

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша рисовая молочная с маслом, сахаром** | 180 г. | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,17 |
|  | Рис 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с маслом** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Яблоко | 100 г. | 0,52 | - | 13,5 | 58,5 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат винегрет** | 60 г. | 2,7 | 6,1 | 14,6 | 121,2 |
|  | Капуста 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Свекла 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп рассольник, сметана** | 180 г. | 4,8 | 4,4 | 15,5 | 196 |
|  | Перловка 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Картофельное пюре, рыба жаренная** | 150 г. | 3,65 | 4,9 | 23,5 | 151,56 |
|  | Картофель 180 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 15 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Рыба 80 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 2 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Омлет** | 80 г. | 65,5 | 8 | 2,68 | 11,3 |
|  | Яйцо 1ш. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка** | 20 г. | 8,35 | 8,35 | 23,24 | 187,9 |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ВТОРОЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша манная молочная с маслом, сахаром** | 180 г. | 5,17 | 7,43 | 0,03 | 168,12 |
|  | Манка 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с сыром** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сыр10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Груша | 100 г. | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат морковный** | 60 г. | 0,79 | 3,03 | 4,7 | 47,27 |
|  | Морковь 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп гороховый** | 180 г. | 19 | 16,4 | 32 | 350 |
|  | Картофель 100 г. | . |  |  |  |  |
|  | Горох |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Овощное рагу** | 130 г. | 5,85 | 5,85 | 7,47 | 106,57 |
|  | Капуста 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 15 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 1,04 | - | 26,96 | 65,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Отварная вермишель с сахаром, маслом** | 80 г. | 65,5 | 8 | 2,68 | 11,3 |
|  | Вермишель 25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Печенье** | 20 г. | - | 8,35 | 23,24 | 187,9 |
| **3.** | **Какао** | 200 г. | 4,4 | 4,8 | 22,1 | 157,1 |
|  | Чай 0,25г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша пшенная молочная с маслом, сахаром** | 180 г. | 9,23 | 13,15 | 36,1 | 300,7 |
|  | Пшено 23 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с маслом сливочным** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Банан | 100 г. | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат из свежей капусты с яблоком** | 60 г. | 0,96 | 3,99 | 6,4 | 63 |
|  | Капуста 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко 20 г.. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп картофельный , сметана** | 200 г. | 3,1 | 2,86 | 24 | 131,1 |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 15 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 180 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Плов** | 150 г. | 1,9 | 0,27 | 2,13 | 99,9 |
|  | Рис 23 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Запеканка творожная** | 80 г. | 65,5 | 8 | 2,68 | 11,3 |
|  | Яйцо 0,02г. |  |  |  |  |  |
|  | Творог 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мука 10 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Ряженка** | 200 г. | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 118 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Молочная каша «дружба» с маслом, сахаром** | 180 г. | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,93 |
|  | **Пшено 12 г.** |  |  |  |  |  |
|  | Рис 12 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с маслом** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Какао** | 150 г. | 4,4 | 4,8 | 22,1 | 157,1 |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Какао 2 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 10 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Сок фруктовый | 150 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат свекольный** | 60 г. | 0,48 | 1,88 | 7,48 | 50,15 |
|  | Свекла 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Щи, сметана** | 180 г. | 27,5 | 4,4 | 17,5 | 114,1 |
|  | Капуста 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Паста томатная 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Суфле** | 120 г. | 14,88 | 17,57 | 7,82 | 250 |
|  | Яйцо 1 шт. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мука 5 г.. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 2 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Гречка отварная** | 120 г. | 6,4 | 8 | 23,8 | 192,6 |
|  | Гречка 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Печенье** | 20 г. | - | 8,35 | 23,24 | 187,9 |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша молочная «геркулес» с маслом, сахаром** | 180 г. | 3,2 | 3,7 | 14,6 | 101 |
|  | Геркулес 23 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с сыром** | 30 г/10г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сыр 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Яблоко | 100 г. | 0,52 | - | 13,5 | 58,5 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат винегрет** | 60 г. | 2,7 | 6,1 | 14,6 | 121,2 |
|  | Капуста 15 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Свекла 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Горошек зеленый консервированный 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп –уха , сметана** | 180 г. | 4,8 | 4,4 | 15,5 | 196 |
|  | Рыба свежая 37 г. |  |  |  |  |  |
|  | Пшено 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Гороховое пюре, котлеты** | 150 г. | 3,65 | 4,9 | 23,5 | 151,56 |
|  | Картофель 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Горох 25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Фарш 80 г. |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Манные блины** | 120 г. | 7,05 | 11,28 | 38,08 | 281,54 |
|  | Яйцо 0,01г. |  |  |  |  |  |
|  | Манка 35 г. Мука 10 г**.** Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 80 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Ряженка с сахаром** | 200 г. | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 118 |
|  | Ряженка 200 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 10 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша гречневая молочная с маслом, сахаром** | 150 г. | 4 | 4 | 14,3 | 109 |
|  | Гречка 25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с сыром** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сыр 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Сок фруктовый | 150 г. | 0,2 | - | 20,2 | 92 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат морковный** | 60 г. | 2,7 | 6,1 | 14,6 | 121,2 |
|  | Морковь 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Свекольник со сметаной** | 180 г. | 4,8 | 4,4 | 15,5 | 196 |
|  | Масло растительное 1,5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Свекла 30г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 7 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Ежики с подливой** | 130 г. | 5,85 | 5,85 | 7,47 | 106,57 |
|  | Фарш говяжий 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Рис 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо 0,005 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Паста 2 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Яйцо вареное** | 40 г. | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
|  | Яйцо 1ш. |  |  |  |  |  |
|  | Соль 0,5г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Хлеб ржаной** | 30 г. | 0,7 | - | 7,8 | 35,5 |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша манная молочная с маслом, сахаром** | 150 г. | 6,49 | 8,16 | 33,15 | 235,63 |
|  | Манка 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с маслом** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Яблоко | 100 г. | 0,52 | - | 13,5 | 58,5 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат винегрет** | 60 г. | 2,7 | 6,1 | 14,6 | 121,2 |
|  | Капуста 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Свекла 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп с фрикадельками , сметана** | 180 г. | 4,8 | 4,4 | 15,5 | 196 |
|  | Перловка 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Фарш 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Пельмени с маслом сливочным** | 150 г. | 2,12 | 2,3 | 19,9 | 104 |
|  | Мука 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо ¼ г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Фарш 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 3 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Сырники творожные** | 80 г. | 65,5 | 8 | 2,68 | 11,3 |
|  | Яйцо 1/2 |  |  |  |  |  |
|  | Творог 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мука 10 г. Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Кисель с печеньем** | 200/30г. | 0,1 | 0,05 | 10,32 | 41,54 |
|  | Кисель 20г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 10 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ВОСЬМОЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша пшенная молочная с маслом, сахаром** | 180 г. | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,17 |
|  | Пшено 20 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с маслом** | 30 г. | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Сок фруктовый | 150 г. | 0,2 | 1 | 20,2 | 92 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат из зеленого горошка с луком** | 60 г. | 0,84 | 2,05 | 3,46 | 46,4 |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 3 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Борщ со сметаной** | 180 г. | 2,7 | 3,3 | 13,12 | 85,6 |
|  | Томат.паста 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное костное 40г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
|  | Капуста 40 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 2г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Отварной рис с подливой** | 120 г. | 6,59 | 4,05 | 30,55 | 226,26 |
|  | Рис 23г. |  |  |  |  |  |
|  | Паста 2г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Рыба тушеная** | 70 г. | 9,27 | 4,8 | 1,6 | 86,17 |
|  | Рыба 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Блины** | 80 г. | 6,6 | 11,9 | 33,16 | 267,3 |
|  | Яйцо 1/5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мука 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 70г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Ряженка** | 200г. | 6,4 | 5.6 | 8,2 | 118 |
|  | Ряженка 200г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 10 г. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша ячневая молочная с маслом, сахаром** | 160 г. | 3,59 | 8,35 | 23,24 | 187,9 |
|  | Ячка 23 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с сыром** | 30 /10г . | 1,4 | 0,06 | 0,96 | 52,4 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сыр 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Груша | 100 г. | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат морковный** | 60 г. | 2,7 | 6,1 | 14,6 | 121,2 |
|  | Морковь 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп вермишелевый** | 180 г. | 8,17 | 7,64 | 83,53 | 172,81 |
|  | Вермишель 8 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо костное куриное 30г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Гречка с гуляшом** | 120 г. | 2,12 | 2,3 | 19,9 | 104 |
|  | Гречка 25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Паста 2 г. |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Картофельное пюре, сельдь с луком** | 120/70 . | 9,6 | 11,49 | 13,18 | 228,71 |
|  | Картофель |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 15г.. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сельдь 70 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Хлеб ржаной** | 30г. | 0,7 | - | 7,8 | 35,5 |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Сахар 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Чай 0,25г |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи ,наименования блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | **Каша молочная «геркулес» с маслом, сахаром** | 180 г. | 3,2 | 3,7 | 14,6 | 101 |
|  | Геркулес 23 г. |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Булка с сыром** | 30 г/10г. | 2,31 | 0,9 | 25,67 | 78,6 |
|  | Булка 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сыр 10 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Чай с сахаром** | 150 г. | 0,16 | - | 12 | 45,5 |
|  | Чай 0,25 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 12 г. |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **1.** | Банан | 100 г. | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| **1.** | **Салат свекольный** | 60 г. | 0,36 | 0,04 | 2,18 | 15,1 |
|  | Свекла 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Суп –уха , сметана** | 180 г. | 4,8 | 4,4 | 15,5 | 196 |
|  | Рыба свежая 37 г. |  |  |  |  |  |
|  | Пшено 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 100 г. |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Голубцы ленивые** | 150 г. | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 23,17 |
|  | Капуста 120г. |  |  |  |  |  |
|  | Морковь 20г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 3 г. |  |  |  |  |  |
|  | Фарш 60 г. |  |  |  |  |  |
|  | Лук 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Рис 10г. |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | 150 г. | 0,15 | - | 17,5 | 68,1 |
|  | Сухофрукты 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 13 г. |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Хлеб ржаной** | 40 г. | 0,8 | - | 8,1 | 40 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | |
| **1.** | **Творожная ватрушка** | 80 г. | 7,13 | 5,18 | 35,62 | 234,3 |
|  | Яйцо 1/10г. |  |  |  |  |  |
|  | Творог 30г. |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное 5 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 г. Мука 10 г**.** |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 30 г. |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи 1 г. |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Какао с сахаром** | 200 г. | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138 |
|  | Молоко 200 г. |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 10 г. |  |  |  |  |  |
|  | Какао 2г. |  |  |  |  |  |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 р.п.Тамала

**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ ДС№5**

**р.п. Тамала**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_Н.И.Курдина**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**