Утверждаю:

Заведующая МДОУ детский сад № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.В.Белякова

Приказ № 19 от 08.08. 2022г

Ежедневное двухнедельное меню приготовляемых блюд для детей в возрасте до 3-лет и с 3 –х до 7 лет

 в МДОУ детский сад № 3

с 9-ти часовым режимом функционирования

2022г

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1 (понедельник)**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:**  | Блины со сгущенным молоком |  130/200 | 10,53/16,2 | 16,12/24,8 | 54,21/83,4 | 421,2/648 | 164 |
|  | - кофейный напиток на молоке | 150/200 | 9/12 | 7,2/9,6 | 106,8/142,4 | 505,5/674 | 253 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  **19/53/28/2** | **23/14/** | **161,01/205,8** | **926,7/1322** |  |
| **2-ой завтрак** | Свежие фрукты - бананы | 95/100 | 1,43/1,5 | 0,19/0,2 | 20,71/21,8 | 90,25/95 | 156 |
| **обед:**  | -Салат из зеленых огурцов |  40/60 | 0,32/0,48 | 0,48/0,72 | 1,64/2,46 | 11,6/17,4 | 13 |
|  | - Борщ мясной с капустой со сметаной | 150/200/10/5 | 6,6/8,8 | 5,4/7,2 | 8,25/11 | 94,5/126 | 5 |
|  | - картофель тушеный с мясом(с тушенкой)  | 130/200 | 10,01/15,4 | 9,36/14,4 | 11,31/17,4 | 169/260 |  52 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,44/1,6 | 0 | 25,56/28,4 | 108/120 | 38 |
| **Итого за обед** |  |  | ***22,4/31,68*** | ***16,03/23,22*** | ***54,76/82,2*** | ***432/598,4*** |  |
| **полдник:** | Омлет с овощами | 130/200 | 12,48/19,2 | 20,02/30,8 | 2,47/3,8 | 239,2/368 | 220 |
|  | Сосиска отварная | 50/80 | 3,0/4,8 | 2,4/ 3,84 |  35,6/56,96 | 168,5/26269,6 | 275 |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
|  | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
| **Итого за полдник:** |  |  | ***18,98/29,7*** | ***23,36/******35,94*** | ***59,57/******90,76*** | ***347,7/783*** |  |
| **Итого за первыйдень:**  |  |  | **60,91/89,58** | **62,58/73,36** | **296,05/400,56** | **1795,95/****2798,4** |  |
| **День 2 (вторник)**  | -Каша манная молочная  | 130/200 | 4,5/6 | 4,8/6,4 | 22,95/30,6 | 147/196 | 1/6 |
| **завтрак:**  | -Бутерброд с маслом | 20/30 | 1,5/2,25 | 0,58/0,87 | 10,18/15,27 | 52,8/79,2 | 3 |
|  | -Сыр порциями | 10/15 | 0,6/0,9 | 2/3 | 0,3/0,45 | 21,6/32,4 | 21 |
|  | - чай сладкий | 180/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **7,5/10,35** | **7,68/10,67** | **33,43/64,32** | **279,9/385,6** |  |
| **2-ой завтрак** | Свежие фрукты  | 95/100 | 0,38/0,4 | 0,28/0,3 | 10,36/10,9 | 39,9/42 | 156 |
| **обед:**  | -Салат из свеклы с яблоками | 40/60 | 0,32/0,48 | 0,48/0,72 | 1,64/2,46 | 11,6/17,4 | 19 |
|  | - Суп гороховый вегетарианский | 150/200 | 6,6/8,8 | 3,6/4,8 | 13,35/17,8 | 99/132 | 37 |
|  |  - гренки ржаные с чесноком |  10/20 | 0,95/1,9 | 1,25/2,5 | 2,21/4,42 | 23,9/47,8 | 37 |
|  | - капуста тушеная/ голубцы ленивые | 110/150 | 1,87/2,55 | 2,97/4,05 | 6,49/8,85 | 59,4/81 | 59/34 |
|  | - суфле из рыбы (рыбная котлета) | 50/80 | 7,6/12,16 | 1,75/2,8 | 0 | 45,5/72,8 | 268 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | - кисель | 150/200 | 0,15/0,2 | 0,15/0,2 | 35,55/47,4 | 145,5/194 | 20 |
| **Итого за обед** |  |  | 19,97/29,99 | 10,8/15,97 | 67,24/92,93 | 434,9/620 |  |
| **полдник:** | - булочка сдобная |  130/150 | 10,27/11,85 | 12,22/14,1 | 72,15/83,25 | 447/508,5 | 466 |
|  |  кефир | 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 6,15/8,2 | 84/112 | 11 |
| **Итого за полдник** |  |  | **14,47/17,4** | **17,02/20,5** | **78,3/91,45** | **531/620,5** |  |
| **Итого за 2 день:** |  |  | **42,32/58,14** | **35,78/47,44** | **189,33/259,6** | **1285/1667,5** |  |
| **День 3 (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** |  Каша пшенная молочная  | 130/200 | 4,94/7,6 | 6,89/10,6 | 13,39/20,6 | 133,9/206 | 220 |
|  | -Бутерброд с маслом | 20/30/ | 1,5/2,25 | 0,58/0,87 | 10,18/15,27 | 52,8/79,2 | 16 |
|  | -Чай сладкий  | 150/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
| **Итого за завтрак** |  |  | ***7,34/11,05*** | ***7,77/11,87*** | ***37,07/43,87*** | ***245,2/363,2*** |  |
| **2-ой завтрак** | Свежие фрукты (яблоки) | 95/100 | ***0,38/0,4*** | ***0,38/0,4*** | ***9,31/9,8*** | ***46,65/47*** | 145 |
| **обед:** | - горошек зеленый отварной (консервированный) | 30/60 | 1,08/2,16 | 0,03/0,06 | 2,94/5,88 | 16,5/33 | 4 |
|  | -Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 150/200/7/11 | 1,5/2 | 5,7/7,6 | 3,15/4,2 | 57/76 | 23 |
|  | - овощное пюре | 110/150 | 0,55/0,75 | 0,11/0,15 | 4,18/5,7 | 41,8/57 | 330 |
|  | Фрикаделька из куры (котлета) | 60/80 | 10,92/14,56 | 6,24/8,32 | 8,28/11,04 | 133,2/177,6 | 6 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Компот из свежих плодов | 180/200 | 0,36/0,4 | 0 | 39,78/44,2 | 153/170 |  9 |
| *Итого за обед* |  |  | *16,46/23,71* | *12,68/17,03* | *66,33/71,02* | *451,5/588,6* |  |
| **полдник:** | - биточки манные - манник со сгущ.мол./**повидло** | 130/15010/20 | 12,87/14,85 | 9,49/10,95 | 39,78/45,9 | 304,2/351 | 22 |
|  | - молоко кипяченое | 180/200 | 5,04/5,6 | 6,48/7,2 | 8,46/9,4 | 111,6/124 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  |  | ***17,91/20,4*** | ***15,97/18,15*** | ***48,24/55,3*** | ***415,8/475*** |  |
| ***Итого за третийдень:*** |  |  | ***42,09/55,55*** | ***36,8/47,45*** | ***160,95/179,99*** | ***1359,15/******1887*** |  |
| День 4 (четверг**)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша геркулесовая молочная  | 130/200 | 5,46/8,4 | 5,07/7,8 | 15,21/23,4 | 127,4/196 | 1 |
|  | -Бутерброд с маслом  | 20/30 | 1,5/2,25 | 0,58/0,87 | 10,18/15,27 | 52,8/79,2 | 16 |
|  | - какао-напиток на молоке | 150/200 | 36,3/48,4 | 26,25/35 | 47,85/63,8 | 561/748 | 2 |
| ***Итого за завтрак*** |  |  | ***43,26/******59,05*** | ***31,9/******43,67*** | ***73,24/******102,47*** | ***741,2/******1023,2*** |  |
| **2-ой завтрак** | - груши | 95/100 | ***0,38/0,4*** | ***0,28/0,3*** | ***10,36/10,9*** | ***39,9/42*** | 154 |
| **обед:** | -салат из моркови с чесноком(с 01.03. -салат из свежих овощей с растительным маслом) | 30/60 | 0,42/0,84 | 4,02/8,04 | 1,74/3,48 | 43,8/87,6 | 17-с33 |
|  | - Уха рыбацкая  | 150/200 | 3,75/5 | 0,3/0,4 | 4,35/5,8 | 34,5/46 | 30/2 |
|  | - каша гречневая рассыпчатая | 110/150 | ***4,95/6,75*** | ***2,53/3,45*** | ***27,5/37,5*** | ***145,2/198*** | 22/4 |
|  | - тушеная печень в сметанном соусе/ с мясом | 50/80 | 8,45/13,52 | 2,75/4,4 | 0,85/1,36 | 61,5/98,4 | 2587 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | - кисель | 180/200 | 0,15/0,2 | 0,15/0,2 | 35,55/47,4 | 145,5/194 | 436 |
| ***Итого за обед*** |  |  | ***20,17/******30,21*** | ***10,35/19,19*** | ***77,99/******107,54*** | ***480,5/699*** |  |
| **полдник:** | - Запеканка из творога со сгущенным молоком/ сырники творожные | 130/200 | 22,88/26,4 | 5,46/6,3 | 18,46/21,3 | 218/252 | 1 |
|  | -Сок фруктовый | 150/200 | 0 | 0 | 18,9/21 | 75,6/84 | 32 |
| *Итого за полдник* |  |  | ***22,88/26,4*** | ***5,46/6,3*** | ***37,36/******42,3*** | ***293/336*** |  |
| ***Итого за четвертыйдень:*** |  |  | ***86,69/******116,06*** | ***47,99/******69,46*** | ***155,67/263,21*** | ***1754,6/******2100,2*** |  |
| ***День 5 (пятница)*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Суп молочный с макаронными изделиями | 130/200 | 3,96/4,4 | 3,42/3,8 |  14,22/15,8 | 104,4/116 | 1/1 |
|  | -Бутерброд с маслом | 20/30/ | 1,5/2,25 | 0,58/0,87 | 10,18/15,27 | 52,8/79,2 | 16 |
|  | -Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 9/12 | 7,2/9,6 | 106,8/142,4 | 505,5/674 | 2 |
|  | -сыр порциями | 10/15 | 0,6/0,9 | 2/3 | 0,3/0,45 | 21,6/32,4 | 7 |
| **Итого за завтрак** |  |  | ***15,06/******19,55*** | ***13,23/******17,27*** | ***131,5/******173,92*** | ***684,4/******901,6*** |  |
| **2-ой завтрак** | яблоки | 95/100 | ***0,38/47*** | ***0,38/******0,4*** | ***9,31/9,8*** | ***44,65/47*** | 144 |
| **обед:** | -салат «Витаминный»( с 01.03 Томаты свежие с растительным маслом) | 30/60 | 0,42/0,840,33/0,66 | 4,02/8,040,06/0,12 | 1,74/3,481,11/2,22 | 43,8/87,66/12 | 719 |
|  | - суп с фрикадельками  | 150/200 | 9,72/10,8 | 3,78/4,2 | 12,24/13,6 | 126/134 | 83 |
|  | -Плов с мясом/ рис отварной гуляш мясной | 150/180110/15050/80 | 13,5/16,22,42/3,37/11, | 10,2/12,240,55/0,754,6/7,36 | 25,35/304227,39/37,351,3/2,08 | 246/295,2127,/17474/118,4 | 22/4 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,44/1,6 | 0 | 25,56/28,4 | 108/120 | 9 |
| ***Итого за обед*** |  |  | ***27,68/******29,44*** | ***18,6/25,38*** | ***72,89/******87,82*** | ***573,8/******723,8*** |  |
| **полдник:** | - Пюре гороховое  | 110/150 | 6,6/9 | 0 | 9,9/13,5 | 66/90 | 140 |
|  | Колбаса отварная | 50/80 | 5,85/9,36 | 11,4/18,24 | 0,1/0,16 | 126/201,6 |  |
|  | -Чай с сахаром | 180/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
| **Итого за полдник** |  |  | ***15,95/******23,46*** | ***12,3/******19,54*** | ***31,5/******43,66*** | ***300,5/******444,6*** |  |
| **Итого за пятыйдень:** |  |  | ***59,07/******119,45*** | ***44,51/******62,59*** | ***245,2/******315,2*** | ***1603,35/******2117*** |  |
| **Вторая неделя****День 6(понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша гречневая молочная жидкая | 130/200 | 5,46/8,4 | 2,99/4,6 | 28,08/43,2 | 153,4/236 | 12 |
|  | -Печенье обогащенное | 20/30 | 1,5/2,25 | 2,36/3,54 | 14,98/22,47 | 83,4/125,1 | 151 |
|  | -Масло сливочное | 10/15 | 0,05/0,07 | 8,25/12,38 | 0,08/0,12 | 74,8/112,2 | 33 |
|  | - какао-напиток с молоком | 150/200 | 36,3/48,4 | 26,25/35 | 47,85/63,8 | 561/748 | 2 |
| ***Итого за завтрак*** |  |  | ***43,31/******59,12*** | ***39,85/******55,52*** | ***90,99/******129,59*** | ***872,6/******1221,1*** |  |
| **2-ой завтрак** | яблоки | 95/100 | ***0,38/47*** | ***0,38/******0,4*** | ***9,31/9,8*** | ***44,65/47*** | 144 |
| **обед:** | -Салат из отварной свеклы | 30/60 | 1,05/2,1 | 5,7/11,4 | 2,37/4,74 | 64,2/128,4 | 32 |
|  | -Рассольник ленинградский с мясом (с тушенкой)  | 150/200 | 2,1/2,8 | 3/4 | 7,5/10 | 63/84 | 157 |
|  | - Картофельное пюре | 110/150 | 2,75/3,75 | 4,62/6,3 | 16,17/22,05 | 116,6/159 | 112 |
|  | - кура тушеная  | 50/80 | 14,9/23,84 | 0,9/1,44 | 0,25/0,4 | 68,5/109,6 | 247 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,44/1,6 | 0 | 25,56/28,4 | 108/120 | 126 |
| **Итого за обед** |  |  | ***24,84/******37,99*** | **15,22/****20,04** | **59,85/****77,5** | **470,3/****676** |  |
| **полдник:** | - оладьи с повидлом (с маслом) | 130/200 | 8,19/12,6 | 9,49/14,6 | 66,82/102,8 | 348,2/588 | 449 |
|  | -чай сладкий  | 150/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
| **Итого за полдник** |  |  | ***9,09/13,8*** | **9,79/15** | **80,32/****120,8** | 406,7/666 |  |
| **Итого за шестойдень:** |  |  | **77,24/****157,91** | **65,24/****902,96** |  **240,96/****337,69** | **1794,25/****2610,1** |  |
| **День 7(вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | - омлет натуральный с колбасой | 130/200 | 13/20 | 20,8/32 | 3,5/5 | 260/400 | 80 |
|  | -Бутерброд с маслом | 20/30 |  |  |  |  | 2 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 12,3/16,4 | 64,5/86 | 38 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **14,05/21,4** | **22/33,6** | **15,8/****21,4** | **324,5/486** |  |
| **2-ой завтрак** | Свежие фрукты - груши | 95/100 | **0,19/0,2** | **0,00** | **14,82/****15,6** | **61,75/65** | 145 |
| **обед:** | - салат из овощей (овощи порционно) | 30/60 | 0,3/0,6 | 3,03/6,06 | 3,24/6,48 | 41,1/82,2 | 33 |
|  | - суп мясной с клецками | 150/200  | 2,55/3,4 | 2,7/3,6 | 9,3/12, | 64,5/86 | 43 |
|  | - овощное рагу с мясом | 130/200 | 6,89/10,6 | 1,95/3 | 10,01/15,4 | 83,2/128 | 52 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Кисель | 150/200 | 0,15/0,2 | 0,15/0,2 | 35,55/47,4 | 145,5/194 | 20 |
| **Итого за обед:** |  |  | **12,49/18,1** | **8,43/****13,76** | **66,1/****93,28** | **384,3/****565,2** |  |
| **полдник:** | - Сырники творожные со сгущенным молоком/ творожно-манный пудинг | 130/200 | 24,18/37,2 | 4,68/7,2 | 23,66/36,4 | 237,9/366 | 1 |
|  | -Чай с сахаром | 150/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
| ***Итого за полдник:*** |  |  | ***25,08/38,4*** | ***4,98/******7,6*** | ***37,16/******54,4*** | ***296,4/444*** |  |
| ***Итого за седьмойдень*** |  |  | ***51,81/78,1*** | ***35,74/******54,96*** | ***133,88/******184,68*** | ***106,95/******1560,2*** |  |
| **День 8(среда)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша геркулесовая молочная  | 150/200 | 6,3/8,4 | 5,85/7,8 | 17,55/23,4 | 147/196 | 9/4 |
|  | -Бутерброд с маслом | 20/30 | 1,5/2,25 | 0,58/0,87 | 10,18/15,27 | 52,8/79,2 | 16 |
|  | -Сыр порциями | 10/15 | 0,87/0,9 | 2,2/3 | 15,9/0,45 | 23,7/32,4 | 21 |
|  | -Какао-напиток на молоке | 150/200 | 36,3/48,4 | 26,25/35 | 47,85/63,8 | 561/748 | 15 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **44,97/****59,95** | **34,88/****46,67** | **91,48/****102,92** | **784,5/****1055,6** |  |
| **2-ой завтрак** | Свежие фрукты  | 95/100 | ***0,38/47*** | ***0,38/******0,4*** | ***9,31/9,8*** | ***44,65/47*** | 156 |
| **обед:** | -Салат из кукурузы с луком ( с 01.03. –кукуруза консервированная) | 30/60 | 0,99/1,98 | 0,69/1,38 | 4,41/8,82 | 27,9/55,8 | 17 |
|  | - Борщ мясной со сметаной | 150/200/11 | 6,6/8,8 | 5,4/7,2 | 8,25/11 | 94,5/126 | 5 |
|  | -тефтели мясные с рисом | 130/200 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 108 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,44/1,6 | 0 | 25,56/28,4 | 108/120 | 5 |
| ***Итого за обед*** |  |  | ***14,23/******20,18*** | ***7,29/******10,38*** | ***54,22/******72,22*** | ***330,4/******451,8*** |  |
| **полдник:** | - ватрушка с повидлом |  130/200 | 13/20 | 15,73/24,2 | 59,93/92,2 | 433/662 | 140 |
|  | -Чай с сахаром  | 180/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
| ***Итого за полдник*** |  |  | ***13,9/21,2*** | ***16,03/******24,6*** | ***73,43/******110,2*** | ***491,5/740*** |  |
| ***Итого за восьмойдень*** |  |  | ***73,48/******148,33*** | ***58,58/******82,05*** | ***228,44/******295,14*** | ***1751,05/******2294,4*** |  |
| **День 9(четверг)рыбный день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | - Оладьи с маслом | 130/200 | 8,84/13,6 | 11,83/18,2 | 64,35/99 | 388,7/598 | 9/4 |
|  | -Чай с сахаром  | 150/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 138 |
| ***Итого за завтрак*** |  |  | ***9,74/14,8*** | ***12,13/******18,6*** | ***77,85/******117*** | ***447,2/676*** |  |
| **2-ой завтрак** |  груши | 95/100 | ***0,38/0,4*** | ***0,28/0,3*** | ***10,36/10,9*** | ***39,9/42*** | 144 |
| **обед:** | - салат из овощей с растительным маслом  | 30/60 | 0,3/0,6 | 3,03/6,06 | 3,24/6,48 | 41,1/82,2 | 8 |
|  | -Суп рыбный из консервы | 150/200 | 1,8/2,4 | 2,85/3,8 | 4,8/6,4 | 51/68 | 44 |
|  | - макароны отварные с маслом | 110/150 | 3,85/5,25 | 0,44/0,6 | 25,52/34,8 | 123,2/168 | 19 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 50/80 | 7,6/12,16 | 1,75/2,8 | 0 | 45,5/72,8 | 247 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | - кисель | 180/200 | 0,15/0,2 | 0,15/0,2 | 35,55/47,4 | 145,5/194 | 20 |
| ***Итого за обед:*** |  |  | ***16,3/24,51*** | ***8,82/******14,36*** | ***77,11/******107,08*** | ***456,3/660*** |  |
| **полдник:** | - Винегрет  | 110/150  | 1,98/2,7 | 4,0/5,55 | 9,68/13,2 | 82,5/112,5 | 132 |
|  | Сельдь соленая с луком и растительным маслом ( с 01.03. сельдь атлантическая) | 15/20 | 2,97/3,96 | 2,31/3,08 | 0 | 32,55/43,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 10/20 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 |  |
|  | - чай сладкий | 180/200 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 137 |
|  | -вафли | 15/20 | 1,23/1,64 | 3,46/4,62 | 8,16/10,88 | 68,85/91,8 | 152 |
| ***Итого за полдник*** |  |  | ***9,68/13,4*** | ***1,67/4,55*** | ***39,34/******54,08*** | ***292,4******/400,7*** |  |
| ***Итого за девятыйдень*** |  |  | ***36,1/53,11*** | ***22,9/******37,81*** | ***204,66/******289,06*** | ***1235,8/******1888,7*** |  |
| **День 10(пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша вязкая молочная «Дружба» (из пшена и риса) | 130/200 |  16,9/26 |  14,3/22 |  85,8/132 |  538,2/828 | 14 |
|  | -Бутерброд с маслом | 20/30 | 1,5/2,25 | 0,58/0,87 | 10,18/15,27 | 52,8/79,2 | 36 |
|  | Чай сладкий | 15/180 | 0,9/1,2 | 0,3/0,4 | 13,5/18 | 58,5/78 | 13 |
| ***Итого за завтрак*** |  |  | ***19,3/29,45*** | ***15,15/******23,27*** | ***109,48/******165,27*** | ***649,5/******985,2*** |  |
| **2-ой завтрак** |  апельсины | 95/100 | **0,85/0,9** | **0,19/0,2** | **7,7/8,1** | **34,2/36** | 144 |
| **обед:** | - салат из свежих овощей с растительным маслом | 30/60 | 0,3/0,6 | 3,03/6,06 | 3,24/6,48 | 41,1/82,2 | 8 |
|  | - Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 150/200 | 1,5/2 | 5,7/7,6 | 3,15/4,2 | 57/76 | 24 |
|  | -Каша гречневая рассыпчатая | 110/150 | 12,1/22 | 3,3/6 | 84,15/153 | 414,7/754 | 08001 |
|  | -котлета мясная | 50/80 | 7,6/12,16 | 6,8/10,88 | 6,75/10,8 | 119/190,4 | 6 |
|  | - соус сметанный | 25 | 0,25 | 0,95 | 1,02 | 14 | 118 |
|  | -Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6/3,9 | 0,6/0,9 | 8/12 | 50/75 | 147 |
|  | -Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,44/1,6 | 0 | 25,56/28,4 | 108/120 | 5 |
| ***Итого за обед*** |  |  | ***25,79/******42,26*** | ***20,38/******31,44*** |  ***131,87/******214,88*** | ***803,8/******1297,6*** |  |
| **полдник:** | -Макароны с тертым сыром, запеченные | 110/150 |  5,06/6,9 |  9,13/12,45 |  16,28/22,2 |  167,2/228 | 156 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 12,3/16,4 | 64,5/86 | 38 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,81/1,62 | 0,1/0,2 | 4,88/9,76 | 24,2/48,4 | 148 |
| ***Итого за полдник*** |  |  | ***6,92/9,92*** | ***10,43/******14,25*** | ***33,4/******48,36*** | ***255,9/******362,4*** |  |
| ***Итого за 10 день*** |  |  | ***60,96/******93,93*** | ***53,08/******78,36*** | ***375,75/******560,94*** |  ***1709,2/******2468,12*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период**  |  |  | **662,363** | **585,855** | **2642,88** |  **17562,2/****19888,43** |  |
| **Среднее значение за период**  |  |  | **49,82/****66,24** | **58,59** | **264,288** | **1755,2/****1988,9** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности**  |  |  | **3,7** | **3,2** | **14,6** |  |  |