УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 1»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для организации питания детей**

 **В ВОЗРАСТЕ с 3 до 7 лет.**

**Посещающих МДОУ «Детский сад №1»**

**общеразвивающего вида**

**с 12-часовым режимом пребывания**

**(весенне-летний период)**

**2025 год**

**Меню разработали:**

Старшая медицинская сестра

Медицинская сестра:

Старший повар:

**День 1-ый, понедельник**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход**  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
|  | **Макароны, запеченные с сыром** |  |  |  | 9,79 | 8,79 | 40,22 | 278,8 | 0,04 | 207, 204 |
|  | - макаронные изделия | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сыр | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | **4** | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** |  |  |  | 2,51 | 11,44 | 28,88 | 171,45 | 0,48 | 2 |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 | 0,18 | 391, 392 |
|  | - чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **12,66** | **20,32** | **84,07** | **507,1** | **0,7** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Яблоко** | 100 | 100 |  | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | выход |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0,54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рассольник ленинградский** |  |  |  | 2,51 | 7,11 | 18,19 | 147,3 | 7,53 | 76 |
|  | - картофель | 53 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа перловая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - огурцы соленые | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пюре картофельное** |  |  |  | 4,51 | 6,41 | 19,83 | 157,38 | 3,4 | 336 |
|  | - картофель | 150 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба запеченная с овощами** |  |  |  | 13,22 | 4,73 | 3,03 | 156,71 | 1,96 | 247 |
|  | - рыба св/м | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -Томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -лук репчатый | 18 | 15,1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из яблок** |  |  |  | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 373 |
|  | - яблоки | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |  | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **22,9** | **37,25** | **92,56** | **705,61** | **11,92** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Капуста тушенная** |  |  |  | 4,51 | 6,41 | 19,83 | 157,38 | 3,4 | 336 |
|  | - капуста | 150 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Куры отварные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -Бедро куриное | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** |  |  |  | 5,04 | 4,5 | 23,43 | 150,45 | 1,17 | 395 |
|  | - кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 00 | 1 |
|  | выход |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **22,06** | **14,92** | **66,16** | **544,21** | **23.3** |  |
| **Всего за весь день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **49,75** | **54,21** | **254,45** | **1752,81** | **53,66** |  |

**День 2-ой, вторник**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша манная молочная** |  |  |  | 8,04 | 9,24 | 32,94 | 247,16 | 1,99 | 179 |
|  | - крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком**  |  |  |  | 4,2 | 3,75 | 22,02 | 134,85 | 1,2 | 394 |
|  | - чай  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** |  |  |  | 4,78 | 12,51 | 14,64 | 190,7 |  | 1, 6 |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **17,02** | **25,49** | **69,57** | **572,71** | **3,19** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Сок** | 180 | 180 |  | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0,54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Суп картофельный с крупой** |  |  |  | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 80 |
|  | - картофель | 53 | 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа гречневая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Птица,тушенная с соусе с овощами** |  |  |  | 11,94 | 8,64 | 20,88 | 209,00 | 26,79 | 302 |
|  | - картофель | 120 | 72 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 20 | 16,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - бедро куриное | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель из концентрата (смесь)** |  |  |  | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 0,36 | 376 |
|  | - кисель концентрированный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |  | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **17,82** | **12,98** | **77,51** | **342,84** | **34,4** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Салат из картофеля с солеными огурцами** |  |  |  | 2,44 | 10,39 | 12,89 | 155 | 37,4 | 22 |
|  | - картофель | 30 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - огурцы соленые | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 13 | 10,9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка с творожным фаршем** |  |  |  | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 202 | 0,01 | 52 |
|  | -творог | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | **13** | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо (шт.) | 1/5 | 1/5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - дрожжи сухие | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко кипяченое** | 150 | 150 |  | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | 2,46 | 400 |
|  | Выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  | 1 |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **17,2** | **18,00** | **76,84** | **523,00** | **39,86** |  |
| **Всего за весь день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **52,58** | **56,83** | **253,26** | **1561,55** | **86,51** |  |

**День 3-ий, среда**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Брутто** | **Нетто** | **Выход**  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша пшенная молочная** |  |  |  | 7,71 | 6,56 | 29,00 | 206,43 | 1,13 | 46\178 |
|  | -молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | **4** | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | **4** | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом**  |  |  |  | 6,68 | 8.45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** |  |  |  | 4,53 | 3,91 | 22,16 | 141,15 | 1.17 | 395 |
|  | - кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **14,51** | **15,03** | **61,58** | **438,8** | **4.07** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Банан** | 150 | 150 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | Выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Свекольник** |  |  |  | 2,04 | 5,00 | 14,10 | 109,75 | 8,78 | 58 |
|  | - свекла | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - картофель | 53 | 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 8 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суфле мясное с рисом** |  |  |  | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 205 | 0,45 | 287 |
|  | - бедро (куриное) | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа рисовая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо (шт.) | 1/5 | 1/5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** |  |  |  | 0,40 | 0,09 | 30,59 | 124,7 | 11,61 | 374 |
|  | - сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **14,49** | **18,61** | **74,88** | **578,5** | **26,06** |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пудинг из творога (запеченный)**  |  |  |  | 15.14 | 12,71 | 24,34 | 271,98 | 0.20 | 235 |
|  | - творог | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо | 1/8 шт. | 1/8 шт. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - растительное масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус молочный (на сгущенном молоке)** |  |  |  | 9.7 | 22.6 | 66.3 | 50.75 | 1,6 | 351 |
|  | - молоко сгущенное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 180 | 180 |  | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 |  | 391,392 |
|  | -сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **25,24** | **35,3** | **112,8** | **462,18** | **2,16** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **68,49** | **87,94** | **296,28** | **1929,59** | **21,75** |  |

**День 4-ый, четверг**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
|  | **Омлет с овощами**  |  |  |  | 5,8 | 11,6 | 3,53 | 142,8 | 3,51 | 220 |
|  | - яйца (в шт.) | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 9 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 5 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - капуста свежая белокочанная | 14 | 11,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 25 | 25 |  | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | 2 |
|  | Выход |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** |  |  |  | 5,04 | 4,5 | 23,42 | 150,45 | 1,43 | 397 |
|  | - какао порошок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | - **хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **13,35** | **20,03** | **55,83** | **454,25** | **5,42** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Сок** | 180 | 180 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Борщ со свежей капустой** |  |  |  | 12,42 | 8,82 | 7,25 | 145,37 | 20,04 | 66 |
|  | - свекла | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - картофель | 40 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - капуста белокочанная | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 6 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  |  | 3.3 | 4,06 | 21,24 | 135 |  | 168 |
|  | - гречка | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета мясная** |  |  |  | 12,44 | 12,23 | 12,56 | 209,97 | 0,12 | 282 |
|  | - грудка куриная | 90 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** молоко  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо (шт.) | 1/10 | 1/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -лук репчатый | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |  | 1 |
|  | **Компот из сухофруктов** |  |  |  | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
|  | - сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **31,38** | **38,78** | **79,65** | **687,03** | **23,46** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Каша из круп вязкая** |  |  |  | 8,91 | 9,59 | 32,79 | 303 | 0.91 | 177 |
|  | - крупа рисовая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** |  |  |  | 4,53 | 3,91 | 22,16 | 141,15 | 1.17 | 395 |
|  | - кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **14,13** | **14,09** | **40,35** | **400,2** | **1,45** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **59,4** | **73,26** | **205,17** | **1664,48** | **33,93** |  |

**День 5-ый, пятница**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход**  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша вязкая из смеси круп** |  |  |  | 6,49 | 6.56 | 45,06 | 264.80 | 0.45 | 178 |
|  | - крупа гречневая  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - рисовая | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - пшено | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |  | 3,28 | 4,23 | 33,86 | 187,2 | 0,48 | 2 |
|  | -сыр | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 53 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 2.67 | 2.34 | 19,25 | 107,95 | 1.2 | 394 |
|  | - чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **12,44** | **13,13** | **98,17** | **559,95** | **2,13** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Яблоко** | 100 | 100 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | Выход |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Суп картофельный с бобами** |  |  |  | 7,33 | 5,83 | 11,08 | 151,33 |  | 7 |
|  | - картофель | 54 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** горох | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пюре картофельное** |  |  |  | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152.5 | 20.17 | 321 |
|  | - картофель | 200 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Курица отварная** |  |  |  | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117.00 | 5,46 | 248 |
|  | - бедро куриное | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель из концентр (смесь)** |  |  |  | 0.4 | 0.018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
|  | - кисель концентрированный  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |  | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **25,25** | **67,1** | **86,68** | **655,48** | **26,46** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Макаронные изделия отварные с маслом** |  |  |  | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 103,4 | 00 | 204 |
|  | - макаронные изделия | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо варёное** |  |  |  | 8,91 | 15,88 | 0,9 | 182,7 | 00 | 9 |
|  | **-** яйцо (шт.) | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 |  | 391,392 |
|  | -сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **23,4** | **18,01** | **43,23** | **428,9** | **11,27** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **61,63** | **98,6** | **257,42** | **1767,33** | **43,46** |  |

**День 6-ой, понедельник**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход**  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| **Завтрак** |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  |  | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 135,00 |  | 168 |
|  | **-** гречка  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо варёное** |  |  |  | 8,91 | 15,88 | 0,9 | 182,7 | 00 | 9 |
|  | **-** яйцо (шт.) | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 3,51 | 3,36 | 20,7 | 134,85 | 1,2 | 394 |
|  | - чай  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник**  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **21,34** | **32,08** | **51,79** | **589,05** | **34,31** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Яблоко** | 100 | 100 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 |  |
|  | выход |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Суп картофельный с вермишелью** |  |  |  | 7,64 | 5,8 | 14,5 | 163,8 | 8,25 | 80 |
|  | **-** картофель | 53 | 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - вермишель | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 13 | 10,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пюре картофельное** |  |  |  | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152.5 | 20.17 | 321 |
|  | - картофель | 200 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлеты рыбные** |  |  |  | 11,57 | 17 | 16,41 | 216,98 | 7,37 | 284 |
|  | - рыба св/м | 90 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 1\8 | 1/8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** |  |  |  | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
|  | - сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **20,89** | **81,03** | **85,1** | **828,53** | **29,55** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Запеканка из творога** |  |  |  | 17.54 | 14,0 | - | 264,98 | 0,24 | 237 |
|  | - творог | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйца (в шт.) | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус молочный (на сгущенном молоке)** |  |  |  | 9.7 | 22.6 | 66.3 | 50.75 | 1,6 | 351 |
|  | - молоко сгущенное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель**  |  |  |  | 0.4 | 0.018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
|  | - кисель концентрированный (смесь) | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **18,24** | **16,6** | **33,11** | **423,59** | **0,62** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 0 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **60,47** | **130,07** | **199,34** | **1964,17** | **81,45** |  |

**День 7-ой, вторник**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |
|  | **Каша пшеничная на молоке** |  |  |  | 8,41 | 8,63 | 35,92 | 255,01 |  | 47 |
|  | - молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа пшеничная | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 0,36 | 0,09 | 15,03 | 59,39 | 0,18 | 391, 394 |
|  | - чай | 0, 5 | 0, 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом**  |  |  |  | 7,45 | 8.75 | 24,37 | 180 | 0,11 | 3 |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **16,22** | **17,47** | **75,32** | **494,4** | **0,29** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Сок** | 180 | 180 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Суп картофельный с клецками** |  |  |  | 4,80 | 2,85 | 24,97 | 145,82 |  | 6 |
|  | - картофель | 53 | 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - мука пшеничная | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо (шт.) | 1/5 | 1/5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Птица, тушенная в соусе с овощами** |  |  |  | 11,94 | 8,64 | 20.88 | 209.00 | 9,24 | 302,354,318 |
|  | -бедро куриное | 80 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** морковь | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 20 | 16,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительн | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - картофель | 150 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из яблок** |  |  |  | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 373 |
|  | - яблоки | 25 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **24,01** | **17,54** | **100,8** | **746,91** | **31,108** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Икра кабачковая** | 80 | 80 |  | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 |  |
|  | выход |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлеты рыбные** |  |  |  | 11,47 | 6,64 | 23,44 | 187,07 |  | 248 |
|  | - лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** масло растительн | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - рыба  | 90 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо (шт.) | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 |  | 391,392 |
|  | -сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано- пшеничный** | 20 | 20 | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |  | 1 |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **15,12** | **11,42** | **43,91** | **330,93** | **12,65** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **55,89** | **46,79** | **249,37** | **1695,24** | **47,65** |  |

**День 8-ой, среда**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |
|  | **Каша рисовая на молоке** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - рис | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** |  |  |  | 3,28 | 4,23 | 33,86 | 187,2 | 0,48 | 2 |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** |  |  |  | 3,69 | 3,15 | 23,91 | 125,55 | 1,17 | 395 |
|  | - кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **18,36** | **13,13** | **50,81** | **382,13** | **1,47** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Яблоко** | 100 | 100 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 |  |
|  | выход |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Щи из свежей капусты** |  |  |  | 14,72 | 25,66 | 73,15 | 482,7 | 58.35 | 61 |
|  | - картофель | 53 | 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - капуста свежая  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Курица отварная** |  |  |  | 11,57 | 17 | 16,41 | 216,98 | 7,37 | 284 |
|  | - мясо (бедро куриное) | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные с маслом** |  |  |  | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 103,4 | 00 | 204 |
|  | - макаронные изделия | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 110 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пюре из моркови**  |  |  |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  | 324 |
|  | - морковь | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** |  |  |  | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
|  | - сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **68,63** | **59,71** | **307** | **1002,44** | **66,59** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Салат из свеклы**  |  |  |  | 0,83 | 2,08 | 4.09 | 38,55 | 4,9 | 34 |
|  | - свекла | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук  | 5 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет на натуральном молоке** |  |  |  | 18,1 | 30.8 | 2,4 | 268 | 0,34 | 216 |
|  | - яйца (шт.) | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** молоко | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 135 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 00 | 1 |
|  | **Молоко кипяченое** | 150 | 150 |  | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,0 |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **27,05** | **38,24** | **29,24** | **507,52** | **5,24** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **70** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **соль** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **114,58** | **111,44** | **416,39** | **2015,09** | **76,9** |  |

 **День 9-ый, четверг**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход**  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша молочная из «Геркулеса», жидкая** |  |  |  | 8,4 | 10,75 | 28,96 | 245,86 |  | 49 |
|  | - крупа «Геркулес» | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 0,12 | 0.02 | 13,19 | 52,37 | 2.83 | 393,391 |
|  | - чай | 0, 5 | 0, 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |  | 5,58 | 7,13 | 33,86 | 223,2 | 0,48 | 2 |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сыр | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 53 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **14,1** | **17,9** | **76,01** | **521,43** | **3,31** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Сок** | 180 | 180 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Суп крестьянский с крупой** |  |  |  | 57,7 | 11,39 | 12,40 | 181,99 |  | 8 |
|  | - капуста белокочанная | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа пшено | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - картофель | 30 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Голубцы ленивые (формовые)** |  |  |  | 13,28 | 16,98 | 16,38 | 272,65 |  | 14 |
|  | - бедро куринное | 90 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - рис (отварной) | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 5 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - капуста (отварная) | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель из концентрата (смесь)** |  |  |  | 0.4 | 0.018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
|  | - кисель концентрированный  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **74,96** | **42,95** | **72,49** | **682,46** | **13,32** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Пюре картофельное** |  |  |  | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152.5 | 20.17 | 321 |
|  | - картофель | 180 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба, тушенная с овощами** |  |  |  | 13,36 | 4,73 | 3,6 | 109,68 | 1,96 | 247 |
|  | - рыба свежемороженая | 85 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 20 | 16,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком** | 180 | 180 |  | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 |  | 391,392 |
|  | -сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 00 | 1 |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **22,94** | **62,19** | **56,39** | **451,33** | **23,56** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **70** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **112,54** | **123,4** | **234,5** | **1778,22** | **43,79** |  |

 **День 10-ый, пятница**

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **брутто** | **нетто** | **Выход**  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин C** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |
|  | **Каша «Дружба»** |  |  |  | 8,56 | 10,13 | 38,47 | 278,55 |  | 46 |
|  | - крупа рисовая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа пшено | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** |  |  |  | 5,04 | 4,5 | 23,42 | 150,45 | 1,43 | 397 |
|  | - какао порошок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** |  |  |  | 3,28 | 4,23 | 33,86 | 187,2 | 0,48 | 2 |
|  | - масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  |  | **11,96** | **14,38** | **85,52** | **518,12** | **3,31** |  |
| **Второй завтрак** |
|  | **Яблоко** | 100 | 100 |  | 0.54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
|  | выход |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за второй завтрак** |  |  |  | **0.54** | **0,36** | **29,34** | **123,00** | **3,6** |  |
| **Обед** |
|  | **Суп картофельный рыбный с крупой** |  |  |  | 6,05 | 4,52 | 12,19 | 127,95 | 11,2 | 84 |
|  | - картофель | 53 | 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - крупа перловая  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - рыба свежемороженая | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Жаркое по-домашнему** |  |  |  | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |  | 11 |
|  | - бедро куриное | 80 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - картофель | 170 | 102 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 15 | 12,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** |  |  |  | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
|  | - сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
|  | **Всего за обед** |  |  |  | **32,69** | **33,47** | **78,58** | **666,79** | **12,07** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Булочка домашняя** |  |  |  | 6,3 | 11,28 | 54,32 | 376,84 |  | 51 |
|  | - сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо (смазка) | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - дрожжи | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - мука (на подпыл) |  | - мука |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Винегрет овощной** |  |  |  | 3,2 | 8,2 | 11,4 | 133,00 | 66 | 45 |
|  | - картофель | 40 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - свекла | 30 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - огурцы соленые | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лук репчатый | 9 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** |  |  |  | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 | 0,18 | 391, 392 |
|  | - чай | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выход |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за уплотненный полдник** |  |  |  | **11,78** | **16,16** | **63,39** | **478,84** | **2,46** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **70** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  |  |  | **56,97** | **64,37** | **256,83** | **1786,75** | **21,44** |  |