«СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ» М.П. Могиленко, В.А. Тутельяна

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детский сад

«Березка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С Н. Нарышкина

Приказ №19 от 01.09.2015г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **1-3г./3-6г.** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)**  **1-3г./3-6г.** | | | | **Витамин С**  **1-3г./3-6г.** | | | | **№рецептуры** |
| **Б**  **1-3г./3-6г.** | **Ж**  **1-3г./3-6г.** | **У**  **1-3г./3-6г.** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.Макароны сладкие со сливочным маслом | 80/100  5/5 | 1.86/2.79  0/0  0.02/0.02 | 0.16/0.24  0/0  3.93/3.93 | 14.18/21.27  9.55/9.55  0.03/0.03 | 67.2/100.8  39/39  36.7/36.7 | | | |  | | | | №11 |
| 2.Какао с молоком | 150/200 | 2.65/4.54 | 2.96/3.95 | 13.31/17.76 | 92.71/123.62 | | | |  | | | | №57 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом | 30/60  5/6 | 2.13/4.26  0.02/0.02 | 0.33/0.66  3.93/4.71 | 13.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04 | | | |  | | | | №12 |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | Яблоко | 95/100 | 2.85/3.0 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | | |  | | | | №31 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.Суп вермишелевый на к/б | 200/250 | 1.61/2.68 | 1.70/2.83 | 10.2/17.14 | 62.8/104.7 | | | |  | | | | № 21 |
| 2.Овощное рагу с мясом | 180/200 | 6.48/7.2 | 4.72/5.24 | 11.38/12.64 | 118.25/131.43 | | | |  | | | | №39 |
| 3.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0.18/0.24 |  | 15.85/21.14 | 65.81/87.75 | | | |  | | | | №30 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 30/50  25/60 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | |  | | | | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.Чай с молоком | 150/200 | 2.1/2.8 | 2.6/3.5 | 12.7/16.9 | 84.5/112.7 | | | |  | | | | №25 |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
| 2.Печенье | 20/30 | 1.96/2.94 | 1.98/2.97 | 13.62/20.43 | 80/120 | | | |  | | | | №53 |
| Итого за первый день: |  |  | 31.61/45.35 | 33.14/42.43 | 176.95/259.42 | 1147.83/1508.47 | | | |  | | | |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.Каша геркулесовая  молочная | 150/200 | 5.19/6.93 | 7.13/9.51 | 18.49/24.66 | 162.84/217.12 | | | |  | | | | №1 |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2.25/3 | 2.65/3.54 | 13.8/18.4 | 90.04/20.06 | | | |  | | | | №28 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом | 30/60  5/6 | 2.13/4.26  0.02/0.02 | 0.33/0.66  3.93/4.71 | 13.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04 | | | |  | | | | №12 |
| 2 втрак |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | Банан | 95/100 | 0.9/0.94 | 0.22/0.23 | 7.7/8.11 | 40.9/43.05 | | | |  | | | | №33 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.Суп картофельный на к/б со смет | 200/250  9/11 | 2.81/3.51  1.03/1.25 | 5.06/6.32  1.03/1.25 | 17.63/26.44  016/0.19 | 112/168  10.10/12.83 | | | |  | | | | №16 |
| 2. Рожки с мясной котлетой | 100/150  60/70 | 3.67/5.50  8.93/11.92 | 3.01/4.57  6.74/8.80 | 15.10/18.88  8.97/11.64 | 111.39/139.24  132/171 | | | |  | | | | №11  №7 |
| 3.Сок натуральный | 150/200 |  |  | 16.5/22 | 66/88 | | | | 0.03/0.04 | | | | №24 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 30/50  25/60 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | |  | | | | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.Какао с молоком  2.Хлеб пшеничный | 150/200  30/50 | 2.65/4.54 | 2.96/3.95 | 13.31/17.76 | 92.71/123.62 | | | |  | | | | №57 |
| Итого за 2 день: |  |  | 38.79/56.89 | 50.09/63.4 | 165.63/245.39 | 1255.69/1693.31 | | | | 0.03/0.04 | | | |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Каша рисовая  молочная | 150/200 | 4.99/6.66 | 6.43/8.58 | 25.35/33.81 | 185.11/246.82 | | | | |  | | | №5 |
| 2.Кисель плодово-ягодный | 150/200 | 0.06/0.09 |  | 15/19 | 20/26 | | | | | 62.01/82.68 | | | №29 |
| 3. Хлеб пшеничный с маслом | 30/60  5/6 | 2.13/4.26  0.02/0.02 | 0.33/0.66  3.93/4.71 | 13.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04 | | | | |  | | | №12 |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | Яблоко | 95/100 | 2.85/3.0 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | | | |  | | | №31 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Борщ на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 3.81/4.77  0.14/0.17 | 5.23/6.54  1.03/1.25 | 14.52/18.15  0.16/0.19 | 124.92/156.16  10.50/12.83 | | | | |  | | | №15 |
| 2.Жаркое по домашнему | 180/200 | 19.22/21.36 | 19.71/21.90 | 16.60/18.45 | 321.38/357.09 | | | | |  | | | №42 |
| 3.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0.18/0.24 |  | 15.85/21.14 | 65.81/87.75 | | | | |  | | | №30 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 30/50  25/60 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | | |  | | | №55  №35 |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| 1.Молоко | 150/200 | 4.2/5.6 | 5.25/7 | 6.75/9 | 93/124 | | | | |  | | | №27 |
| 2. Печенье | 20/30 | 1.96/2.94 | 1.98/2.97 | 13.62/20.43 | 80/120 | | | | |  | | | №53 |
| Итого за третий день: |  |  | 47.57/61.34 | 47.82/58.77 | 215.25/300.69 | 1339.12/1804.17 | | | | | 62.01/82.68 | | |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Каша пшённая молочная | 150/200 | 5.82/7.77 | 6.72/8.97 | 24.04/32.06 | 184.44/245.92 | | | | |  | | | №33 |
| 2.Чай с молоком | 150/200 | 2.1/2.8 | 2.6/3.5 | 12.7/16.9 | 84.5/112.7 | | | | |  | | | №25 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом | 30/60  5/6 | 2.13/4.26  0.02/0.02 | 0.33/0.66  3.93/4.71 | 13.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04 | | | | |  | | | №12 |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | Яблоко | 95/100 | 2.85/3.0 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | | | |  | | | №31 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| 1.Суп картофельный на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 2.81/3.51  0.14/0.17 | 5.06/6.32  1.03/1.25 | 14.27/17.83  0.16/0.19 | 115.9/144.87  10.10/12.83 | | | | |  | | | №16 |
| 2.Рис с тушёной рыбой | 120/150  80/100 | 2.24/2.8  17.88/22.35 | 2.64/3.3  2.48/3.11 | 21.28/26.6  4.76/5.96 | 133.6/167  109.30/136.63 | | | | |  | | | №44 |
| 3.Сок натуральный | 150/200 |  |  | 16.5/22 | 66/88 | | | | | 0.03/0.04 | | | №24 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 30/50  25/60 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | | |  | | | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Вермишель сладкая со сливочным маслом | 80/100  5/5 | 4.24/5.3  0.02/0.02 | 3.68/4.6  3.93/3.93 | 0.24/0.3  0.03/0.03 | 50/24  36.7/36.7 | | | | |  | | | №9 |
| 2.Какао с молоком | 150/200 | 2.65/3.54 | 2.96/3.95 | 13.32/17.76 | 92.71/123.62 | | | | |  | | | №57 |
| Итого за 4 день: |  |  | 46.28/58.54 | 35.94/45.45 | 155.7/226.6 | 1149.39/1553.77 | | | | | 0.03/0.04 | | |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Каша гречневая молочная | 150/200 | 5.94/7.92 | 6.75/9 | 23.67/31.56 | 183.31/244.42 | | | | |  | | | №4 |
| 2.Какао с молоком | 150/200 | 2.65/3.54 | 2.96/3.95 | 13.32/17.76 | 92.71/123.62 | | | | |  | | | №57 |
| 3. Хлеб пшеничный с маслом | 30/60  5/6 | 2.13/4.26  0.02/0.02 | 0.33/0.66  3.93/4.71 | 13.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04 | | | | | |  | | №12 |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
|  | Груша | 95/100 | 2.85/3 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | | | | |  | | №32 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
|  | 1. Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 4.92/6.16  0.14/0.17 | 4.38/5.48  1.03/1.25 | 4.50/5.62  0.16/0.19 | 59.61/74.52  10.50/12.83 | | | | | |  | | №17 |
| 2. Ёжики с подливой | 120/150  15/20 | 18.75/23.43  0.61/0.82 | 16.2/20.24.52/6.03 | 7.3/9.13  4.71/6.29 | 253.47/316.83  68.81/87.75 | | | | | |  | | №54 |
| 3. Компот из сухофруктов | 150/200 | 0.18/0.24 |  | 15.85/21.14 | 65.81/87.75 | | | | | |  | | №30 |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный | 30/50  25/60 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | | | |  | | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
|  | 1. Чай с молоком | 150/200 | 2.1/2.8 | 2.6/3.5 | 12.7/16.9 | 84.5/112.7 | | | | | |  | | №25 |
| 2. Печенье | 20/30 | 1.96/2.94 | 1.98/2.97 | 13.62/20.43 | 80/120 | | | | | |  | | №53 |
| Итого за пятый день: |  |  | 46.98/63.87 | 51.45/66.41 | 158.79/234.43 | 1263.2/1807.58 | | | | | |  | |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
|  | 1. Омлет с зеленым горошком | 80/100  25/28 | 3.7/4.6  2.3/2.6 | 5.13/6.41  0.17/0.2 | 1.3/1.62  6.07/6.8 | 68.32/85.4  35.7/40.0 | | | | | |  | | №10 |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2.25/3 | 2.65/3.54 | 13.8/18.4 | 90.04/20.06 | | | | | |  | | №28 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/60  5/6  9/15 | 2.13/4.26  0.02/0.02  4.4/7.3 | 0.33/0.66  3.93/4.71  5.7/9.5 | 13.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04  70/116.7 | | | | | |  | | №34 |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
|  | Яблоко | 95/100 | 2.85/3.0 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | | | | | |  | №31 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | 1.Суп гороховый на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 5.42/6.07  0.14/0.17 | 4.96/6.20  1.03/1.25 | 13.2/16.5  0.16/0.19 | 92.08/115.1  10.50/12.83 | | | | | | |  | №18 |
| 2.Ленивые голубцы с мясом | 180/200 | 16.11/17.9 | 20.5/22.5 | 13.86/15.4 | 303/337 | | | | | | |  | №45 |
| 3.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0.18/0.24 |  | 15.85/21.14 | 65.81/87.75 | | | | | | |  | №30 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 30/50  25/60 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | | | | |  | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | 1.Блинчики с вареньем | 80/100  15/20 | 3.73/4.67 | 2/2.51 | 57.36/71.7  9.3/12.4 | 148.36/185.45  38.03/50.7 | | | | | | |  | №46 |
| 2.Какао с молоком | 150/200 | 2.65/3.84 | 2.96/3.95 | 13.32/17.76 | 92.71/123.62 | | | | | | |  | №57 |
| Итого за шестой день: |  |  | 49.26/64.22 | 49.94/62.58 | 192.59/268.88 | 1280.69/1636.11 | | | | | | |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | 1.Каша манная молочная | 150/200 | 4.7/6.2 | 6.3/8.41 | 17.22/22.96 | 147.6/196.87 | | | | | | |  | №2 |
| 2.Кисель плодово-ягодный | 150/200 | 0.06/0.09 |  | 15/19 | 20/26 | | | | | | | 62.01/82.68 | №29 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/60  5/6  9/15 | 2.13/4.26  0.02/0.02  4.4/7.3 | 0.33/0.66  3.93/4.71  5.7/9.5 | 313.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04  70/116.7 | | | | | | |  | №34 |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | Банан | 95/100 | 1.42/1.5 |  | 21.3/22.5 | 86.45/91 | | | | | | |  | №33 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | 1.Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 4.22/5.28  0.14/0.17 | 4.62/5.78  1.03/1.25 | 13.8/17.25  0.16/0.19 | 92/115  10.50/12.83 | | | | | | |  | №19 |
| 2.Плов с мясом | 180/200 | 13.32/14.8 | 14.94/16.6 | 33.12/36.8 | 313.2/348 | | | | | | |  | №47 |
| 3.Сок натуральный | 150/200 |  |  | 16.5/22 | 66/88 | | | | | | | 0.03/0.04 | №24 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 25/60  30/50 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 |  | 68.7/114.5  51/122.4 | | | | | |  | | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | | | | |  | |  |
|  | 1.Творожная запеканка | 120/150 | 18.9/23.6 | 12.1/15.2 | 15.8/19.8 | 260.05/325.07 | | | | | |  | | №56 |
| 2.Молоко | 150/200 | 4.2/5.6 | 5.25/7 | 6.75/9 | 93/124 | | | | | |  | | №27 |
| 3.Печенье | 20/30 | 1.96/2.94 | 1.96/2.97 | 13.62/20.43 | 80/100 | | | | | |  | | №53 |
| Итого за седьмой день: |  |  | 59.75/79.38 | 58.09/74.73 | 468.89/219.65 | 1487.8/1988.34 | | | | | 62.04/82.72 | | |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Суп вермишелевый молочный | 150/200 | 5.26/7.02 | 6.12/8.16 | 12.80/17.07 | 119.88/159.84 | | | | |  | | | №6 |
| 2.Какао с молоком | 150/200 | 2.65/13.84 | 2.96/3.95 | 13.32/17.76 | 92.71/123.62 | | | | |  | | | №57 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/60  5/6  9/15 | 2.13/4.26  0.02/0.02  4.4/7.3 | 0.33/0.66  3.93/4.71  5.7/9.5 | 313.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04  70/116.7 | | | | |  | | | №34 |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | Яблоко | 95/100 | 2.85/3.0 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | | | |  | | | №31 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | 1.Суп рассольник на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 4.67/5.84  0.14/0.17 | 4.41/5.52  1.03/1.25 | 14.77/18.47  0.16/0.19 | 97.34/121.68  10.50/12.83 | | | | |  | | | №20 |
| 2.Мясные биточки с гречей и подливой | 70/80.120/150  15/20 | 10.32/11.8  3.94/4.6  0.61/0.82 | 7.77/8.88  4.70/5.49  4.52/6.03 | 5.43/6.21  23.23/27.11  4.71/6.29 | 135.27/154.6  154.32/180.05  81.73/108.98 | | | | |  | | | №48 |
| 3.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0.18/0.24 |  | 15.85/21.14 | 65.81/87.75 | | | | |  | | | №30 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 25/60  30/50 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | | | |  | | | №55  №35 |
| Полдник | 1.Манные биточки с вареньем | 100/150  15/20 | 4.3/6.5 | 5.44/8.16 | 22.1/33.15  9.3/12.4 | 157.22/235.83  38.03/50.7 | | |  | | | | |  |
| 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0.67/0.9 | 1.02/1.36 | 9.9/13.18 | 41.67/53.56 | | |  | | | | | №26 |
| Итого за восьмой день: |  |  | 45.52/72.86 | 49.53/64.82 | 479.94/259.94 | 1399.32/1867.64 | | |  | | | | |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
|  | 1.Каша Дружба молочная | 150/200 | 5.41/7.22 | 6.58/8.78 | 24.69/32.92 | 184.77/246.37 | | |  | | | | | №7 |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2.25/3 | 2.65/3.54 | 13.8/18.4 | 19.04/20.06 | | |  | | | | | №28 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/60  5/6  9/15 | 2.13/4.26  0.02/0.02  4.4/7.3 | 0.33/0.66  3.93/4.71  5.7/9.5 | 313.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04  70/116.7 | | |  | | | | | №34 |
| 2завтрак |  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
|  | Яблоко | 95/100 | 2.85/3.0 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | | |  | | | | | №31 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
|  | 1.Суп вермишелевый с мясными фрикадельками | 200/250 | 5.68/7.11 | 2.28/2.85 | 7.48/9.35 | 77.46/96.83 | | |  | | | | | №21 |
| 2.Картофельное пюре с рыбными биточками | 140/160  70/80 | 2.80/3.21  13.6/15.5 | 5.39/6.16  9.5/10.8 | 17.6/20.1  15.6/17.8 | 129.9/148.5  158/180.5 | | |  | | | | | №48/1  №49 |
| 3.Сок натуральный | 150/200 |  |  | 16.5/22 | 66/88 | | | 0.03/0.04 | | | | | №24 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 25/60  30/50 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 |  | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | | |  | | | | | №55  №35 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
|  | . Яйцо отварное | 30/60 | 4.25/8.5 | 9.2/18.4 | 13.95/27.9 | 130/260 | |  | | | | | | № 58 |
| 2.Молоко | 150/200 | 4.2/5.6 | 5.25/7 | 6.75/9 | 93/124 | |  | | | | | | №27 |
| 3.Печенье | 20/30 | 1.96/2.94 | 1.96/2.97 | 13.62/20.43 | 80/100 | |  | | | | | | №53 |
| Итого за девятый день: |  |  | 54.28/76.01 | 56.22/79.67 | 456.56/265.17 | 1321.41/1905.26 | | 0.03/0.04 | | | | | |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |
|  | 1.Каша пшеничная молочная | 150/200 | 5.82/7.77 | 6.72/8.97 | 24.04/32.06 | 184.44/245.92 | |  | | | | | | №8 |
| 2.Какао с молоком | 150/200 | 2.65/13.84 | 2.96/3.95 | 13.32/27.84 | 92.71/123.62 | |  | | | | | | №57 |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/60  5/6  9/15 | 2.13/4.26  0.02/0.02  4.4/7.3 | 0.33/0.66  3.93/4.71  5.7/9.5 | 313.92/27.84  0.03/0.03 | 68.7/137.4  36.7/44/04  70/116.7 | |  | | | | | | №34 |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |
|  | Груша | 95/100 | 2.85/3 |  | 9.88/10.4 | 41.04/43.2 | |  | | | | | | №32 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |
|  | 1.Суп картофельный  на к/б со сметаной | 200/250  9/11 | 2.81/3.51  0.14/0.17 | 5.06/6.32  1.03/1.25 | 17.63/26.44  0.16/0.19 | 112/168  10.00/12.83 | |  | | | | | | №16 |
| 2.Макароны с гуляшом | 80/100  80/95 | 2.8/3.5  7.50/8.91 | 2/2.5  7.02/8.34 | 18.16/22.7  1.39/1.66 | 100/125  84.9/100.91 | |  | | | | | | №51 |
| 3.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0.18/0.24 |  | 15.85/21.14 | 65.81/87.75 | |  | | | | | | №30 |
| 4.Хлеб ржано-пшеничный | 25/60  30/50 | 2.13/ 3.55  1.25/3.0 | 0.33/0.55  0.25/0.6 | 13.92/23.2  10.62/25.5 | 68.7/114.5  51/122.4 | |  | | | | | | №55  №35 |
|  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |
|  | 1.Запеканка из творога | 180/200 | 22.5 | 13.2 | 37.8 | 360.9 | |  | | | | | | №56 |
| 2.Чай с молоком | 150/200 | 2.1/2.8 | 2.6/3.5 | 12.7/16.9 | 84.5/112.7 | |  | | | | | | №25 |
| Итого за десятый день: |  |  | 37.21/62.23 | 38.89/51.9 | 465.31/245.81 | 1154.94/1285.48 | |  | | | | | |  |
| Итого за весь период: |  |  | 457.25/640.69 | 471.11/610.16 | 2935.61/2525.98 | 12799.39/16050.13 | 124.14/165.52 | | | | | | |  |
| Среднее значение за период |  |  | 45.725/64.069 | 47.111/61.016 | 293.561/252.598 | 1279.939/1605.013 | 12.414/16.552 | | | | | | |  |

**Накопительная ведомость за 10 дней**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день |
| Завтрак | Макароны сладкие со сливочным маслом | Каша геркулесовая молочная | Каша рисовая молочная | Каша пшенная молочная сладкая. | Каша гречневая молочная | Омлет с зелёным горошком | Каша манная молочная | Суп вермишелевый молочный | Каша «Дружба» молочная | Каша пшеничная молочная |
| Какао с молоком | Кофейн.  напиток с молоком | Кисель | Чай с молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Кисель. | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Каккао с молоком |
| Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | Хлеб пшеничный с маслом и сыром |
| 10ч | Яблоко | Банан | Яблоко | Яблоко | Груша | Яблоко | Банан | Яблоко | Яблоко | Груша |
| Обед |
| Суп крестьянский на к/б со сметаной | Суп рыбный со сметаной | Борщ на к/б со сметаной | Суп картофельный на к/б со сметаной | Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | Суп гороховый на к/б со сметаной | Щи из квашеной капусты на к/б со сметаной | Суп рассольник на к/б со сметаной | Суп вермишелевый с мясными фрикадельками | Суп овощной на к/б со сметаной |
| Овощное рагу с мясом | Пельмени со сливочным маслом | Жаркое по -домашнему | Рис с тушёной рыбой | Ёжики с подливой | Ленивые голубцы с мясом | Плов с мясом | Мясные биточки с гречей и подливой | Картофельное пюре с рыбными биточками | Макароны с гуляшом |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | Сок натуральный | Компот для сухофруктов | Сок натуральный | Компот из сухофруктов | Компот из сухофруктов | Сок натуральный | Компот из сухофруктов | Сок натуральный | Компот из сухофруктов. |
| Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Полдник | Манные биточки со сгущёнкой | Творожники с вареньем | Блинчики со сгущенкой | Вермишель сладкая со сливочным маслом | Творожники со сгущёнкой | Блинчики с вареньем | Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоком | Манные биточки с вареньем | Овощи тушёные  Яйцо отварное | Плов фруктовый |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком | Какао с молоком | Молоко | Какао с молоком | Чай с молоком | Какао с молоком | Молоко | Чай с лимоном | Молоко | Чай с молоком |
| Печенье |  | Печенье |  | Печенье |  | Печенье |  | Печенье |  |