**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ д/с с. Бутырки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Архипова

Приказ № 71

«­­­31» августа 2016 г.

***Примерное***

***цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,***

***посещающих с 10,5-часовым пребыванием муниципальное детское образовательное учреждение детский сад с. Бутырки Задонского муниципального района в соответствии***

***с физиологическими нормами потребления продуктов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 1. Суп молочный с макаронными изделиями.  2. Печенье с маслом.  3. Кофейный напиток на молоке. | 1. Каша молочная рисовая.  2.Кофейный напиток на молоке.  3. Хлеб пшеничный с сыром. | 1.Суп молочный с пшеном. 2. Какао с молоком.  4. Хлеб | 1. Каша молочная жидкая манная.  2. Кисель из сока натурального. 3. Хлеб пшеничный. | 1. Каша молочная жидкая геркулесовая.  2.Молоко кипяченое. 3. Хлеб пшеничный. | 1. Суп молочный гречневый.  2. Какао с молоком.  3. Печенье с маслом. | 1. Суп молочный с макаронными изделиями.  2. Хлеб пшеничный с сыром.  3. Кисель из сока натурального. | 1. Каша молочная «Дружба».  2. Молоко кипяченое.  3. Хлеб пшеничный с маслом. | 1. Каша рисовая молочная жидкая.  2. Кофейный напиток на молоке. 3. Хлеб пшеничный. | 1. Каша молочная жидкая геркулесовая.  2. Кофейный напиток на молоке.  3. Хлеб пшеничный. |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | Сок. | Ряженка. | Сок. | Ряженка. | Яблоко. | Бананы. | Ряженка. | Яблоко. | Сок. |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| 1. Суп гороховый с гренками.  2. Голубцы ленивые.  4. Картофельное пюре  5 Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный. | 1. Свекольник на бульоне со сметаной.  2. Капуста тушеная.  3. Шницель куриный.  5. Компот из сухофруктов с витамином «С».  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп картофельный с рисом.  2.Жаркое по – домашнему.  3. Салат из белокочанной капусты.  4. Компот из сухофруктов с витамином «С»  5. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Щи. 2. Макароны отварные.  3. Гуляш из говядины.  4. Огурец свежий.  5. Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1.Суп картофельный с фрикадельками.  2. Рагу овощное.  3. Котлета рыбная.  4.Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп крестьянский.  2. Рыба тешеная с овощами.  3. Картофельное пюре.  5. Компот из сухофруктов с витамином «С».  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Борщ со сметаной. 2. Плов из говядины  3. Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп из рыбы.  2. Картофельная запеканка с говядиной.  3. Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Лапша домашняя на курином бульоне.  2. Овощное рагу.  3. Котлета куриная. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С». 5. Хлеб ржано-пшеничный. | 1. Суп картофельный с клецками.  3. Тефтели.  4. Картофельное пюре.  3. Компот из сухофруктов с витамином «С»  4. Хлеб ржано-пшеничный |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| 1. Яйцо с зеленым горошком.  2. Чай с сахаром  3.Хлеб пшеничный. | 1. Вареники ленивые со сметаной.  2. Чай с сахаром. | 1. Оладьи с сахаром.  2. Чай с сахаром. | 1. Рыба, запеченная в омлете.  2. Хлеб пшеничный.  3.Чай с сахаром. | 1. Ватрушка.  2.Чай с сахаром. | 1. Рагу овощное.  2. Хлеб пшеничный.  3. Чай с сахаром. | 1. Запеканка из творога со сметаной.  2. Чай с сахаром. | 1. Биточки манные.  2. Соус молочный сладкий.  3.Чай с сахаром. | 1. Омлет.  2. Салат из свеклы.  3. Чай с сахаром.  4. Хлеб пшеничный. | 1. Булочка домашняя с повидлом.  2.Чай с сахаром. |
| **Калорийность всего за день (ккал):** | | | | | | | | | | |
| **1293,35** | **1440,38** | **1387,14** | **1366,62** | **1503,49** | **1292,68** | **1440,71** | **1392,64** | **1398,70** | **1366,79** |

**Первый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **Ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 32 | 1 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК.ИЗДЕЛ. | 200 | 6,16 | 6,70 | 20,82 | 160,34 |
| 395 | 3 | КОФ.НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,13 | 3,29 | 15,89 | 100,70 |
| 2 | 2 | ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,28 | 7,67 | 22,51 | 162,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,57** | **17,66** | **59,22** | **423,54** |
| к/к | 4 | **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ** | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,74 | 67,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,6** | **0,6** | **17,74** | **67,5** |
| 81 | 5 | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 250/20 | 7,31 | 7,38 | 37,62 | 233,16 |
| 298 | 6 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160/30 | 15,16 | 13,89 | 16,56 | 225,02 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С" | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **25,34** | **21,75** | **86,14** | **588,38** |
| 213 | 9 | ЯЙЦО С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 1/25 | 8,25 | 6,35 | 3,85 | 104,65 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/30 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,62** | **6,61** | **29,13** | **213,93** |
| **Всего за день:** | | | | **48,13** | **46,62** | **192,23** | **1293,35** |

**Второй день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 185/3 | 12 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 200/5/5 | 11,59 | 10,52 | 35,85 | 260,41 |
| 395 | 3 | КОФ. НАПИТОК НА МОЛОКЕ  МОЛОКЕ | 180 | 3,13 | 3,30 | 15,89 | 100,70 |
|
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **16,99** | **14,06** | **66,78** | **432,51** |
| 399 | 13 | СОК | 150 | 0,9 | 0 | 25,2 | 63 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0** | **25,2** | **63** |
| 67 | 14 | СВЕКОЛЬНИК НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,97 | 5,31 | 23,34 | 138,03 |
| 132 | 15 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 4,14 | 5,00 | 17,32 | 112,79 |
| 24 | 16 | ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ | 60 | 16,51 | 19,10 | 11,96 | 279,04 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **26,49** | **29,89** | **84,58** | **660,06** |
| 229 | 17 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ | 120/100/20 | 16,96 | 13,45 | 16,19 | 246,93 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,2 | 10,24 | 37,88 |
| **Итого за прием пищи:** | | |  | **17,06** | **13,65** | **26,43** | **284,81** |
| **Всего за день:** | | | | **61,44** | **57,60** | **202,99** | **1440,38** |

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 94 | 18 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ | 200 | 6,35 | 9,70 | 20,99 | 189,85 |
| к/к | 20 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,00 | 4,31 | 6,35 | 112,58 |
|
| 2/1 | 19 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ | 30/15 | 5,72 | 3,59 | 15,04 | 125,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **16,07** | **17,60** | **42,38** | **427,83** |
| 401 | 21 | РЯЖЕНКА | 100 | 2,8 | 4 | 4,2 | 64 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,8** | **4** | **4.2** | **64** |
| 20 | 24 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,07 | 2,81 | 5.52 | 9,97 |
| 81 | 22 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПАМИ (РИС) | 250 | 2,59 | 3,46 | 25,57 | 141,79 |
| 294 | 23 | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ  (ГОВЯДИНА) | 150 | 15,48 | 14,87 | 33,06 | 319,48 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22,01** | **21,62** | **96,11** | **601,44** |
| 213 | 25 | ОЛАДЬИ С САХАРОМ | 80/5 | 7,48 | 7,37 | 39,95 | 255,99 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,58** | **7,39** | **50,19** | **293,87** |
| **Всего за день:** | | | | **48,46** | **50,61** | **192,88** | **1387,14** |

**Четвертый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 185/7 | 26 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/5/5 | 7,71 | 10,64 | 29,71 | 238,04 |
| 382 | 27 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 180 | 0,22 | - | 24,10 | 93,78 |
|
|
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,20** | **10,88** | **68,85** | **403,22** |
| к/к | 13 | СОК |  | 0,9 | 0 | 25,2 | 63 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0** | **25,2** | **63** |
| 67 | 28 | ЩИ | 250 | 2,47 | 3,58 | 15,02 | 93,01 |
| 204 | 29 | МАКАРОНЫ ОТВ.С МАСЛОМ  МАСЛ.  МАСЛОМ |  | 5,33 | 2,48 | 38,23 | 194,31 |
| 277 | 30 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 14,77 | 17,33 | 3,03 | 225,39 |
| к/к | 31 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,09 | 0,09 | 2,06 | 9,46 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи** | | | | **25,53** | **23,96** | **90,30** | **652,37** |
| 249 | 32 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | 15,50 | 7,78 | 1.89 | 138,75 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.10 | 0.02 | 10,24 | 37,88 |
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,87** | **8.04** | **27,17** | **248,03** |
| **Всего за день:** | | | | **54,50** | **42,88** | **211,52** | **1366,62** |

**Пятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 185/7 | 33 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200/5/5 | 6,84 | 8,74 | 23,80 | 210,07 |
| к/к | 34 | МОЛОКО | 180 | 5,76 | 6,48 | 9,29 | 109,80 |
|
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 5,72 | 4,59 | 15,04 | 125,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,32** | **19,81** | **48,13** | **445,27** |
| к\к | 21 | РЯЖЕНКА | 100 | 2,8 | 4 | 4,2 | 64 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,8** | **4** | **4,2** | **64** |
| 113/86 | 36 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 14,45 | 12,12 | 28,32 | 272,12 |
| 132 | 35 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2,34 | 6,37 | 16,59 | 124,38 |
| 119 | 37 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 65 | 13,72 | 5,70 | 6,73 | 132,55 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **33,38** | **24,67** | **83,60** | **659,25** |
| 458 | 38 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 12,54 | 7,93 | 43,21 | 297,09 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,64** | **7,95** | **53,45** | **334,97** |
| **Всего за день:** | | | | **67,14** | **56,43** | **189,38** | **1503,49** |

**Шестой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 6 | 39 | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ | 200 | 5,17 | 6,17 | 13,88 | 125,62 |
| к/к | 20 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,00 | 3,98 | 16,23 | 112,60 |
|
| 2 | 2 | ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,28 | 7,66 | 22,51 | 162,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,45** | **17,81** | **52,62** | **400,72** |
| к/к | 4 | ЯБЛОКО | 150 | 0,28 | 0,28 | 8,26 | 67,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,28** | **0,28** | **8,26** | **67,5** |
| 85/120 | 40 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ | 250 | 6,64 | 7,70 | 17,51 | 165,86 |
| 321 | 42 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 4,21 | 5,66 | 32,22 | 188,84 |
| 247 | 41 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 12,58 | 4,19 | 3,09 | 100,56 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **26,30** | **18,03** | **84,78** | **585,46** |
| 137 | 43 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2,59 | 6,37 | 16,64 | 129,72 |
| 395 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **4,96** | **6,63** | **41,92** | **239,00** |
| **Всего за день:** | | | | **42,99** | **42,75** | **187,58** | **1292,68** |

**Седьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 32 | 1 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК.ИЗД. | 200 | 6,16 | 6,70 | 20,82 | 160,34 |
| 2/1 | 19 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ | 30/15 | 5,72 | 3,59 | 15,04 | 125,40 |
| 382 | 27 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА | 180 | 0,21 | - | 16,93 | 93,80 |
|
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,09** | **10,29** | **52,79** | **379,54** |
| к/к | 44 | БАНАНЫ | 100 | 0,28 | 0,28 | 8,26 | 95,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,28** | **0,28** | **8,26** | **95,00** |
| 58 | 45 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,79 | 4,33 | 19,78 | 89,72 |
| 288 | 46 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150 | 23,13 | 17,64 | 28,64 | 387,87 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **28,79** | **22,45** | **80,38** | **607,79** |
| 237 | 47 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 100/20 | 23,18 | 22,06 | 6,56 | 249,08 |
| 382 | 11 | ЧАЙ | 180 | 0,1 | 0,02 | 0,34 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23,28** | **22,08** | **6,9** | **249,08** |
| **Всего за день:** | | | | **64,44** | **55,10** | **148,33** | **1331,41** |

**Восьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 68 | 48 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 200 | 6,86 | 8,69 | 29,29 | 215,75 |
| к/к | 34 | МОЛОКО | 180 | 5,76 | 6,48 | 9,28 | 109,80 |
| 2/7 | 49 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 15,08 | 108,80 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,92** | **19,53** | **53,62** | **434,35** |
| к/к | 21 | РЯЖЕНКА | 100 | 2,8 | 4 | 4,2 | 64 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,8** | **4** | **4,2** | **64** |
| 41 | 50 | СУП ИЗ РЫБЫ | 250 | 10,79 | 4,34 | 19,51 | 157,58 |
| 291 | 51 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ | 150 | 14,12 | 13,75 | 30,19 | 323,89 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,78 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,78** | **18,57** | **81,66** | **611,65** |
| 198 | 52 | БИТОЧКИ МАННЫЕ | 100 | 4,77 | 5,45 | 43,55 | 213,97 |
| 351 | 53 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 0,61 | 1,62 | 3,65 | 30,79 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **5,48** | **7,07** | **57,44** | **282,64** |
| **Всего за день:** | | | | **50,98** | **49,17** | **196,92** | **1392,64** |

**Девятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 69 | 54 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/5/5 | 13,54 | 14,90 | 33,90 | 310,04 |
| 395 | 3 | КОФ. НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,77 | 4,02 | 7,01 | 75,02 |
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19,58** | **19,16** | **55,95** | **456,46** |
| к/к | 4 | ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,74 | 67,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,6** | **0.6** | **17,74** | **67,5** |
| 42 | 55 | ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 5,17 | 6,43 | 11,79 | 125,32 |
| 132 | 56 | ОВОЩНОЕ РАГУ | 150 | 4,14 | 6,10 | 17,32 | 123,58 |
| 24 | 57 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 60 | 16,46 | 18,83 | 12,26 | 285,89 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ |  | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **28,64** | **31,84** | **73,33** | **664,99** |
| 215 | 58 | ОМЛЕТ | 80 | 7,75 | 10,42 | 1,58 | 100,47 |
| 33 | 59 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 |  |  |  |  |
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,4 |
| 395 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,12** | **10,68** | **26,86** | **209,75** |
| **Всего за день:** | | | | **58,94** | **62,28** | **173,88** | **1398,70** |

**Десятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| 185/7 | 33 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200/5/5 | 6,84 | 8,74 | 23,80 | 210,07 |
| 395 | 3 | КОФ.НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,77 | 4,02 | 7,01 | 75,02 |
|
| 2 | 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,27 | 0,24 | 15,04 | 71,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,88** | **13** | **45,85** | **356,49** |
| к/к | 13 | СОК | 150 | 0,9 | 0 | 25,2 | 63 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0** | **25,2** | **63** |
| 45 | 60 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 2,02 | 4,28 | 21,08 | 131,74 |
| 247 | 61 | ТЕФТЕЛИ | 60 | 12,96 | 13,21 | 11,86 | 218,01 |
| 321 | 42 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 4,21 | 5,66 | 32,22 | 188,84 |
| 376 | 7 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,22 | - | 15,23 | 57,80 |
| 1 | 8 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 72,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22,06** | **23,63** | **97,12** | **668,79** |
| 454 | 62 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ | 100 | 10,24 | 14,51 | 54,32 | 240,63 |
| 382 | 11 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,02 | 10,24 | 37,88 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,34** | **14,53** | **64,56** | **278,51** |
| **Всего за день:** | | | | **46,18** | **51,16** | **232,73** | **1366,79** |