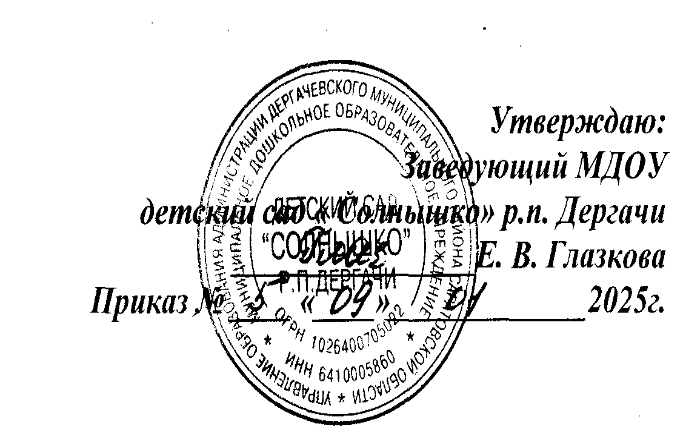
******

***Примерное 10 – дневное меню***

***для питания детей посещающих***

***МДОУ детский сад « Солнышко» р.п. Дергачи***

***( осенний - зимний период)***

р.п. Дергачи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С***  ***(мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 1** **Завтрак:** | **Каша пшеничная молочная** | 150/200 | 5,27/6,24 | 4,86/5,28 | 20,94/27,90 | 146/184 | 0,9/1,2 |  |
|  | Крупа пшеничная | 20/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 80/130 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 20/20 | 1,8/1,8 | 2,1/2,1 | 4,2/4,2 | 88,9/88,9 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **7,17/8,14** | **6,96/7,38** | **36,14/45,9** | **277,90/326,90** | **3/3,35** |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | 100/100 | **0,75/0,75** | **-** | **19,05/19,05** | **79/79** | **6/6** |  |
| **Обед:** | **Салат из свёклы** | 40/60 | 0,77/0,85 | 2,43/3,65 | 3,34/5,19 | 37,56/56,34 | 3,8/5,7 |  |
|  | Свёкла | 51/75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,4/3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне** | 150/200 | 4,1/5,1 | 4,3/5,3 | 12,9/16,2 | 106,6/133,3 | 4,7/5,8 |  |
|  | Рис | 16,2/20,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 53,4/66,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо | 45/51 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясной бульон | 100/120 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу овощное с мясом** | 150/200 | 8,89/9,98 | 10,37/12,7 | 20,44/23,74 | 235,12/275,93 | 52,55/59 |  |
|  | Картофель | 60/65 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 60/65 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 24/32 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 6/8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо | 60/70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,60/0,80 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток «ВИТОШКА»** | 0/200 |  |  | 0/7 |  | 0/40 |  |
|  | Сухая смесь напитка | 0/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **19,47/23,27** | **18,21/23,13** | **92,78/122,73** | **611,8/784,65** | **61,65/111,3** |  |
| **Полдник:** | **Крендель сахарный** | 60/90 | 4,53/6,79 | 6,11/9,16 | 27,8/41,7 | 197,16/295,75 | 0,02/0,03 |  |
|  | Мука | 60/70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 25/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 8/8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8/11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 0,3/0,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **4,63/6,89** | **6,11/9,16** | **38,8/55,5** | **240,16/349,75** | **2,12/2,18** |  |
| **Итого за 1 день:** |  |  | **32,02/39,05** | **31,28/39,67** | **186,77/243,18** | **1178,86/1540,3** | **72,77/122,83** |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С (мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Отварные макароны с маслом и сахаром** | 150/200 | 3,07/4,60 | 0,44/0,66 | 21,6/29,9 | 102,62/144 |  |  |
|  | Макаронные изделия | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель фруктовый** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0/0 |  |
|  | Кисель | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон с повидлом** | 20/10//30/10 | 1,45/1,92 | 0,3/0,4 | 16,28/38 | 82/82,5 |  |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 10/10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **4,52/6,52** | **0,74/1,06** | **51,38/85,9** | **231,12/286,5** | **0/0** |  |
| **2-й завтрак:** | **Яблоко** | 100/100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** |  |
| **Обед:** | **Салат из свежей капусты** | 40/60 | 0,64/0,94 | 3,01/4,01 | 2,5/3,6 | 39,17/53,58 | 12,64/18,86 |  |
|  | Капуста | 30/45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 5/7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп рыбный с пшеном** | 150/200 | 6,1/8,14 | 1,56/2,08 | 9,99/13,32 | 90,51/120,68 | 4,82/6,42 |  |
|  | Консервы рыбные | 24/32 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 75/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшено | 7/9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гороховое пюре** | 100/130 | 34,23/38,98 | 5,52/6,29 | 69,58/79,24 | 464,87/529,43 | 0 |  |
|  | Горох | 45/50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета из говядины** | 60/80 | 7,03/9,84 | 5,73/8,02 | 5.11/7,16 | 99,38/139,13 | 0,58/0,81 |  |
|  | Мясо | 85/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 5/7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 6/9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 10/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 61/86 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,6/0,8 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток «ВИТОШКА»** | 0/200 |  |  | 0/7 |  | 0/40 |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **53,71/65,24** | **16,93/21,88** | **165,16/180,92** | **926,45/1161,9** | **18,64/66,89** |  |
| **Полдник:** | **Пудинг творожно-манный** | 100/150 | 15,92/18,57 | 13,88/16,68 | 16,7/20,3 | 252,97/302,31 | 0,76/0,91 |  |
|  | Творог | 75/113 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 8/11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8/11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5/8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус молочный сладкий** | 25/35 | 1,6/2 | 4/5,5 | 5,8/10,9 | 90,47/100,74 | 0,1/0,2 |  |
|  | Молоко | 15/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 2/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин | 0,05/0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с сахаром** | 150/200 | 3/3,5 | 2,9/3,5 | 20,4/24,5 | 104/125 | 0,27/0,31 |  |
|  | Кофейный напиток | 2/2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 120/170 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **20,52/24,07** | **20,78/ 25,68** | **42,90/ 55,7** | **507,05/528,05** | **1,13/1,42** |  |
| **Итого за 2 день:** |  |  | **79,15/96,23** | **38,85/49,02** | **269,24/332,32** | **1711,62/2023,45** | **29,77/108,08** |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С***  ***(мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша ячневая молочная** | 150/200 | 4,98/6,64 | 5,69/7,59 | 21,1/28,13 | 153/204 | 1,46/1,95 |  |
|  | Ячневая крупа | 19/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 80/130 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон с повидлом** | 20/10//30/10 | 1,45/1,92 | 0,3/0,4 | 16,28/38 | 82/82,5 |  |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 10/10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **6,53/8,66** | **5,99/7,99** | **48,38/79,93** | **278/340,5** | **3,56/4,1** |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | 100/100 | **0,75** | **-** | **19,05** | **79** | **6** |  |
| **Обед:** | **Салат луковый** | 25/30 | 0,34/0,38 | 1,98/2,97 | 2,18/2,46 | 27,82/38,04 | 0,24/0,27 |  |
|  | Лук репчатый | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне** | 150/200 | 4,15/5,12 | 4,28/5,35 | 12,91/16,14 | 106,6/133,3 | 4,65/5,81 |  |
|  | Вермишель | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 75/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,6/15,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 8,6/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо отварное | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 120/150 | 2,44/3,06 | 3,84/4,8 | 16,34/20,43 | 110,4/138 | 0,038/0,04 |  |
|  | Картофель | 157/196 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 19/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сосиска отварная** | 55/55 | 8,69/8,69 | 22,84/22,84 | 1,80/1,80 | 247,15/247,15 |  |  |
|  | Сосиска молочная | 50/50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из шиповника** | 150/200 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/18,67 | 75/100 | 75/90 |  |
|  | Шиповник | 15/18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 7/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **20,04/22,8** | **34,16/37,59** | **72,56/88,7** | **671,49/804,57** | **79,928/96,12** |  |
| **Полдник:** | **Блины** | 80/80 | 6,87/6,87 | 8,10/8,10 | 35,43/35,43 | 241,99/241,99 | 0,24/0,24 |  |
|  | Мука | 35/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 8/8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 40/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 20/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 0,3/0,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **6,97/6,97** | **8,10/8,10** | **46,43/49,23** | **284,99/295,99** | **2,34/2,39** |  |
| **Итого за 3 день:** |  |  | **34,29/39,18** | **48,25/53,68** | **186,42/236,91** | **1313,48/1520,06** | **91,828/108,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С***  ***(мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая молочная** | 150/200 | 5,54/6,5 | 9,03/11,29 | 32,5/40,62 | 229,4/295,26 | 1,53/1,92 |  |
|  | Рис | 25/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 88,5/118 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон со сливочным маслом** | 20/30 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0 |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **7,18/8,9** | **12,49/15,65** | **53,25/69,04** | **350,4/457,26** | **3,63/4,07** |  |
| **2-й завтрак:** | **Яблоко** | 100/100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** |  |
| **Обед:** | **Салат морковный** | 40/60 | 0,47/0,73 | 3,01/4,01 | 5,02/7,7 | 46,69/66,22 | 1,8/2,8 |  |
|  | Морковь | 45/68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ на мясокостном бульоне** | 150/200 | 2,4/4 | 1,1/1,8 | 5,6/9,3 | 58,1/96,8 | 7,11/11,8 |  |
|  | Масса отварного мяса | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 50/67 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 66/104 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 48/64 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 6/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 8/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отварные макароны с томатным соусом** | 120/150 | 4,4/5,5 | 3,4/4,2 | 26,7/33,3 | 157/196 | 0/0 |  |
|  | Макароны | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус томатный** | 20/30 | 0,2/0,3 | 0,9/1,3 | 1,2/1,8 | 14/20 | 0,40/0,60 |  |
|  | Бульон или вода | 18/27 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 1/1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1/1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1/1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тефтели рыбные** | 70/80 | 11,58/15,54 | 0,71/0,95 | 0,16/0,25 | 53/72 | 0,84/1,13 |  |
|  | Рыба минтай | 110/115 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 12/14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6/7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,60/0,80 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток «ВИТОШКА»** | 0/200 |  |  | 0/7 |  | 0/40 |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **20,46/33,41** | **10,23/13,64** | **94,78/129,95** | **561,31/770,1** | **10,75/57,13** |  |
| **Полдник:** | **Яйцо отварное** | 40/40 | 5,1/5,1 | 4,6/4,6 | 0,3/0,3 | 63/63 | 0/0 |  |
|  | **Батон со сливочным маслом и сыром** | 20/4/9//  30/5/10 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 100,3/162,25 | 0,06/0,1 |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр | 9,5/10,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** | 150/200 | 2,1/2,5 | 2,4/2,9 | 18,5/22,2 | 100/119 | 1,0/1,5 |  |
|  | Какао-порошок | 2/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 90/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **10,01/14,05** | **11,49/14,77** | **29,78/40,27** | **263,3/344,25** | **1,06/1,6** |  |
| **Итого за 4 день:** |  |  | **38,05/56,76** | **34,61/44,46** | **187,61/249,06** | **1222,01/1618,61** | **25,44/72,8** |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С (мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный с крупой** | 150/200 | 4,35/5,79 | 4,11/5,48 | 13,93/18,57 | 110,1/146,8 | 0,68/0,91 |  |
|  | Молоко | 105/140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшено | 12/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13.8 | 43/54 | 2.1/2.15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 20/20 | 1,8/1,8 | 2,1/2,1 | 4,2/4,2 | 88,9/88,9 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **6,25/7,69** | **6,21/7,58** | **29,13/36,57** | **242/289,7** | **2,78/3,06** |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | 100/100 | **0,75** | **-** | **19,05** | **79** | **6** |  |
| **Обед:** | **Салат из зеленого горошка и лука с растительным маслом** | 40/60 | 1,16/1,75 | 3,04/4,07 | 2,55/3,81 | 42,2/58,8 | 8,78/13,29 |  |
|  | Зелёный горошек консервированный | 35/50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 4/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп «Лапша домашняя» на мясном бульоне** | 150/200 | 3,45/4,6 | 2,74/3,65 | 18,43/24,58 | 66/88 | 1,8/2,4 |  |
|  | Картофель | 75/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 20/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо отварное | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Лапша домашняя** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая** | 100/150 | 3/4,5 | 4,27/6,4 | 14,6/21,9 | 175/263 | 0,035/0,042 |  |
|  | Крупа гречневая | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш** | 60/80 | 4.5/6 | 5,7/7,6 | 1,85/2,47 | 123,6/164,8 | 0,6/0,8 |  |
|  | Масса тушеного мяса | 60/65 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 1/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 4/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса соуса | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,6/0,8 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **17,82/24,19** | **16,86/23,1** | **93,53/123,36** | **639,32/893,68** | **11,815/17,332** |  |
| **Полдник:** | **Сдоба обыкновенная** | 60/60 | 4/6 | 5,8/8,7 | 14,3/21,45 | 123,7/185,55 | 0,05/0,08 |  |
|  | Мука | 44,8/44,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 10/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 19/19 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3,1/3,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3,1/3,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4,4/4,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель фруктовый** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0/0 |  |
|  | Кисель | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **4/6** | **5,8/8,7** | **27,8/39,45** | **170,2/245,55** | **0,05/0,08** |  |
| **Итого за 5 день:** |  |  | **28,82/38,63** | **28,87/39,38** | **169,51/218,43** | **1130,52/1507,93** | **20,645/26,472** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С (мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша манная молочная** | 150/200 | 6,2/8,0 | 7,4/10,0 | 30,9/41,2 | 215,4/287,2 | 1,38/1,84 |  |
|  | Молоко | 80/130 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,255 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель фруктовый** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0/0 |  |
|  | Кисель | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон с повидлом** | 20/10//30/10 | 1,45/1,92 | 0,3/0,4 | 16,28/38 | 82/82,5 |  |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 10/10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **7,65/ 9,92** | **7,7/10,4** | **60,68/97,2** | **343,9/429,7** | **1,38/1,84** |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | 100/100 | **0,75** | **-** | **19,05** | **79** | **6** |  |
| **Обед:** | **Салат из зеленого горошка и лука с растительным маслом** | 40/60 | 1,16/1,75 | 3,04/4,07 | 2,55/3,81 | 42,2/58,8 | 8,78/13,29 |  |
|  | Зелёный горошек консервированный | 35/50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 4/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп гороховый на мясокостном бульоне** | 150/200 | 4,0/5,33 | 2,5/3,33 | 8,7/11,6 | 86,0/114,67 | 4,26/5,68 |  |
|  | Горох | 12/17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 75/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясной бульон | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отварные макароны** | 120/150 | 4,4/5,5 | 3,4/4,2 | 26,7/33,3 | 157/196 | 0/0 |  |
|  | Вермишель | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш** | 60/80 | 4.5/6 | 5,7/7,6 | 1,85/2,47 | 123,6/164,8 | 0,6/0,8 |  |
|  | Масса тушеного мяса | 60/65 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 1/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 4/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса соуса | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/0 | 1,8/0 | 0,1/0 | 31,0/0 | 128/0 | 0,60/0 |  |
|  | **Напиток «ВИТОШКА»** | 0/200 |  |  | 0/7 |  | 0/40 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **19,77/23,52** | **15,75/20,58** | **116,48/87,38** | **641,32/682,35** | **14,24/59,77** |  |
| **Полдник:** | **Коржик молочный** | 60/70 | 4,1/4,8 | 7,4/8,6 | 42/48,9 | 240/281 | 0,39/0,47 |  |
|  | Мука пшеничная | 30/37 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 0,004/  0,004 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 17/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 7/9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 6/7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин | 0,005/  0,005 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Йогурт** | 150/180 | 4,35/5,22 | 4,8/5,76 | 6/7,2 | 88,5/106,2 | 1,05/1,26 |  |
| **Итого:** |  |  | **8,45/10,02** | **12,2/14,36** | **48/56,1** | **328,5/387,2** | **1,44/1,73** |  |
| **Итого за 6 день:** |  |  | **36,62/44,21** | **35,65/45,34** | **244,21/259,73** | **1392,72/1578,25** | **23,06/69,34** |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С***  ***(мгр)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | 150/200 | 4,39/5,85 | 4,36/5,81 | 14,99/19,99 | 116/155 | 0,75/1 |  |
|  | Вермишель | 12/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 120/160 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон со сливочным маслом** | 20/4//30/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0 |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **6,03/8,25** | **7,82/10,17** | **35,74/48,41** | **237/317** | **2,85/3,15** |  |
| **2-й завтрак:** | **Яблоко** | 100/100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** |  |
| **Обед:** | **Салат из свёклы** | 40/60 | 0,77/0,85 | 2,43/3,65 | 3,34/5,19 | 37,56/56,34 | 3,8/5,7 |  |
|  | Свёкла | 51/75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,4/3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи на мясокостном бульоне** | 150/200 | 1,1/1,5 | 2,9/3,9 | 4,4/5,9 | 45,5/60,6 |  |  |
|  | Масса отварного мяса | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 58/70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 62/70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 17/23 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 20/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясной бульон | 120/160 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плов с мясом** | 150/200 | 14,17/19,33 | 11,96/16,19 | 25,08/33,99 | 264/359 | 0,38/0,96 |  |
|  | Мясо говядина | 81/107 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 14/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 7/11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6/8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 6/8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 41/54 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,60/0,80 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток «ВИТОШКА»** | 0/200 |  |  | 0/7 |  | 0/0,4 |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **21,75/29,02** | **18,4/21,32** | **88,92/211,6** | **579,58/795,2** | **4,78/7,86** |  |
| **Полдник:** | **Сдоба обыкновенная с творогом** | 60/60 | 7,9/10,5 | 4,69/6,26 | 25/33,3 | 173/230 | 0,03/0,4 |  |
|  | Мука пшеничная | 32,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 0,004 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог | 27,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин | 0,005 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с сахаром** | 150/200 | 1,7/2 | 1,92/2,3 | 14,2/17 | 85/102 | 0,35/0,35 |  |
|  | Кофейный напиток | 2/2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **9,6/12,5** | **6,61/8,56** | **39,2/50,3** | **258/332** | **0,38/0,75** |  |
| **Итого за 7 день** |  |  | **37,78/50,17** | **33,23/40,45** | **173,66/320,11** | **1121,58/1491,2** | **18,01/21,76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С (мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша «Дружба» молочная** | 150/200 | 4,4/5,8 | 6,7/7,6 | 21,7/28,9 | 159,4/200 | 1,38/1,84 |  |
|  | Молоко | 80/130 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшено | 7/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 12/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/43 | 0,27/0,31 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон с повидлом** | 20/10//30/10 | 1,45/1,92 | 0,3/0,4 | 16,28/38 | 82/82,5 |  |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 10/10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **5,85/7,72** | **7/8** | **46,96/78,88** | **271,4/325,5** | **1,65/2,15** |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | 100/100 | **0,75** | **-** | **19,05** | **79** | **6** |  |
| **Обед:** | **Салат луковый** | 25/30 | 0,34/0,38 | 1,98/2,97 | 2,18/2,46 | 27,82/38,04 | 0,24/0,27 |  |
|  | Лук репчатый | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный на мясокостном бульоне с гренками** | 150/200 | 1,4/2,34 | 1,69/2,82 | 9,8/16,71 | 61/101 | 7,2/12 |  |
|  | Масса отварного мяса | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 90/150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 7,5/12,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 7,2/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 1,5/2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,7/1,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Капуста тушеная** | 130/150 | 3/3,6 | 4,57/5,48 | 9,02/10,82 | 102,33/122,8 | 48,62/59,20 |  |
|  | Капуста | 198/238 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 12/14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 7,6/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 8/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1,7/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тефтеля мясная** | 50/70 | 6,41/8,98 | 6,78/9,49 | 5,22/7,31 | 107,54/150,5 | 0,56/0,79 |  |
|  | Мяса говядина | 44/62 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15/21 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 4/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из шиповника** | 150/200 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/18,67 | 75/100 | 75/90 |  |
|  | Шиповник | 15/18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 7/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **14,7/18,51** | **16,24/22,39** | **65,55/85,17** | **478,21/660,42** | **131,62/162,26** |  |
| **Полдник:** | **Оладьи с повидлом** | 100/130 | 7,02/9,12 | 6,25/8,12 | 42,69/57,01 | 255,38/332 | 0,37/0,48 |  |
|  | Мука | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 0,1/0,125 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 20/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 1/1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель фруктовый** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0/0 |  |
|  | Кисель | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **7,02/9,12** | **6,25/8,12** | **56,19/75,01** | **301,88/392** | **0,37/0,48** |  |
| **Итого за 8 день:** |  |  | **28,32/36,1** | **29,49/38,51** | **187,75/258,11** | **1130,49/1456,92** | **139,64/170,89** |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С***  ***(мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша овсяная молочная** | 150/200 | 4,8/7,16 | 8,3/9,4 | 21,3/28,8 | 172/228,4 | 1,2/1,54 |  |
|  | Крупа овсяная | 18/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 80/130 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0,1/0,1 |  | 11/13,8 | 43/54 | 2,1/2,15 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Батон с повидлом** | 20/30 | 1,45/1,92 | 0,3/0,4 | 16,28/28 | 82/82,53 |  |  |
|  | Батон | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 10/10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **6,35/9,18** | **8,6/9,8** | **48,58/70,6** | **297/364,93** | **3,3/3,69** |  |
| **2-й завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | **Яблоко** | 100/100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** |  |
|  | **Кабачковая икра** | 40/60 | 0,54/0,75 | 2,12/2,83 | 3,47/4,63 | 35,1/46,80 | 4,32/5,76 |  |
|  | **Рассольник**  **«Ленинградский»** | 150/200 | 0,97/2,62 | 3,0/5,06 | 6,56/10,93 | 62/104 | 4,52/7,54 |  |
|  | Бульон | 112,5/147,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо отварное | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 60/100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые | 10/16,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 7,2/12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Перловка | 4/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,7/1,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Жаркое по - домашнему** | 150/200 | 5,63/7,5 | 3,98/5,3 | 11/14,66 | 170,45/227,27 | 6,132/8,1 |  |
|  | Мясо говядина | 83/111 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 90/120 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 23/30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 2/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток «ВИТОШКА»** | 0/200 |  |  | 0/7 |  | 0/40 |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,60/0,80 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **12,85/18,21** | **10,21/14,67** | **77,13/107,82** | **500,07/697,15** | **15,572/62,2** |  |
| **Полдник:** | **Отварные макароны с маслом и сахаром** | 150/200 | 3,07/4,6 | 0,44/0,66 | 16,61/24,91 | 82,72/124 |  |  |
|  | Макаронные изделия | 30/35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3/3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/43 | 0,27/0,31 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **3,07/4,6** | **0,44/0,66** | **25,59/36,89** | **112,72/167** | **0,27/0,31** |  |
| **Итого за 9 день:** |  |  | **22,67/32,39** | **19,65/25,53** | **161,1/225,11** | **956,79/1276,08** | **29,142/76,2** |  |
| ***Приём пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С***  ***(мг)*** | ***№рецептуры*** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша пшённая молочная** | 150/200 | 5,24/7,24 | 6,68/8,08 | 29,39//35,3 | 222,2/281,38 | 1/1,5 |  |
|  | Молоко | 80/136 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшено | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/43 | 0,27/0,31 |  |
|  | Чай | 0,2/0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 20/20 | 1,8/1,8 | 2,1/2,1 | 4,2/4,2 | 88,9/88,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **7,04/9,04** | **8,78/10,18** | **42,57/51,48** | **341,1/423,28** | **1,27/1,81** |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | 100/100 | **0,75** | **-** | **19,05** | **79** | **6** |  |
| **Обед:** | **Салат из свежей капусты** | 40/60 | 0,64/0,94 | 3,01/4,01 | 2,5/3,6 | 39,17/53,58 | 12,64/18,86 |  |
|  | Капуста | 30/45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 5/7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне** | 150/200 | 3,8/5,1 | 1,29/1,72 | 12,7/16,9 | 26,4/35,2 | 3,18/4,24 |  |
|  | Мука | 15/20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 75/108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного мяса | 20/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясной бульон | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гороховое пюре** | 100/130 | 34,23/38,98 | 5,52/6,29 | 69,58/79,24 | 464,87/529,43 | 0 |  |
|  | Горох | 45/50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25/0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш** | 60/80 | 4.5/6 | 5,7/7,6 | 1,85/2,47 | 123,6/164,8 | 0,6/0,8 |  |
|  | Масса тушеного мяса | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3/4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 1/2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 4/6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 18/24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса соуса | 30/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5/0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150/200 | 1,8/2,4 | 0,1/0,1 | 31,0/41,4 | 128/171 | 0,60/0,80 |  |
|  | Сухофрукты | 9/10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20/30 | 1,9/2,3 | 0,7/0,9 | 13,3/15,8 | 52,32/78,48 | 0 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30/40 | 2,01/2,64 | 0,31/0,48 | 11,8/13,4 | 52,2/69,6 | 0 |  |
| **Итого:** |  |  | **48,88/58,36** | **16,63/21,1** | **142,73/172,81** | **886,56/1102,09** | **17,02/24,7** |  |
| **Полдник:** | **Гренка молочная с сахаром** | 45/60 | 4/6 | 5,8/8,7 | 14,3/21,45 | 123,7/185,55 | 0,05/0,08 |  |
|  | Яйцо | 15/17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 12/16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 35/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5/5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/43 | 0,27/0,31 |  |
|  | Чай | 0,5/0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10/13 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **4/6** | **5,8/8,7** | **23,28//33,43** | **153,7/228,55** | **0,32 /0,39** |  |
| **Итого за 10 день:** |  |  | **60,67/74,15** | **31,21/39,98** | **227,63/276,77** | **1460,36/1832,92** | **24,61/32,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период** |  |  | **404,64/**  **514,39** | **338,29/**  **427,68** | **1991,88/**  **2615,51** | **12734,43/**  **15893,72** | **473,035/**  **808,652** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | **40,46/**  **51,44** | **33,83/**  **42,77** | **199,19/**  **261,55** | **1273,4/**  **1589,37** | **47,30/**  **80,86** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  | **12,7/12,8** | **22,2/22,6** | **65/65,6** | **1255/1623** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |