 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **590/730** | **17,87/22,18** | **22,47/29,01** | **64,23/88,44** | **540,62/686,86** |  |
| **Полдник** | Рыба запеченая с картофелем | 130/200 | 14,14/16,5 | 6,23/13,06 | 14,04/26,41 | 171,1/214,34 | 446 |
| Соус белый на рыбном бульоне | 50/80 | 0,42/0,42 | 0,14/0,14 | 4,02/4,02 | 41,54/41,54 | 460 |
| Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 176 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **275/370** | **8,09/15,06** | **15,86/23,71** | **47,0/69,99** | **395,67/540,87** |  |
| **Итого за 3 день:** | **1473,6/1801,9** | **40,08/56,31** | **56,18/77,05** | **183,34/247,33** | **1427,33/1861,18** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **4 ДЕНЬ** |
| **Завтрак**  | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/200 | 5,4/7,55 | 5,04/7,00 | 16,42/22,8 | 132,84/184,5 | 93 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 14,2/16,58 | 110,59/139,41 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| **Итого за завтрак** | **334/445** | **13,4/17,84** | **16,29/21,46** | **52,285/67,36** | **403,58/527,57** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| **Итого за 2 завтрак** | **96,2/103,6** | **0,77/0,83** | **0,19/0,21** | **7,22/7,77** | **31,75/34,19** |  |
| **Обед** | Салат из отварной моркови | 40/60 | 0,52/0,69 | 3,79/5,05 | 2,37/3,16 | 42,0/56,0 | 9 |
| Суп рыбный | 180/200 | 18,84/25,24 | 4,07/4,81 | 11,98/16,66 | 173,6/228,78 | 95 |
| Ленивые голубцы | 160/200 | 12,94/15,59 | 11,42/14,92 | 13,83/18,88 | 210,3/272,72 | 150 |
| Соус томатный с маслом сливочным | 30/30 | 0,37/0,37 | 0,9/0,9 | 2,93/2,93 | 21,36/21,36 | 119 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 11,67/17,46 | 56,16/69,52 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| **Итого за обед** | **630/780** | **38,51/49,37** | **22,48/28,63** | **74,93/106,55** | **571,42/864,98** |  |
| **Полдник** | Сочник с творогом | 100 | 4,4 | 0,72 | 27,84 | 135,2 | 352 |
| Свекла отварная | 30/45 | 0,4/0,56 | 2,0/3,0 | 2,5/3,54 | 28,48/41,81 | 18 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 6,02/7,02 | 27,56/32,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **250/325** | **7,87/9,09** | **9,65/12,17** | **41,22/47,96** | **255,14/302,97** |  |
| **Итого за 4 день:** | **1310,2/1653,6** | **60,55/77,13** | **48,61/62,47** | **175,655/229,64** | **1361,89/1729,71** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **5 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 150/200 | 6,69/9,00 | 11,24/12,85 | 27,95/37,76 | 238,32/300,7 | 31 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 14,2/16,58 | 110,59/139,41 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **339/452,5** | **14,48/19,54** | **21,75/26,81** | **57,47/74,76** | **476,18/609,97** |  |
| **2 завтрак** | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| **Итого за 2 завтрак** | **200/200** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **20,2/20,2** | **92,0/92,0** |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 40/60 | 0,51/0,68 | 4,55/6,06 | 4,78/6,38 | 63/84 | 3 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180/200 | 4,07/5,66 | 4,46/5,94 | 12,22/16,75 | 123,23/160,96 | 204 |
| Жаркое по-домашнему | 160/200 | 14,89/19,02 | 13,48/17,23 | 15,7/20,05 | 252,45/322,6 | 51 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,1 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **570/710** | **23,11/29,96** | **22,37/28,96** | **58,01/83,36** | **554,45/708,62** |  |
| **Полдник** | Запеканка из творога с молочным соусом | 100/120 | 16,2/19,4 | 10,4/11,8 | 18,1/21,0 | 232,18/269,7 | 11./5 |
| Батон Нарезной  | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 5,02/6,02 | 23,56/28,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **280/360** | **18,62/22,63** | **14,32/17,03** | **38,39/47,38** | **334,94/403,46** |  |
| **Итого за 5 день:** | **1389/1722,5** | **56,71/72,63** | **58,54/72,9** | **174,07/225,7** | **1454,57/1814,05** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **6 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая с молоком (сухим) | 150/200 | 8,61/11,17 | 9,73/11,32 | 25,61/33,69 | 219,36/274,46 | 186 |
| Какао на сухом молоке | 150/200 | 4,7/6,18 | 4,96/6,52 | 14,98/18,43 | 121,66/154,9 | 253 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| **Итого за завтрак** | **334/445** | **15,58/20,37** | **18,86/23,12** | **55,89/72,52** | **450,14/572,36** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| **Итого за 2 завтрак** | **200/200** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **20,2/20,2** | **92,0/92,0** |  |
| **Обед** | Салат из отварной моркови | 40/60 | 0,52/0,69 | 3,79/5,05 | 2,37/3,16 | 42,0/56,0 | 9 |
| Суп картофельный с вермишелью и курами | 180/200 | 1,67/2,22 | 1,41/1,88 | 10,49/13,98 | 67,35/89,78 | 98 |
| Курица в соусе с томатом | 60/70 | 6,43/7,5 | 11,4/12,98 | 2,27/2,64 | 121,47/138,73 | 179 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 2,87/3,61 | 5,18/6,38 | 20,89/22,2 | 137,21/158,45 | 206 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,1 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **620/770** | **17,33/21,5** | **24,08/29,24** | **77,84/103,9** | **584,19/716,66** |  |
| **Полдник** | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Омлет на натуральном молоке | 130/150 | 15,18/18,1 | 28,69/32,80 | 2,08/2,4 | 250,25/285,98 | 216 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,05/0,06 | 0,01/0,02 | 7,33/8,33 | 29,8/34,4 | 392 |
| **Итого за полдник** | **241/311** | **8,76/10,21** | **11,49/14,25** | **31,57/42,15** | **222,38/275,1** |  |
| **Итого за 6 день:** | **1395/1726** | **42,17/52,58** | **54,53/66,71** | **185,5/238,77** | **1348,71/1656,12** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **7 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Суп лапша | 180/200 | 1,76/2,2 | 4,06/5,075 | 9,54/11,925 | 81,8/102,25 | 86 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,29/5,71 | 4,8/6,4 | 13,45/16,88 | 112,18/145,16 | 253 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **369/452,5** | **9,52/12,71** | **14,51/18,935** | **38,31/49,225** | **321,25/417,27** |  |
| **2 завтрак** | Кисломолочный напиток | 100/120 | 2,8/3,36 | 3,2/3,84 | 4,1/4,92 | 56,0/67,2 | 119 |
| **Итого за 2 завтрак** | **100/120** | **2,8/3,36** | **3,2/3,84** | **4,1/4,92** | **56,0/67,2** |  |
| **Обед** | Салат «Чиполлино» | 45/60 | 0,75/0,88 | 3,0/3,57 | 3,73/4,35 | 39,58/52,17 | 3.48 |
| Щи из капусты | 180/200 | 1,66/1,55 | 2,4/2,87 | 7,0/9,33 | 58,99/75,69 | 7 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,49/3,7 | 2,38/3,93 | 27,07/40,22 | 132,88/201,01 | 46 |
| Гуляш с мясом | 50/70 | 6,58/9,212 | 4,71/6,594 | 1,355/1,897 | 73,785/103,299 | 437 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,10 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 117 |
| **Итого за обед** | **525/650** | **17,594/20,327** | **22,3/26,16** | **65,426/89,353** | **539,76/648,75** |  |
| **Полдник** | Ватрушка королевская (с творогом) | 100/130 | 38,91/50,58 | 14,91/19,38 | 24/31,2 | 276,01/358,81 | 116 |
| Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 117 |
| Чай с сахаром  | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 6,02/7,02 | 27,56/32,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **325/420** | **17,18/22,66** | **19,73/25,62** | **55,43/77,03** | **405,15/595,23** |  |
| **Итого за 7 день:** | **1319/1642,5** | **47,094/59,057** | **59,74/74,555** | **163,266/220,528** | **1322,16/1728,45** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **8 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 150/200 | 5,72/7,55 | 9,89/11,24 | 27,87/37,64 | 228,08/280,08 | 33 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 14,2/16,58 | 110,59/139,41 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **341/455,5** | **13,52/18,11** | **22,05/27,68** | **57,41/74,66** | **480,9/611,79** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 57 |
| **Итого за 2 завтрак** | **154/161** | **2,31/2,42** | **0,15/0,16** | **33,57/35,1** | **137,06/143,29** |  |
| **Обед** | Салат из отварной моркови | 40/60 | 0,52/0,69 | 3,79/5,05 | 2,37/3,16 | 42,0/56,0 | 9 |
| Свекольник | 150/200 | 1,02/1,56 | 2,89/9,5 | 7,88/9,97 | 61,8/129,32 | 2.17 |
| Запеканка картофельная с мясом отварным | 160/200 | 14,02/17,92 | 13,09/15,91 | 24,49/14,54 | 269,84/318,39 | 157 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 10,67/16,46 | 52,16/65,52 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **570/710** | **36,16/41,28** | **21,25/25,76** | **64,1/74,12** | **605,32/745,59** |  |
| **Полдник** | Котлеты рыбные | 60/70 | 11,12/13,9 | 1,68/2,1 | 7,68/9,6 | 90,4/113,0 | 351 |
| Пюре из гороха с маслом | -/50 | -/4,35 | -/0,45 | -/14,3 | -58,4 | 427 |
| Батон Нарезной | 20/30 | 1,58/2,25 | 0,61/0,87 | 10,69/15,27 | 55,445/79,2 | 117 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **230/350** | **12,87/20,73** | **5,34/7,49** | **27,35/48,48** | **181,405/290,76** |  |
| **Итого за 8 день:** | **1295/1676,5** | **64,86/82,54** | **48,79/61,09** | **182,43/232,36** | **1404,685/1791,43** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **9 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 6,18/8,25 | 7,67/9,15 | 28,88/40,17 | 203,84/270,0 | 30 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,29/5,71 | 4,8/6,4 | 14,45/18,88 | 116,18/153,16 | 253 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **339/452,5** | **13,94/18,76** | **18,12/23,01** | **58,65/79,47** | **447,29/593,02** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 57 |
| **Итого за 2 завтрак** | **167,2/176,0** | **0,67/0,7** | **0,67/0,7** | **16,39/17,25** | **78,58/82,72** |  |
| **Обед** | Салат «Чиполино» | 45/60 | 0,75/0,88 | 3,0/3,57 | 3,73/4,35 | 39,58/52,17 | 3.48 |
| Щи из капусты с рыбой | 180/200 | 1,66/1,55 | 2,4/2,87 | 7,0/9,33 | 58,99/75,69 | 17 |
| Макаронные изделия отварные | 120/150 | 3,66/4,22 | 0,53/0,61 | 19,79/22,84 | 98,57/113,74 | 204 |
| Гуляш с мясом | 50/70 | 6,58/9,212 | 4,71/6,594 | 1,355/1,897 | 73,785/103,299 | 437 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 11,67/17,46 | 56,16/69,52 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **580/730** | **16,23/20,432** | **12,17/15,984** | **62,585/86,267** | **430,315/544,189** |  |
| **Полдник** | Винегрет овощной | 84/121 | 1,2/1,54 | 3,28/32,84,16 | 9,88/18,08 | 83,6/124,6 | 45 |
| Яйцо отварное | 41/41 | 5,1/5,1 | 4,6/4,6 | 0,3/0,3 | 63,0/63,0 | 209 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **340/440** | **18,44/22,73** | **33,61/39,69** | **49,53/70,73** | **471,21/608,74** |  |
| **Итого за 9 день:** | **1426,2/1798,5** | **49,28/62,622** | **64,57/79,384** | **187,155/253,717** | **1427,395/1828,669** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес (выход) блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** | **1,5-3/3-7** |
| **10 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 150/200 | 6,9/9 | 11,24/12,85 | 27,95/37,76 | 238,32/300,7 | 31 |
| Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 12,2/14,58 | 102,59/131,41 | 249 |
| Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| Сыр  | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| **Итого за завтрак** | **341/455,5** | **13,3/19,81** | **19,06/27,22** | **49,44/69,23** | **483,14/624,41** |  |
| **2 завтрак** | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| **Итого за 2 завтрак** | **200/200** | **0,5/0,5** | **0,1/0,1** | **20,2/20,2** | **92,0/92,0** |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 40/60 | 0,72/1,07 | 1,38/2,06 | 4,3/6,45 | 32/48 | 82 |
| Суп с мучными клецками | 180/200 | 6,08/7,8 | 7,83/9,7 | 16,99/23,75 | 158,8/208,1 | 37 |
| Капуста тушеная с томатом | 120/150 | 2,7/3,1 | 2,1/4,6 | 8,5/9,7 | 53,4/92,0 | 200 |
| Зразы мясные с яйцом | 60/80 | 9,5/11,1 | 8,93/10,42 | 3,67/4,28 | 133,2/155,4 | 801 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,10 | 122 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| **Итого за обед** | **590/740** | **22,49/27,31** | **23,7/31,05** | **59,12/83,84** | **514,36/622,6** |  |
| **Полдник** | Вареники ленивые  | 79/98 | 12,61/13,41 | 8,92/9,82 | 12,33/13,85 | 188,7/197,23 | 229 |
| Соус молочный сладкий | 40/50 | 1,2/1,5 | 0,8/1,1 | 4,8/6,2 | 33,64/42,05 | 183 |
| Батон Нарезной | 20/30 | 1,58/2,25 | 0,61/0,87 | 10,69/15,27 | 55,45/79,2 | 117 |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| **Итого за полдник** | **265/350** | **14,38/15,91** | **14,58/16,76** | **32,02/38,46** | **312,35/358,64** |  |
| **Итого за 10 день:** | **1396/1745,5** | **50,67/63,53** | **57,44/75,13** | **160,78/211,73** | **1401,85/1697,65** |  |
| **Среднее значение за период** | **1374,4/1722** | **50,6/65,0** | **55,74/71,06** | **176,36/237,74** | **1381,68/1782,86** |  |