утверждаю заведующий МБДОУ ДСОВ№15

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Стефаненко

**примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 12 часовым прибыванием**

**1день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой овсяной№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Кофейный напиток№286,сб.2015 | 200 | 0,20 | 0,03 | 21,48 | 38,0 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 1,95 | 0,50 | 24,15 | 136,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **455** | **11,53** | **11,05** | **63,45** | **420,12** | **0** |
| **второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,70** | **0,03** | **16,80** | **84,96** | **20,5** |
| **Обед/725/** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом№24,сб.2015г | 80 | 2,0 | 2,32 | 15,24 | 91,27 | 0 |
| Рассольник домашний№56,сб.2015г | 250 | 1,71 | 4,48 | 10,90 | 166,83 | 7,4 |
| Голубцы ленивые№122,сб.2015г. | 200 | 0,70 | 12,60 | 26,67 | 183,60 | 2,5 |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 53,03 | 0 |
| **Итого за прием** | **770** | **6,32** | **19,63** | **78,38** | **577,98** | **30,4** |
| **Полдник /260/** |  |  |  |  |  |  |
| пряник | 40 | 1,92 | 5,04 | 25,55 | 101,13 | 2,3 |
| Чай с молоком , сахаром№283, сб.2015 | 200 | 1,21 | 5,25 | 21,48 | 94,36 | 0 |
| **Итого за прием** | **240** | **3,13** | **10,29** | **47,03** | **195,49** | **2,3** |
| **Ужин 450** |  |  |  |  |  |  |
| гуляш № 126,сб.2015г. | 60 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | 0,6 |
| Картофель отварной с маслом №139,сб.2015г | 150 | 2,94 | 4,50 | 21,02 | 149,00 | 0 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 97,0 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44,2 | 0 |
| **Итого за прием** | **450** | **23,49** | **19,21** | **49,1** | **508,2** | **3,6** |
| **Итого за день** | **2105** | **33,64** | **54,89** | **254,76** | **1686,63** | **5,8** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой пшенной№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Какао на молоке№288, сб.2015 | 200 | 4,74 | 3,85 | 15,96 | 115,2 | 1,69 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,60 | 0,60 | 10,98 | 113,34 | 0 |
| **Итого за прием** | **450** | **15,52** | **14,97** | **44,76** | **482,66** | **1,69** |
| **Второй завтрак/180/** |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 200 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 92,1 | 8 |
| **Итого за прием** | **200** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **92,1** | **8** |
| **Обед/740/** |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной№52,сб.2015г | 200/5 | 1,44 | 4,14 | 6,98 | 71,30 | 3,5 |
| Вареники ленивые №123 сб.2015г | 150 | 16,74 | 8,22 | 16,37 | 206 | 0 |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,71 | 0 |
| **Итого за прием** | **595** | **21,14** | **12,84** | **59,75** | **416,96** | **24** |
| **Полдник /270/** |  |  |  |  |  |  |
| пряник | 40 | 3,75 | 5,90 | 27,2 | 108,0 | 0 |
| Чай с сахаром №282 сб.2015г | 200 | 0,11 | 0,03 | 10,0 | 58,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **240** | **3,86** | **5,93** | **37,2** | **166** | **0** |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями№77, сб.2015 | 200 | 20,20 | 10,31 | 32,86 | 349,12 | 0 |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,40 | 0,30 | 14,49 | 17,61 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **22,3** | **10,64** | **64,15** | **451,69** | **20,5** |
| **Итого за день** | **1320** | **64,32** | **44,88** | **226,86** | **1609,41** | **54,19** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 8,71 | 16,82 | 3,8 | 217,05 | 0 |
| Какао на сгущ-м молоке№288,сб.2015г. | 200 | 5,84 | 4,62 | 19,55 | 139,85 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 1,95 | 0,50 | 24,15 | 136,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **410** | **15,25** | **26,62** | **64,72** | **445,23** | **0** |
| **второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из кон-х фруктов№293, сб.2015г | 200 | 0,18 | 0,04 | 10,21 | 41,08 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,18** | **0,04** | **10,21** | **41,08** | **20,5** |
| **Обед/725/** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный №57,сб.2015г | 200 | 5,02 | 5,84 | 322,29 | 95,82 | 0 |
| Тефтели рыбные с томатным соусом№84,сб.2015г. | 70/25 | 9,60 | 12,60 | 12,01 | 260,77 | 2,3 |
| Макаронные изделия отварные№215,сб.2015 | 150 | 3,45 | 4,23 | 33,34 | 191,26 | 0 |
| Компот из сух-ов №292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44,20 | 0 |
| **Итого за прием** | **680** | **20,64** | **23,02** | **396,55** | **675,30** | **22,08** |
| **Полдник /260/** |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб с повидлом№257,сб.2015г | 80 | 4,35 | 3,57 | 33,16 | 182,71 | 1,18 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,30 | 9,10 | 25,00 | 0 |
| **Итого за прием** | **280** | **4,48** | **3,87** | **42,26** | **207,71** | **1,18** |
| **Ужин 450** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная | 160/15 | 7,46 | 6,25 | 21,02 | 169,38 | 0 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 92,1 | 8 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44,2 | 0 |
| **Итого за прием** | **440** | **10,37** | **17,13** | **20,05** | **292,48** | **0** |
| **Итого за день** | **2010** | **50,92** | **70,68** | **533,99** | **1661,8** | **43,76** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой овсяной№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Кофейный напиток№286,сб.2015 | 200 | 0,20 | 0,03 | 21,48 | 38,0 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 1,95 | 0,50 | 24,15 | 136,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **455** | **6,27** | **5,73** | **63,45** | **358** | **0** |
| **Второй завтрак/180/** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сух-ов №292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,92** | **0,05** | **20,56** | **83,25** | **20,5** |
| **Обед/740/** |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Шахтерский» №65 | 200 | 2,19 | 6,41 | 11,45 | 112,90 | 0 |
| Котлеты мясные№97,сб.2015г. | 60/5 | 9,38 | 12,25 | 9,32 | 186,13 | 0 |
| Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,28 | 3,56 | 39,89 | 106,01 | 0 |
| Компот из чернослива №292, сб.2015г | 200 | 0,32 | 0 | 23,04 | 88,82 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,71 | 0 |
| **Итого за прием** | **660** | **18,81** | **22,7** | **97,83** | **564,57** | **24** |
| **Полдник /270/** |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с творогом | 80 | 5,58 | 3,74 | 31,46 | 184,0 | 0 |
| Кисель | 200 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,73 | 0 |
| **Итого за прием** | **280** | **7,56** | **3,99** | **43,54** | **243,73** | **0** |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями№77, сб.2015 | 200 | 20,20 | 10,31 | 32,86 | 349,12 | 0 |
| сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,54 | 3,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,40 | 0,30 | 14,49 | 17,61 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **22,4** | **10,77** | **63,51** | **435,27** | **3,3** |
| **Итого за день** | **2025** | **55,96** | **43,24** | **288,89** | **1684,82** | **47,8** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба»№200,сб.2015 | 200 | 5,84 | 4,62 | 19,55 | 230,20 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком№286,сб.2015г. | 200 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 87,80 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20 | 1,32 | 12,81 | 30,92 | 76,10 | 0 |
| **Итого за прием** | **420** | **9,14** | **17,68** | **62,55** | **394** | **0** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,70** | **0,03** | **16,80** | **84,96** | **20,5** |
| **Обед/705/** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картоф. с бобовыми и гренками»62,сб.2015 | 235/15 | 6,11 | 3,48 | 23,66 | 152,36 | 0 |
| Гречка отварная ,гуляш мясной№93 сб.2015г | 150/50 | 18,60 | 18,92 | 19,65 | 324,48 | 1,13 |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,36 | 0 |
| **Итого за прием** | **690** | **28,32** | **26,68** | **78,03** | **655,45** | **21,63** |
| **Полдник 280** |  |  |  |  |  |  |
| сухарик | 40 | 3,84 | 10,08 | 51,1 | 202,26 | 4,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 83,62 | 0 |
| **Итого за прием** | **240** | **6,61** | **10,43** | **68,01** | **285,88** | **4,6** |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная№194сб.2015г | 160/40 | 5,0 | 7,43 | 29,67 | 215,06 | 0 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 97,0 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44,2 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **7,4** | **7,88** | **53,17** | **356,26** | **3** |
| **Итого за день** | **1980** | **52,17** | **62,7** | **278,56** | **1776,55** | **49,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой овсяной№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Кофейный напиток№286,сб.2015 | 200 | 0,20 | 0,03 | 21,48 | 38,0 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 1,95 | 0,50 | 24,15 | 136,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **455** | **6,27** | **5,73** | **63,45** | **358** | **0** |
| **Второй завтрак/180/** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сух-ов №292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,92** | **0,05** | **20,56** | **83,25** | **20,5** |
| **Обед/740/** |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Шахтерский» №65 | 200 | 2,19 | 6,41 | 11,45 | 112,90 | 0 |
| Котлеты мясные№97,сб.2015г. | 60/5 | 9,38 | 12,25 | 9,32 | 186,13 | 0 |
| Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,28 | 3,56 | 39,89 | 106,01 | 0 |
| Компот из чернослива №292, сб.2015г | 200 | 0,32 | 0 | 23,04 | 88,82 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,71 | 0 |
| **Итого за прием** | **660** | **18,81** | **22,7** | **97,83** | **564,57** | **24** |
| **Полдник /270/** |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с творогом | 80 | 5,58 | 3,74 | 31,46 | 184,0 | 0 |
| Кисель | 200 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,73 | 0 |
| **Итого за прием** | **280** | **7,56** | **3,99** | **43,54** | **243,73** | **0** |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями№77, сб.2015 | 200 | 20,20 | 10,31 | 32,86 | 349,12 | 0 |
| сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 68,54 | 3,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,40 | 0,30 | 14,49 | 17,61 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **22,4** | **10,77** | **63,51** | **435,27** | **3,3** |
| **Итого за день** | **2025** | **55,96** | **43,24** | **288,89** | **1684,82** | **47,8** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой гречневой№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,30 | 9,10 | 25,00 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 89,73 | 0 |
| **Итого за прием** | **425** | **6,22** | **5,75** | **39** | **298,73** | **0** |
| **Второй завтрак/160/** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,92** | **0,05** | **20,56** | **83,25** | **20,5** |
| **Обед/725/** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы №19,сб.2015г | 80 | 0,88 | 3,98 | 12,48 | 87,42 | 0 |
| Суп вермишелевый №233, сб.2010г | 250 | 1,16 | 1,7 | 10,2 | 62,8 | 4,45 |
| Картофельно гороховое пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 |
| Тефтели из говядины№103,сб.2015г. | 60/20 | 8,20 | 12,97 | 10,10 | 209,95 | 0,92 |
| Компот из кон-х фруктов№293, сб.2015г | 200 | 0,18 | 0,04 | 10,21 | 41,08 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 56,52 | 0 |
| **Итого за прием** | **790** | **14,47** | **23,67** | **67,54** | **637,88** | **21,42** |
| **Полдник /270/** |  |  |  |  |  |  |
| сушка | 40 | 3,75 | 5,90 | 27,2 | 108,0 | 0 |
| Какао с молоком | 200 | 4,46 | 3,39 | 14,53 | 104,47 | 0 |
| **Итого за прием** | **240** | **8,3** | **13,47** | **65,63** | **306,63** | **4,6** |
| **Ужин 450** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба припущенная№78, сб.2015 | 60 | 7,93 | 6,08 | 33,78 | 102,00 | 0 |
| Каша пшеничная рассыпчатая№175, сб.2015 | 150 | 7,93 | 2,08 | 24,58 | 188,71 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44,2 | 0 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,16 | 6,4 | 97,0 | 4,5 |
| **Итого за прием** | **450** | **18,31** | **8,62** | **73,11** | **431,91** | **4,5** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(425)** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная№194сб.2015г | 160/40 | 5,0 | 7,43 | 29,67 | 215,06 | 0 |
| Чай с сахаром №282 сб.2015г | 200 | 0,11 | 0,03 | 10,0 | 58,0 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,84 | 0 |
| **Итого за прием** | **425** | **6,3** | **7,61** | **466,92** | **308,9** | **0** |
| **Второй завтрак/180/** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,92** | **0,05** | **20,56** | **83,25** | **20,5** |
| **Обед/705/** |  |  |  |  |  |  |
| свекольник №67,сб.2015г | 200 | 1,72 | 4,92 | 7,43 | 100,79 | 0 |
| Плов из курицы №134,сб.2015г. | 200 | 21,84 | 25,82 | 34,25 | 409,69 | 0 |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,36 | 0 |
| **Итого за прием** | **640** | **25,58** | **31,01** | **62,16** | **630,8** | **20,5** |
| **Полдник 280** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка сдобная№271 ,сб.2015г | 70 | 4,52 | 5,98 | 36,77 | 223,41 | 0 |
| Молоко кипяченное№280,сб.2015г | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,10 | 35,25 | 0 |
| **Итого за прием** | **270** | **4,63** | **6,01** | **45,87** | **258,66** | **0** |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные№215,сб.2015 | 200 | 3,45 | 4,23 | 33,34 | 191,26 | 0 |
| Кофейный напиток№286,сб.2015 | 200 | 0,20 | 0,03 | 21,48 | 38,0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,40 | 0,30 | 14,49 | 17,61 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **4,85** | **4,56** | **69,31** | **246,87** | **0** |
| **Итого за день** | **1965** | **42,48** | **49,24** | **664,82** | **1528,27** | **41** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой ячневой№75,сб.2015 | 200 | 7,56 | 6,65 | 22,13 | 199,72 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком№286,сб.2015г. | 200 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 87,80 | 0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 89,73 | 0 |
| **Итого за прием** | **425** | **10,86** | **19,71** | **65,13** | **367,35** | **0** |
| **Второй завтрак/160/** |  |  |  |  |  |  |
| Сок овощной | 180 | 0,50 | 0,10 | 7,20 | 104,94 | 3 |
| **Итого за прием** | **180** | **0,50** | **0,10** | **7,20** | **104,94** | **3** |
| **Обед/720/** |  |  |  |  |  |  |
| Суп –лапша домашняя с курицей №65 | 200/15 | 5,49 | 6,10 | 9,69 | 116,34 | 0 |
| Голубцы ленивые№122,сб.2015г. | 180/20 | 0,70 | 12,60 | 26,67 | 183,60 | 2,5 |
| Компот из сухофруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,18 | 0,04 | 10,21 | 41,08 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,12 | 1,12 | 1,32 | 76,80 | 0 |
| **Итого за прием** | **655** | **7,49** | **19,86** | **47,89** | **417,82** | **23** |
| **Полдник /270/** |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб с повидлом№257,сб.2015г | 80 | 4,35 | 3,57 | 33,16 | 182,71 | 1,18 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,30 | 9,10 | 25,00 | 0 |
| **Итого за прием** | **280** | **4,48** | **3,87** | **42,26** | **207,71** | **1,18** |
| **Ужин 450** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет№222, сб.2015 | 130/30 | 10,80 | 8,10 | 9,70 | 183,00 | 2,21 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 6,68 | 76,10 | 0 |
| Компот из кон-х фруктов№293, сб.2015г | 200 | 0,18 | 0,04 | 10,21 | 41,08 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **390** | **13,28** | **8,38** | **26,59** | **300,18** | **22,26** |
| **Итого за день** | **1990** | **36,61** | **51,92** | **189,07** | **1398** | **69,94** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой пшенной№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Какао на молоке№288, сб.2015 | 200 | 4,74 | 3,85 | 15,96 | 115,2 | 1,69 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,60 | 0,60 | 10,98 | 113,34 | 0 |
| **Итого за прием** | **440** | **10,46** | **9,65** | **44,76** | **412,54** | **1,69** |
| **Второй завтрак/180/** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,70** | **0,03** | **16,80** | **84,96** | **20,5** |
| **Обед/740/** |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем№52,сб.2015г | 200/5 | 1,44 | 4,14 | 6,98 | 71,30 | 3,5 |
| Вареники ленивые №123 сб.2015г | 150 | 16,74 | 8,22 | 16,37 | 206 | 0 |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,71 | 0 |
| **Итого за прием** | **595** | **21,14** | **12,84** | **59,75** | **416,96** | **24** |
| **Полдник /270/** |  |  |  |  |  |  |
| сушка | 30 | 3,75 | 5,90 | 27,2 | 108,0 | 0 |
| Чай с сахаром №282 сб.2015г | 200 | 0,11 | 0,03 | 10,0 | 58,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **230** | **3,86** | **5,93** | **37,2** | **166** | **0** |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями№77, сб.2015 | 200 | 20,20 | 10,31 | 32,86 | 349,12 | 0 |
| Компот из чернослива №292, сб.2015г | 200 | 0,32 | 0 | 23,04 | 88,82 | 20,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,40 | 0,30 | 14,49 | 17,61 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **21,92** | **10,61** | **70,39** | **455,55** | **20,5** |
| **Итого за день** | **1815** | **58,8** | **50,37** | **228,85** | **1533,01** | **6,69** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(419)** |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная№197сб.2015г | 180/40 | 5,76 | 6,37 | 35,44 | 223,07 | 0,59 |
| Какао на молоке№288, сб.2015 | 200 | 4,74 | 3,85 | 15,96 | 115,2 | 1,69 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 71,67 | 0 |
| **Итого за прием** | **450** | **12,90** | **14,65** | **65,93** | **435,41** | **2,28** |
| **Второй завтрак/150/** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 97,0 | 3 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **97,0** | **3** |
| **Обед/748/** |  |  |  |  |  |  |
| свекольник №67,сб.2015г | 200 | 1,72 | 4,92 | 7,43 | 100,79 | 0 |
| Жаркое по-домашнему№95 | 150/70 | 22,20 | 22,70 | 20,30 | 375,00 | 5,4 |
| Компот из кон-х фруктов№291, сб.2015г | 200 | 0,46 | 0,10 | 17,41 | 70,87 | 20,4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,71 | 0 |
| **Итого за прием** | **710** | **27,02** | **28,2** | **58,5** | **617,37** | **25,8** |
| **Полдник 280** |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб с повидлом№257,сб.2015г | 80 | 4,35 | 3,57 | 33,16 | 182,71 | 1,18 |
| Чай с сахаром №282 сб.2015г | 200 | 0,11 | 0,03 | 10,0 | 58,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **280** | **5,46** | **3,6** | **43,16** | **240,71** | **1,18** |
| **Ужин 520** |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 480** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога№227 сб.2015 | 160/40 | 9,45 | 10,31 | 29,47 | 248,13 | 2,3 |
| Кисель из кон-та№300сб.2015 | 200 | 0 | 0 | 15,65 | 60,88 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44,2 | 0 |
| Итого за прием | **430** | **11,1** | **10,61** | **53,47** | **368,33** | **4,5** |
| **Итого за день** | **1070** | **57,23** | **57,21** | **236,21** | **1758,82** | **36,76** |

**9день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой овсяной№72, сб.2015 | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,82 | 184 | 0 |
| Кофейный напиток№286,сб.2015 | 200 | 0,20 | 0,03 | 21,48 | 38,0 | 0 |
| сыр, сб.2015 | 10 | 5,26 | 5,32 | 0 | 70,12 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,60 | 0,60 | 10,98 | 113,34 | 0 |
| **Итого за прием** | **450** | **11,18** | **11,15** | **50,28** | **335,34** | **0** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 107,50 | 3,0 |
| **Итого за прием** | **100** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **107,50** | **3,0** |
| **Обед/725/** |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Шахтерский» №65 | 250 | 2,19 | 6,41 | 11,45 | 112,90 | 0 |
| Рагу из овощей№153, сб.2015 | 210 | 12,1 | 14,5 | 21,1 | 264,0 | 6,9 |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,71 | 0 |
| **Итого за прием** | **635** | **17,63** | **21,42** | **68,46 62,71** | **120,88** | **27,4** |
| **Полдник /260/** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка сдобная№271, сб.2015г | 70 | 5,5 | 6,0 | 36,80 | 223,00 | 0 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 92,1 | 8 |
| **Итого за прием** | **270** | **7,0** | **6,5** | **57,8** | **315,1** | **8** |
| **Ужин 450** |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 |
| Салат из кукурузы консервированной№10,сб,2011г | 60 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50 | 4,4 |
| Кисель | 200 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,73 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 75,00 | 0 |
| **Итого за прием** | **440** | **8,47** | **8,46** | **42,77** | **322,73** | **22,5** |
| **Итого за день** | **1830** | **45,03** | **47,7** | **243,56** | **1613,24** | **60,9** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | С,мл |
| всего | всего |
| **Завтрак(415)** |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с тертым сыром №217 ,сб.2015 г. | 200 | 6,21 | 5,25 | 21,48 | 184,36 | 2,73 |
| Кофейный напиток на молоке №286 сб.2015г | 200 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 83,62 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,30 | 21,35 | 75,00 | 0 |
| **Итого за прием** | **430** | **10,63** | **5,90** | **59,74** | **342,98** | **2,73** |
| **Второй завтрак/180/** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г | 200 | 0,92 | 0,05 | 20,56 | 83,25 | 20,5 |
| **Итого за прием** | **200** | **0,92** | **0,05** | **20,56** | **83,25** | **20,5** |
| **Обед/745/** |  |  |  |  |  |  |
| свекольник №67,сб.2015г | 200 /10 | 1,72 | 4,92 | 7,43 | 100,79 | 0 |
| Печень по –строгановски № 126,сб.2015г. | 50\50 | 13,26 | 10,22 | 3,72 | 159,95 | 2,4 |
| Картофель отварной с маслом №139,сб.2015г | 150 | 2,94 | 4,50 | 21,02 | 149,00 | 0 |
| Компот из консервированныхтфруктов№292, сб.2015г | 200 | 0,70 | 0,03 | 16,80 | 84,96 | 20,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 56,36 | 0 |
| **Итого за прием** | **720** | **25,85** | **26,84** | **77,59** | **695,41** | **22,9** |
| **Полдник /265/** |  |  |  |  |  |  |
| сухарик | 40 | 3,84 | 10,08 | 51,1 | 202,26 | 4,6 |
| Фрукты свежие | 35 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,73 | 3,2 |
| Чай с сахаром №282 сб.2015г | 200 | 0,11 | 0,03 | 10,0 | 58,0 | 0 |
| **Итого за прием** | **275** | **5,93** | **10,36** | **73,18** | **319,99** | **7,8** |
| **Ужин 450** |  |  |  |  |  |  |
| Плов №209 сб.2015г | 220 | 4,6 | 17,90 | 51,60 | 317,00 | 0 |
| Кисель | 200 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,73 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 75,00 | 0 |
| **Итого за прием** | **450** | **8,23** | **18,45** | **72,03** | **451,73** | **0** |
| **Итого за день** | **2075** | **51,56** | **61,6** | **303,31** | **1893,36** | **53,93** |