

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА»  
КРАСНЕНСКОГО РАЙОНА  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИКАЗ**

с.Горки

« 31 » августа 2023 г.

№ 40

**Об утверждении 10-ти дневного  
меню 2023-2024 учебный год**

Для улучшения качества питания, с целью организации сбалансированного правильного питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля за питанием

**приказываю:**

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3х лет и от 3х до 7ми лет, посещающий МДОУ Горский детский сад «Радуга»;
2. Утвердить технологические карты приготовления
3. Завхозу Копаневой М.А. обеспечить своевременную заявку основных продуктов питания, обеспечить выдачу продуктов согласно 10- ти дневному меню и осуществлять постоянный контроль за их хранением
4. Повару Смирновой А.В. строго соблюдать выполнение 10 – ти дневного меню
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

**И.о.заведующего МДОУ**

**Т.Шугайло**

С приказом ознакомлена:

 Копонева М.А.

 Смирнова А.В.



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего МДОУ Горским  
детским садом «Радуга»

Приказ от 31 августа 2023 г. №40

Т.И. Шугайло



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 лет, посещающих МДОУ Горский детский сад «Радуга» с 10,5- пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.**

<b>1 день</b>										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Макароны с сыром	120,7	4	3,4	30,6	199	-	19	12		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>7,66</b>	<b>10,8</b>	<b>71,7</b>	<b>419</b>	<b>0,25</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Апельсины	80	0,72	0	7,6	32	70	34	1		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>32</b>	<b>70</b>				
<b>Обед</b>										
Суп гороховый	150	4,5	2,4	11,3	26,9	6,3	21	48		
Картофельное пюре	130	18,2	3,4	23,9	261,3	32,3	51	19		
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	102	116		
Салат из свеклы	40	1,35	3	3,08	46,3	-	34	36		
Сок	100	0,5	0	9,1	38	3	34	43		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>42,03</b>	<b>15,78</b>	<b>70,79</b>	<b>598,81</b>	<b>42,12</b>				
<b>Полдник</b>										
Оладьи с повидлом	80/20	4,2	3,8	36,4	195	22	62	29		
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6	-	-		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>7,1</b>	<b>4,8</b>	<b>49,3</b>	<b>267</b>	<b>22,6</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>57,51</b>	<b>31,38</b>	<b>199,39</b>	<b>1316,81</b>	<b>134,97</b>				

2 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Омлет	80	7,7	9,1	4,3	137	0,7	284	30		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.05</b>	<b>16.51</b>	<b>34.08</b>	<b>310.72</b>	<b>13,07</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Вафли	10	0,32	0,28	8,01	35	-	34	10		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0.32</b>	<b>0.28</b>	<b>8.01</b>	<b>35</b>	<b>-</b>				
<b>Обед</b>										
Борщ со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7		
Макаронны отварные	130	4,8	20	31	183	3,6	34	28		
Курица отварная	70	10	5,0	10	100		34	26		
Салат из зеленого горошка	40	1,35	3	3,08	46,3		34	36		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>26.99</b>	<b>36.9</b>	<b>95.64</b>	<b>660.9</b>	<b>23.2</b>				
<b>Полдник</b>										
Сырники со сметаной	70/15	4,2	30	23	175,5	0,6	9	52		
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	24		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8.3</b>	<b>34.7</b>	<b>40.85</b>	<b>302.5</b>	<b>2.1</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>46.66</b>	<b>88.39</b>	<b>178.58</b>	<b>1309.12</b>	<b>38.37</b>				

3 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Пудинг со сгущенным молоком	60	3,2	1,2	30	240	-	3	32		
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3		
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>6.16</b>	<b>2.2</b>	<b>69.38</b>	<b>420</b>	<b>0.25</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Бананы	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>					
<b>Обед</b>										
Суп с клецками	200	8,2	4,1	24,6	164	8	19	50		
Каша рисовая	130	5,6	5,8	20,1	162		34	21		
Рыба тушеная с овощами	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34		
Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	44		
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13		
Сок	100	0,5	0	9,1	38	3	34	43		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>25.18</b>	<b>21.34</b>	<b>91.34</b>	<b>758.03</b>	<b>12.8</b>				
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя	70	6,41	5,71	28	209,06	-	61	8		
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	1,0	1,95	965	-		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10.76</b>	<b>9.46</b>	<b>35.2</b>	<b>210.06</b>	<b>1.95</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>42.56</b>	<b>33</b>	<b>207.88</b>	<b>1439.84</b>	<b>15</b>				

4 день									
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты	
		Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>									
Каша молочная манная	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17	
Багон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3	
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10.85</b>	<b>10.91</b>	<b>59.26</b>	<b>380.52</b>	<b>14.5</b>		-	
<b>Второй завтрак</b>									
Груши	10	0,32	0,28	8,01	35	-	34	10	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,01</b>	<b>35</b>	-			
<b>Обед</b>									
Свекольник со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7	
Каша гречневая	130	2	1	18,66	130	-	34	18	
Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152	-	
Капуста тушеная	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25	
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>21.34</b>	<b>20.6</b>	<b>78.47</b>	<b>805.2</b>	<b>22</b>			
<b>Полдник</b>									
Блины со сметаной	100/10	10	5	30	260	-	34	6	
Какао с молоком	150	4,2	4,8	18	131	3	65	20	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>14.2</b>	<b>9.8</b>	<b>48</b>	<b>391</b>	<b>3</b>			
<b>Всего за день</b>		<b>46.71</b>	<b>41.59</b>	<b>193.74</b>	<b>1611.72</b>	<b>39.5</b>			

День										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная «Дружба»	150	4,48	9,61	19,29	129,9	1,13	275	104		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8.14</b>	<b>17.0</b>	<b>60.39</b>	<b>349.9</b>	<b>1.38</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Яблоко	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0.46</b>	<b>0</b>	<b>11.96</b>	<b>51.75</b>					
<b>Обед</b>										
Суп с фрикадельками	150	3,9	4,5	12,70	175,40	-	34	51		
Жаркое по – домашнему	130	5,6	5,8	20,1	162	-	34	21		
Салат из огурцов	40	0,22	1,5	1,03	17	5	35	3713.1		
Сок	100	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13		
Хлеб	40	3,08	0	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>13.1</b>	<b>13.9</b>	<b>55.79</b>	<b>488.3</b>	<b>5</b>				
<b>Полдник</b>										
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5,1		
Батон	25	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3		
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	24		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.8</b>	<b>10.3</b>	<b>34.73</b>	<b>277.5</b>	<b>1.5</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>33.5</b>	<b>41.2</b>	<b>162.87</b>	<b>1167.45</b>	<b>7.88</b>				

<b>бдень</b>										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Омлет	80	7,7	9,1	4,3	137	0,7	284	30		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.05</b>	<b>16.51</b>	<b>34.08</b>	<b>310.72</b>	<b>13.7</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Апельсины	80	0,72	0	7,6	32	70	34	1		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0.72</b>	<b>0</b>	<b>7.6</b>	<b>32</b>	<b>70</b>				
<b>Обед</b>										
Суп с вермишелью	200	2,0	6,35	18,1	91,3	1,2	-	-		
Картофельное пюре	130	18,2	3,4	23,9	261,3	32,3	51	19		
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	102	116		
Салат из свеклы	40	1,35	3	3,08	46,3	-	34	36		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>39.19</b>	<b>19.73</b>	<b>86.89</b>	<b>698.01</b>	<b>37.62</b>				
<b>Полдник</b>										
Пирожки с повидлом	60	3,2	1,2	30	240	-	3	32		
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6	-	-		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>6.1</b>	<b>2.2</b>	<b>42.9</b>	<b>312</b>	<b>0.6</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>57.06</b>	<b>38.44</b>	<b>171.47</b>	<b>1352.73</b>	<b>121.92</b>				



<b>7 день</b>										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Макароны с сыром	120,7	4	3,4	30,6	199	-	19	12		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>7.66</b>	<b>10.8</b>	<b>71.7</b>	<b>419</b>	<b>0.25</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Печенье	10	1	3	6	49,32	-	34	31		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>49,32</b>	<b>-</b>				
<b>Обед</b>										
Борщ со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7		
Каша рисовая	130	5,6	5,8	20,1	162		34	21		
Рыба тушеная с овощами	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34		
Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	44		
Салат из зеленого горошка	40	1,35	3	3,08	46,3	-	34	36		
Сок	100	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>25.43</b>	<b>27.94</b>	<b>74.02</b>	<b>756.33</b>	<b>3.4</b>				
<b>Полдник</b>										
Сырники со сметаной	70/15	4,2	30	23	175,5	0,6	9	52		
Какао с молоком	150	4,2	4,8	18	131	3	65	20		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8.44</b>	<b>34.8</b>	<b>41</b>	<b>306.5</b>	<b>3.6</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>42.49</b>	<b>76.54</b>	<b>192.72</b>	<b>1531.15</b>	<b>7.25</b>				

8 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Пудинг со сгущенным молоком	60	3,2	1,2	30	240	-	3	32		
Багон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3		
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>5.85</b>	<b>2.21</b>	<b>58.06</b>	<b>373.72</b>	<b>13</b>		<b>-</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Бананы	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			
<b>Обед</b>										
Суп рыбный	150	2,2	0,6	4,9	52	20	32	49		
Каша гречневая	130	2	1	18,66	130	-	34	18		
Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152	-		
Капуста тушеная	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15.94</b>	<b>13.5</b>	<b>70.07</b>	<b>703.20</b>	<b>26</b>				
<b>Полдник</b>										
Оладьи с повидлом	80/20	4,2	3,8	36,4	195	22	62	29		
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	24		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8.3</b>	<b>8.5</b>	<b>54.25</b>	<b>322</b>	<b>23.5</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>30.55</b>	<b>24.21</b>	<b>194.34</b>	<b>1450.67</b>	<b>62.5</b>				

9 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная манная	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.86</b>	<b>17.3</b>	<b>72.3</b>	<b>466.8</b>	<b>1.75</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Груши	10	0,32	0,28	8,01	35	-	34	10		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,01</b>	<b>35</b>	-				
<b>Обед</b>										
Свекольник со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7		
Плов с курицей	130	15,6	10,8	30,1	262	0,6	28	33		
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13		
Сок	100	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>26.88</b>	<b>23.9</b>	<b>67.46</b>	<b>579</b>	<b>16.06</b>				
<b>Полдник</b>										
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5,1		
Батон	25	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3		
Какао с молоком	150	4,2	4,8	18	131	3	65	20		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.9</b>	<b>10.4</b>	<b>34.88</b>	<b>281.5</b>	<b>3</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>50.96</b>	<b>51.88</b>	<b>182.65</b>	<b>1362.3</b>	<b>20.81</b>				

10 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный пшениный	150	7,4	9,31	2,88	226	1	23	45		
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4		
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10.75</b>	<b>16.72</b>	<b>32.66</b>	<b>399.72</b>	<b>14</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Яблоко	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	<b>-</b>				
<b>Обед</b>										
Суп гречневый	150	4,5	2,4	11,3	26,9	6,3	21	48		
Картофельное пюре	130	18,2	3,4	23,9	261,3	32,3	51	19		
Котлета мясная	70	20,6	10,5	20,1	200	-	34	23		
Свежий помидор	40	0,22	-	0,9	40	12,5	-	40		
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	42		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>47.63</b>	<b>18.67</b>	<b>102.37</b>	<b>742.13</b>	<b>54.7</b>				
<b>Полдник</b>										
Блины со сгущенным молоком	100	10	5	30	260	-	34	6		
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	1,00	1,95	965	-		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>14,35</b>	<b>8,75</b>	<b>37,2</b>	<b>261</b>	<b>1,95</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>73.19</b>	<b>44.14</b>	<b>184.19</b>	<b>1454.6</b>	<b>70.65</b>				

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего МДОУ Горским  
детским садом «Радуга»

Приказ от 31 августа 2023 г. №40

Т.И. Шугайло



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ Горский детский сад «Радуга» с 10,5-летнего возраста в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.**

1 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Макароны с сыром	140/10	6,5	6,2	49,9	313,6	-	18	11		
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4		
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10,86</b>	<b>15,1</b>	<b>102,4</b>	<b>593,6</b>	<b>0,25</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Апельсины	80	0,72	-	7,6	32	-	34	1		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,72</b>	-	<b>7,6</b>	<b>32</b>	-				
<b>Обед</b>										
Суп гороховый	250	8,1	4,4	19,5	200	11	21	49		
Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	21,99	22	-		
Печень по-строгановски	100	22,1	27,5	4,5	351,5	0,06	172	23		
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	39		
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>39,76</b>	<b>43,54</b>	<b>95,6</b>	<b>1029,4</b>	<b>53,05</b>				
<b>Полдник</b>										
Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	293	13	62	30		
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6		127		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>9,12</b>	<b>6,6</b>	<b>53,8</b>	<b>365</b>	<b>13,6</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>60,46</b>	<b>65,24</b>	<b>259,4</b>	<b>2020</b>	<b>66,9</b>				

**2 день**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Омлет	100	9,78	11,1	5,93	167,7	0,7	284	31
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>13,85</b>	<b>20,01</b>	<b>43,24</b>	<b>382,32</b>	<b>4,8</b>		-
<b>Второй завтрак</b>								
Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	-	34	10
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,64</b>	<b>0,56</b>	<b>16,02</b>	<b>70</b>			
<b>Обед</b>								
Борщ со сметаной	250/5	9,6	9,3	6,7	193	26,9	28	7
Макаронны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	3,6	2	34
Салат из зеленого горошка	55	0,4	2,8	2,8	38,8		34	37
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>19,65</b>	<b>18,49</b>	<b>94,52</b>	<b>669,95</b>	<b>34,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Сырники со сметаной	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	53
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	25
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>12,99</b>	<b>18,87</b>	<b>63,5</b>	<b>539,3</b>	<b>2,52</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>47,13</b>	<b>58,02</b>	<b>217,28</b>	<b>1661,57</b>	<b>41,42</b>		

3 день									
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты	
		Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>									
Пудинг со сгущенным молоком	150/30	18,6	20,3	33,9	346,3	1,4	282	224	
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3	
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>22,02</b>	<b>21,5</b>	<b>84,3</b>	<b>578,3</b>	<b>1,65</b>		<b>-</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
Бананы	100	1,50	0,5	21	94,5	10,0	394	-	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	<b>10,0</b>			
<b>Обед</b>									
Суп с клецками	250	10,3	5,21	30,8	205	10	19	51	
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,3	5,25	54,4	170	-	34	21	
Рыба тушеная	100	23,1	3,32	21,71	248,3	2,24	4	35	
Соус томатно - сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	45	
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-	34	13	
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44	
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>46,72</b>	<b>21,52</b>	<b>157,79</b>	<b>897,43</b>	<b>12,24</b>			
<b>Полдник</b>									
Булочка домашняя	80	7,33	6,53	32,0	380	-	61	8	
Молоко	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11,53</b>	<b>11,33</b>	<b>49,7</b>	<b>511,25</b>	<b>2,3</b>			
<b>Всего за день</b>		<b>81,77</b>	<b>54,85</b>	<b>312,79</b>	<b>2081,48</b>	<b>26,19</b>			



4 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17		
Багон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>12,27</b>	<b>18,81</b>	<b>68,51</b>	<b>461,42</b>	<b>5,6</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	338	338		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	<b>5,0</b>				
<b>Обед</b>										
Свекольник со сметаной	250	9,8	6,7	12,9	154	20	37	42		
Каша гречневая	140	2	5	26	140	-	34	18		
Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152	-		
Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	3,4		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>26,26</b>	<b>26,58</b>	<b>106,59</b>	<b>836,8</b>	<b>24,46</b>				
<b>Полдник</b>										
Блины со сметаной	120/10	10	12,8	74,9	374,5	-	34	6		
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>14,2</b>	<b>17,6</b>	<b>92,6</b>	<b>505,75</b>	<b>2,3</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>53,13</b>	<b>63,29</b>	<b>278</b>	<b>1850,97</b>	<b>37,36</b>				

5 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	275	104		
Багон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4		
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>9,63</b>	<b>20,21</b>	<b>75,19</b>	<b>495,28</b>	<b>1,58</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Яблоко	80	0,46		11,96	51,75	-	34	57		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,46</b>		<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	-				
<b>Обед</b>										
Суп с фрикадельками	250	6,5	7,53	2,13	175,40	-	43	52		
Жаркое по – домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45	12		
Салат из огурцов	30	0,22	1,52	0,53	17,5	5	35	38		
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	44		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>20,84</b>	<b>25,25</b>	<b>65,16</b>	<b>638,1</b>	<b>42</b>				
<b>Полдник</b>										
Яйцо вареное	80	7,33	6,53	32,0	380	-	61	8		
Багон	30	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3		
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	25		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,92</b>	<b>14</b>	<b>75,7</b>	<b>654,3</b>	<b>1,5</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>46,85</b>	<b>59,46</b>	<b>228,01</b>	<b>1839,43</b>	<b>45,8</b>				

<b>бдень</b>										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Омлет	100	9,78	11,1	5,93	167,7	0,7	284	31		
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>13.85</b>	<b>20.01</b>	<b>43.24</b>	<b>382.32</b>	<b>4.8</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Апельсины	80	0,72	-	7,6	32		34	1		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0.72</b>		<b>7.6</b>	<b>32</b>					
<b>Обед</b>										
Суп с вермишелью	200	2,0	6,35	18,1	91,3	1,2	-	-		
Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	21,99	22	-		
Печень по-строгановски	100	22,1	27,5	4,5	351,5	0,06	172	23		
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	39		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>33.4</b>	<b>45.49</b>	<b>109.7</b>	<b>98.07</b>	<b>46.85</b>				
<b>Полдник</b>										
Пирожки с повидлом	80	5,4	22	50	265	-	3	33		
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6		127		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8.3</b>	<b>23</b>	<b>62.9</b>	<b>337</b>	<b>0.6</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>56.27</b>	<b>88.59</b>	<b>223.44</b>	<b>849.32</b>	<b>52.25</b>				

7 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Макароны с сыром	140/10	6.5	6.2	49.9	313.6	-	18	11		
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4		
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10.86</b>	<b>15.1</b>	<b>102.4</b>	<b>593.6</b>	<b>0.25</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Печень	20	1,6	4,8	12,6	98,65	-	34	32		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>1,6</b>	<b>4,8</b>	<b>12,6</b>	<b>98,65</b>	-				
<b>Обед</b>										
Борщ со сметаной	250/5	9.6	9.3	6.7	193	26.9	28	7		
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,3	5,25	54,4	170	-	34	21		
Рыба тушеная	100	23,1	3,32	21,71	248,3	2,24	4	35		
Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	45		
Салат из зеленого горошка	55	0.4	2.8	2.8	38.8		34	37		
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>46.02</b>	<b>25.61</b>	<b>133.69</b>	<b>885.43</b>	<b>29.14</b>				
<b>Полдник</b>										
Сырники со сметаной	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	53		
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.7</b>	<b>17.4</b>	<b>57.4</b>	<b>501.25</b>	<b>3.32</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>70.18</b>	<b>210.99</b>	<b>306.09</b>	<b>2078.93</b>	<b>32.71</b>				

<b>8 день</b>										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Пудинг со сгущенным молоком	150/30	18,6	20,3	33,9	346,3	1,4	282	224		
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>21.77</b>	<b>21.51</b>	<b>69.11</b>	<b>512.92</b>	<b>5.5</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Бананы	100	1,50	0,5	21	94,5	10,0	394	-		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>1.50</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>	<b>10.0</b>				
<b>Обед</b>										
Суп рыбный	250	10,75	1,12	8,25	88,25	27,25	32	50		
Каша гречневая	140	2	5	26	140	-	34	18		
Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152	-		
Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	3.4		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>27.21</b>	<b>21</b>	<b>101.94</b>	<b>771.05</b>	<b>31.96</b>				
<b>Полдник</b>										
Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	293	13	62	30		
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	25		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11.71</b>	<b>11.87</b>	<b>64.7</b>	<b>462.3</b>	<b>14.5</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>62.19</b>	<b>54.88</b>	<b>256.75</b>	<b>1840.77</b>	<b>61.96</b>				

Наименование блюда	Выход блюда	9 день			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Пищевые вещества (г)						
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	-	34	4
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	22
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>12.56</b>	<b>18.8</b>	<b>83.7</b>	<b>526.8</b>	<b>1.75</b>		<b>-</b>
<b>Второй завтрак</b>								
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	338	338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	<b>5.0</b>	<b>338</b>	<b>338</b>
<b>Обед</b>								
Свекольник со сметаной	250	9,8	6,7	12,9	154	20	37	42
Плов с курицей	190	19,8	25,36	74,4	332,2	0,45	28	342
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-	34	13
Сок	100	0,5		9,1	38,0		34	44
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>35.12</b>	<b>36.66</b>	<b>129</b>	<b>720.2</b>	<b>20.45</b>		
<b>Полдник</b>								
Дйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	-	209	5,1
Батон	30	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	20
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>12.4</b>	<b>10.6</b>	<b>37.9</b>	<b>299.25</b>	<b>2.3</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>60.48</b>	<b>66.36</b>	<b>260.9</b>	<b>1593.25</b>	<b>29.5</b>		

3

3

10 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный пшенный	200	7,4	9,31	2,88	226	1	23	45		
Батон со сливочным маслом	30/10	3,1	1,2	19,9	105	-	34	3		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	4,1	32	56		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10.57</b>	<b>10.52</b>	<b>38.09</b>	<b>392.62</b>	<b>5.1</b>		-		
<b>Второй завтрак</b>										
Яблоко	80	0,46		11,96	51,75	-	34	57		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0.46</b>		<b>11.96</b>	<b>51.75</b>	-				
<b>Обед</b>										
Суп гречневый	250	8,1	4,4	19,5	200	11	21	49		
Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	21,99	22	-		
Котлета мясная	70	11,6	9,4	15,8	198,6	-	34	23		
Свежий помидор	60	0,35	-	1,4	7	25	-	41		
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	43		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	26		
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	-	34	55		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>30.08</b>	<b>20.81</b>	<b>129.31</b>	<b>895.83</b>	<b>61.59</b>				
<b>Полдник</b>										
Блины со стученым молоком	120	10	12,8	74,9	374,5		34	6		
Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	2,6	965	-		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15.8</b>	<b>17.8</b>	<b>84.5</b>	<b>482.5</b>	<b>2.6</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>57.63</b>	<b>49.13</b>	<b>263.86</b>	<b>1822.7</b>	<b>69.29</b>				