

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Азигуловская средняя общеобразовательная школа» - «Детский сад села Симинчи».

**Примерное десятидневное меню для детей от 1,5 лет до 7 лет на осенне-зимний период**

 С 9 часовым пребыванием в ДОУ

Составленное по сборнику технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

(часть №1 и часть №2). Выпущенное в 2011 году г. Екатеринбург. Состасители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И.

**День 1. Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(Ккалл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша манная с маслом.сливоч. | 150/200 | 6 | 5,3 | 30,7 | 195 | 0,42 | №14\4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 | 0 | №1/13 |
|  |  |  | **10** | **13** | **63,4** | **412** | **1,22** |  |
| 10.30 | СОК | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Суп-пюре гороховый | 150/200 | 5,2 | 1,8 | 14,4 | 96 | 10,68 | №29/2 |
|  | 2.Гуляш из отварного мяса говядина | 50/80 | 14,7 | 15,7 | 3,5 | 214 | 0 | №12/8 |
|  | 3.Макароннные изделия отварные | 100/150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 | 0 | №43/3 |
|  | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 | №6/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **29,62** | **21,9** | **91,8** | **686,1** | **60,84** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Ватрушка со сметаной | 40/65 | 5,6 | 8,4 | 30,7 | 223 | 0,1 |  |
|  | 2.Какао с молоком | 150/200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 0,52 | №14/10 |
|  |  |  | **9,5** | **11,9** | **53,6** | **358** | **0,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **49,16** | **47,2** | **218,6** | **1499,1** | **72,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 2. Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Суп молочный с лапшой | 150/200 | 3,4 | 3,7 | 12 | 95 | 0,42 | №21/2 |
| В 8.30 | 2.Чай с молоком | 150/200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | №12/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром  | 30/5//50/10 | 4,9 | 2,9 | 14 | 104 | 0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **9,7** | **8** | **37,2** | **260** | **0,75** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Зеленый горошек  | 30/50 | 3,1 | 3,7 | 6,4 | 72 | 9,8 | №1/1 |
|  | 2.Борщ со сметаной | 150/200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 19,45 | №2/2 |
|  | 3.Плов из мяса куры | 180/250 | 18,5 | 20,6 | 43,2 | 436 | 8,7 | №4/8 |
|  | 4.Напиток из шиповника | 150/200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 | 65,0 | №15/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **27,52** | **29,3** | **98,1** | **770,1** | **102,95** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Булочка сдобная | 40/65 | 7,4 | 7,9 | 28 | 214 | 0,09 |  |
|  | 2.Кефир с сахаром | 150/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117 | 2,6 |  |
|  |  |  | **13,2** | **14,3** | **37,4** | **331** | **2,69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **50,82** | **52,0** | **182,5** | **1404,1** | **116,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 3. Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным | 150/200 | 5 | 5,9 | 25,6 | 175 | 0,52 | №16/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/50//50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 | 0 |  |
|  |  |  | **9,0** | **13,6** | **58,3** | **392** | **1,32** |  |
| 10.30 | 4.Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Нарезка из свежих огурцов | 30/60 | 0,7 | 5 | 7 | 74 | 1,86 |  |
|  | 2.Щи из свежей капусты со сметаной | 150/200 | 1,6 | 2,6 | 6,6 | 56 | 11,15 | №6/2 |
|  | 3.Картофель в молоке | 120/150 | 3,4 | 3,9 | 18,8 | 125 | 8,86 | №2/3 |
|  | 4. Биточки рыбные  | 50/80 | 11,0 | 1,6 | 6,4 | 84,0 | 0,51 | №9/7 |
|  | 5.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 | №6/10 |
|  | 6.Хлеб ржаной  | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 7.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **21,0** | **13,7** | **80,3** | **527,1** | **72,54** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Пудинг из творога | 100 | 14,6 | 10,5 | 20,9 | 237 | 0,15 | №17/5 |
|  | 2.Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 0,2 | 0,6 | 6,5 | 86 | 0,3 | №1/11 |
|  | 3.Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | №12/10 |
|  |  |  | **16,2** | **12,5** | **38,6** | **384** | **0,71** |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **46,6** | **40,2** | **187,0** | **1346,1** | **84,57** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 4. Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 0,42 | №8,4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/5//50/10 | 4,9 | 2,9 | 14 | 104 | 0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **11,4** | **10,3** | **50,4** | **342** | **1,29** |  |
| 10.00 | 4.Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/200 | 1,7 | 1,1 | 11,4 | 63 | 13,16 | №18/2 |
|  | 2.Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150/180 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 7,2 | №44/3 |
|  | 3.Биточки (котлеты) из мяса говядины | 60/80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 0 | №14/8 |
|  | 3.Компот из яблок и изюма | 150/200 | 0,3 | 0 | 18,5 | 71 | 50,06 | №2/10 |
|  | 4.Хлеб ржаной  | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 5.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **25,92** | **19,6** | **96,1** | **666,1** | **70,42** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Пряник  | 40/65 | 5,5 | 4,7 | 36 | 188 | 0,1 |  |
|  | 2.молоко кипяченое | 150/200 | 5,8 | 5,9 | 9 | 135 | 1,1 |  |
|  |  |  | **11,3** | **10,6** | **45** | **323** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **49,02** | **40,9** | **201,3** | **1374,1** | **82,91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 5. Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша пшеничная молочная со сливоч.мас | 150/200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 0,42 | №15/4 |
| В 8.30 | 2.Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 0,52 | №13/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 | 0 | №1/13 |
|  |  |  | **13,4** | **16,6** | **68,1** | **476** | **0,94** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Зеленый горошек | 40/100 | 3,1 | 3,7 | 6,4 | 72 | 9,8 | №1/1 |
|  | 2.Суп картофельный с рыбой | 150/200 | 7,2 | 4,1 | 13 | 119 | 15,35 | №19\2 |
|  | 3.Макароннные изделия отварные | 120/150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 | 0 | №43/3 |
|  | 4.Печень в молочном соусе | 100/120 | 16,1 | 8,9 | 5,8 | 168 | 11,08 | №10/8 |
|  | 5.Компот из сухофруктов | 150\200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 | №6/10 |
|  | 6.Хлеб ржаной  | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 7.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **36,12** | **21,1** | **99,1** | **735,1** | **86,39** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Булочка с повидлом | 40/65 | 4,4 | 5,6 | 30 | 190 | 0,42 |  |
|  | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  |  |  | **4,5** | **5,6** | **39,2** | **226** | **1,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **54,42** | **43,7** | **216,2** | **1480,1** | **98,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 6. Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Омлет запеченый | 50/80 | 7,8 | 10,5 | 1,4 | 131 | 0,11 | №2/6 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/5//50/10 | 4,9 | 2,9 | 14 | 104 | 0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **12,7** | **13,4** | **24,5** | **270** | **0,18** |  |
| 10.30 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Суп из овощей со сметаной | 150/200 | 1,6 | 5,2 | 8,3 | 87 | 15,85 | №14/2 |
|  | 2.Каша перловая вязкая с маслом слив. | 150/180 | 6,6 | 5,7 | 36 | 223 | 0,5 | №10/4 |
|  | 3.Биточки (котлеты)из мяса говядины  | 50/80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 0 | №14/8 |
|  | 3.компот из яблок и изюма | 150/200 | 0,3 | 0 | 18,5 | 71 | 50,06 | №2/10 |
|  | 4.Хлеб ржаной  | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 5.Хлеб пшеничный | 20/40 | 23 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **46,1** | **26,6** | **97,2** | **725,1** | **69,6** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Печенье песочное «снежок» | 40/65 | 3,6 | 19,7 | 36,94 | 333,94 | 0,50 |  |
|  | 2. Какао с молоком | 150/200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 0,52 | №14/10 |
|  |  |  | **7,5** | **23,2** | **59,84** | **468** | **1,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **66,3** | **63,6** | **254,94** | **1506,1** | **80,80** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 7. Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Суп молочный с крупой | 150/200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 | №22/2 |
| В 8.30 | 2.чай с молоком | 150/200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | №12/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 | 0 | №1/13 |
|  |  |  | **8,8** | **13,3** | **48,9** | **350** | **0,78** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Салат из отварной свеклы с раст. маслом | 50/60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 | 1,16 | №20/1 |
|  | 2.Щи из свежей капусты со сметаной | 150/180 | 1,6 | 2,6 | 6,6 | 56 | 11,15 | №6/2 |
|  | 3.Картофельное пюре | 150/180 | 3,7 | 5,07 | 24,77 | 135 | 12,89 | №3/3 |
|  | 3.Тефтели рыбные в соусе | 100/130 | 11,1 | 6 | 10,7 | 142 | 0,6 | №11/7 |
|  | 4.Компот из сухофруктов и шиповника | 150/200 | 0,4 | 0,1 | 18,1 | 71 | 70,08 | №7/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  | **21,52** | **19,37** | **87,47** | **584,1** | **95,88** |  |
| В 15.20 | 1.Булочка сдобная | 40/65 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |  |
|  | 2.кефир с сахаром | 150/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117 | 2,6 |  |
|  |  |  | **11,1** | **10,3** | **41,8** | **305** | **2,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **41,82** | **43,37** | **187,97** | **1282,1** | **106,66** |  |

**День 8.Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша рисовая на молоке | 150/200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248 | 0,52 | №7/4 |
| В 8.30 | 2.чай с молоком | 150/200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | №12/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/50//50/10 | 4,9 | 2,9 | 14 | 104 | 0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **12,3** | **10,1** | **67,6** | **413** | **0,85** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Секольник со сметаной  | 150/200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 15,05 | №5/2 |
|  | 2.Капуста тушеная | 150/180 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94 | 33,4 | №8/3 |
|  | 3.Тефтели из мяса говядины | 85 | 9,4 | 9,7 | 8,0 | 157 | 0,9 | №21/8 |
|  | 4.Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 50,08 | №4/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **18,82** | **17,6** | **74,9** | **530,1** | **99,43** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Запеканка из творога с изюмом | 80/100 | 16,2 | 9,6 | 17,1 | 221 | 0,22 | №11/5 |
|  | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  |  |  | **16,3** | **9,6** | **26,3** | **257** | **1,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **47,82** | **37,7** | **178,6** | **1243,1** | **113,3** |  |

**День 9. Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша молочная манная со слив.маслом | 150/200 | 5,1 | 5,9 | 24,7 | 172 | 0,53 | №18/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 | 0 | №1/13 |
|  |  |  | **9,1** | **13,6** | **57,4** | **389** | **1,33** |  |
| 10.30 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Суп-лапша на курином бульоне | 150/200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 78 | 0,38 | №20/2 |
|  | 2.Каша рисовая рассыпчатая | 150/180 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 | 0 | №45/3 |
|  | 3.Биточки (котлеты)из мяса кур | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 0,3 | №5/9 |
|  | 4.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 | №6/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20\40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **24,32** | **18,5** | **101,6** | **674,1** | **50,84** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Ватрушка с повидлом | 40/65 | 7,4 | 7,9 | 28 | 214 | 0,09 |  |
|  | 2.Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,9 | 9 | 135 | 1,1 |  |
|  |  |  | **13,2** | **13,8** | **37** | **349** | **1,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **47,02** | **46,3** | **205,8** | **1455,1** | **63,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10.Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша молочная ассорти (рис,пшено) | 150/200 | 5 | 5,9 | 25,6 | 175 | 0,53 | №16/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром  | 30/50//50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 181 | 0 | №1/13 |
|  |  |  | **9,0** | **13,6** | **58,3** | **392** | **1,33** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 12.00 | 1.Суп-пюре гороховый | 150/200 | 5,2 | 1,8 | 14,4 | 96 | 10,68 | №29/2 |
|  | 2.Гуляш из отварного мяса говядины | 50/80 | 14,7 | 15,7 | 3,5 | 214 | 0 | №12/8 |
|  | 3.Макарон. изделия отварные | 100/150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 | 0 | №43/3 |
|  | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50 | №6/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **29,62** | **21,9** | **91,8** | **686,1** | **60,68** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.20 | 1.Ватрушка со сметаной | 40/65 | 5,6 | 8,4 | 30,7 | 223 | 0,1 |  |
|  | 2.Какао с молоком | 150/200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 0,52 | №14/10 |
|  |  |  | **9,5** | **11,9** | **53,6** | **358** | **0,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **48,52** | **47,8** | **213,5** | **1479,1** | **72,63** |  |