**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 25**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО** **Заведующий МАДОУ- детского сада** **Комбинированного вида № 25** **-------------------- Васильева Ю. А.****Приказ № 91/44 от 13. 05. 2024г** |

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(С 3 -ДО 7ЛЕТ)**

 **Уральский государственный экономический университет**

**Управление образования администрации г. Екатеринбург**

**Федеральное Государственное учреждения здравоохранения**

**\*Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области\***

**Сборник технических нормативов для питания детей**

**В дошкольных организациях**

**Составители:**

**Д. В. Гращенков, инженер –технолог общественного питания,**

**Л.И. Николаева, инженер-технолог общественного питания,**

**Канд. Техн. наук, доцент**

**День понедельник неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергет****ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
|  **7.330** | **Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом сливочным** | **200** | **4/9** | **6/1** | **26/7** | **0,4** | **195** |
| **7.11/10/1** | **Чай с лимоном**  | **180** | **0/1** | **0/0** | **9/3** | **0,8** | **32** |
| **7.035/6** | **Батон с маслом** | **35/8** | **3/0** | **8/0** | **21/0** | **0,0** | **165** |
|  | **Итого за прием** |  | **8/0** | **14/1** | **57/0** | **1/2** | **392** |
| **10. 00** | **Сок**  | **160** | **0\7** | **0\1** | **16/2** | **3/2** | **73/6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **28/1** | **Салат из отварного картофеля, моркови , репчатого лука с растительным маслом** | **50** | **0,9** | **4/1** | **7/4** | **2/1** | **55** |
| **4/16/2** | **Суп картофельный с крупой**  | **200** | **2/7** | **4/4** | **18/3** | **5/2** | **117** |
| **7.163** | **Котлета из мяса говядины**  | **80** | **11/4** | **11/1** | **5/2** | **0/0** | **166**  |
| **7.112** | **Капуста тушеная**  | **130** | **3/0** | **2/5** | **15/0** | **27/1** | **81** |
| **7.6\10/1,** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37/6** | **64** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\6** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **22/9** | **22/68** | **89/3** | **72/0** | **612** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.н.040/4** | **Пудинг творожный запеченный с изюмом**  | **100** | **14/6** | **10/5** | **22/1** | **0,2** | **237** |
| **7.082-1** | **Кисломолочный продукт**  | **150** | **4/4** | **5/0** | **6/5** | **2/0** | **88** |
| **7.308/7** | **Кондитерские изделия**  | **40** | **4/2** | **2/1** | **30/** | **0/0** | **183**  |
|  | **Итого за прием** |  | **23/2** | **17/6** | **58/6** | **2/2** | **508** |
|  | **Итого за день** |  | **54/8** | **54/5** | **221/1** | **78/6** | **1585/6** |

**День вторник неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергет****ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **4.8/4** | **Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным** | **200** | **6/4** | **7/4** | **29/2** | **0,4** | **202** |
| **7.14\10/1** | **Какао с молоком** | **180** | **3\9** |  **3\5** | **24/5** | **0,5** | **121** |
| **7.352** | **Батон с маслом с сыром** | **35/5/9** | **4/8** |  **7\4** | **18/9** | **0,0** | **150** |
|  | **Итого за прием** |  | **15/1** | **18/3** | **72/6** | **0,9** | **473** |
| **10. 00** | **Сок**  | **160** | **0\7** | **0\1** | **16/2** | **3/2** | **73/6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **26\1** | **Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом** | **50** | **0,8** | **5/0** | **13/2** | **1,1** | **77** |
| **7.145** | **Щи вегетарианские со сметаной** | **200** | **1/6** | **2/6** | **8/0** | **11/1** | **55** |
| **7.355/1** | **Биточки рыбные** | **70** | **11/0** | **1/6** | **6/4** | **0/5** | **84** |
| **7.4/3/2** | **Картофельное пюре с морковью** | **130** | **2/4** | **3/6** | **16/7** | **7/1** | **102** |
| **7.6\10/1,** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37/6** | **64** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **21/04** | **14/4** | **88/7** | **58/2** | **509** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.075-9** | **Кисломолочный продукт**  | **180** | **5/2** | **5/8** | **8/5** | **2/0** | **105** |
| **7.8/12** | **Сдоба обыкновенная**  | **60** | **5/3** | **6/3** | **29/8** | **0/1** | **216** |
|  | **Итого за прием** |  | **10/5** | **12/1** | **38/3** | **2/1** | **321** |
|  | **Итого за день** |  | **47/3** | **44/9** | **215/8** | **64/4** | **1376/6** |

День -среда неделя первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **4.21/2** | **Суп молочный с лапшой**  | **200** | **3/4** | **3/7** | **12/4** | **0/4** | **95** |
| **7/13\10/1** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2/7** | **2\6** | **12/0** | **0,5** | **80** |
| **7.035/6** | **Батон с маслом** | **35/8** | **3/0** | **8\0** | **21/0** | **0,0** | **165** |
|  | **Итого за прием** |  | **9/4** | **14/6** | **46/8** | **0/9** | **349** |
| **10. 00** |  **фрукты**  | **160** | **0\6** | **0\6** | **18/9** | **15/0** | **72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4/10/1** | **Салат из моркови с растительным маслом**  | **50** | **0/6** | **3/3** | **6/5** | **2/2** | **53** |
| **7.10/2/2** | **Рассольник домашний со сметаной** | **180** | **1/6** | **4/0** | **11/3** | **7/6** | **83** |
| **7.7/8/1** | **Бефстроганов из мяса говядины** | **70** | **12/7** | **12/7** | **4/8** | **0/4** | **184** |
| **7.45/3/2** | **Каша рисова рассыпчатая**  | **130** | **3/2** | **2/9** | **33/5** | **0,0** | **171** |
| **7.15\10/1** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0\2** | **0\1** |  **16/3** | **80/1** | **59** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничныйи**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **23/5** | **24/4** | **120/3** | **91/1** | **679** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.4/6/3** | **Омлет запеченный с картофелем** | **100** | **6/4** | **4/9** | **8/7** | **1/0** | **103** |
| **7.023-5** | **Кисломолочный продукт**  | **150** | **4/4** | **4/8** | **7/1** | **2/0** | **88** |
| **7.308/7** | **Кондитерские изделия**  | **40** | **4/2** | **2/1** | **30/0** | **0/0** | **183** |
|  | **Итого за прием** |  | **15/0** | **11/8** | **45/8** | **3/0** | **374** |
|  | **Итого за день** |  | **48/5** | **51/4** |  **231/8** | **110** | **1474** |

День -четверг неделя первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.5/4/4** | **Каша манная молочная с маслом сливочным** | **200** | **5/3** | **5/1** | **28/6** | **0,4** | **178** |
| **2021/30/10** | **Чай с молоком** | **180** | **1/1** | **1/1** | **8/4** | **0,3** | **46** |
| **7.352** | **Батон с маслом с сыром** | **35/5//9** | **4/8** | **7\4** | **18/9** | **0,0** | **150** |
|  | **Итого за прием** |  | **11/2** | **13/6** | **55/9** | **0,7** | **374** |
| **10. 00** |  **фрукты**  | **160** | **0\6** | **0\6** | **18/9** | **15/0** | **72** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.6/1** | **Салат из белокочанной капусты с луком с растительным маслом**  | **60** | **0/8** | **3/3** | **5/5** | **22/4** | **51** |
| **20\2** | **Суп –лапша на курином бульоне** | **200** | **1/9** | **2/8** |  **12/0** | **0,4** | **78** |
| **7./5/9/1** | **Биточки из мяса куры** | **70** | **14/3** | **11/7** | **12/1**  | **0,3** | **211** |
| **7.18/3/2** | **Рагу из овощей** | **130** | **2/0** | **3/2** | **13/9** | **9/2** | **84** |
| **7.15/15/1** | **Напиток из брусники**  | **180** | **0\1** | **0\0** | **14/5** | **12/0** | **62** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
|  | **Итого за прием** |  | **21/9** | **22/1** | **75/7** | **29** | **562** |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.н166-2** | **Суфле творожное**  | **100** | **14/7** | **12/1** | **13/9** | **0/2** | **224** |
| **7.023-5** | **Кисломолочный продукт**  | **150** | **4/4** | **4/8** | **7/1** | **2/0** | **88** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный** | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **21/0** | **17/0** | **33/5** | **2/2** | **369** |
|  | **Итого за день** |  | **54/7** | **53/3** | **184** | **46/9** | **1379** |

День -пятница неделя первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.091** | **Каша с рисом и пшеном молочная с маслом сливочным** | **200** | **5/0** | **5/9** | **26/4** | **0,5** | **175** |
| **10/10/1** | **Чай**  | **180** | **0/0** | **0/0** | **8/2** | **0,0** | **31** |
| **7.035/6** | **Батон с маслом** | **35/8** | **3/0** | **8/0** | **21/0** | **0,0** | **160** |
|  | **Итого за прием** |  | **8/0** | **13/9** | **55/6** | **0/5** | **366** |
| **10. 00** |  **сок** | **160** | **0\7** | **0\1** | **16/2** | **3/2** | **73/6** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.13/1** | **Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом**  | **50** | **0/5** | **3/3** | **6/1** | **1,8** | **52** |
| **7.5/2/2** | **Свекольник со сметаной**  | **180** | **1/7** | **4/4** | **13/7** | **5/4** | **93** |
| **4.36/8** | **Запеканка картофельнаяфаршированная отварным мясом говядины**  | **200** | **13/8** | **12/6** | **27/7** | **13/0** | **273** |
| **7/1/11/2** | **Соус молочный**  | **30** | **0,6** | **1/7** | **2/0** | **0,2** | **26** |
| **7.6/10/1,** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37/6** | **65** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **21/9** | **25/4** | **92/6** | **57/7** | **648** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.206с** | **Пирожок с капустой**  | **70** | **4/0** | **2/9** | **21/3** | **0,5** | **137** |
| **7/14/10/1** | **Какао с молоком**  | **180** | **3/5** | **3/1** | **22/1** | **0/5** | **121** |
|  | **Итого за прием** |  | **7/5** | **6/0** | **43/4** | **10/0** | **258** |
|  | **Итого за день** |  | **38/1** | **45/4** | **207/8** | **71/4** | **1345/6** |

День –понедельник неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетценность(ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7н 331** | **Каша пшеничная на концентрированном молоке** | **200** | **5/5** | **7/8** | **21/1** | **0,3** | **194/2** |
| **7.11\10/1** | **Чай с лимоном**  | **180** | **0/1** | **0/0** | **9/3** | **0,8** | **36** |
| **7.035/6** | **Батон с маслом**  | **35/8** | **3/0** | **8/0** | **21/0** | **0/0** | **160** |
|  | **Итого за прием** |  | **8/6** | **15/8** | **51/4** | **1,1** | **390/2** |
| **10. 00** | **Сок**  | **160** | **0\7** | **0\1** | **16/2** | **3/2** | **73/6** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.4/1/3** | **Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом** | **60** | **1/0** | **5/0** | **7/1** | **18/0** | **64** |
| **4.11\2/** | **Рассольник с крупой со сметаной**  | **200** | **1/8** | **4/5** | **13/9** | **5,4** | **99** |
| **7.234** | **Шницель из мяса говядины**  | **80** | **13/6** | **12/5** | **3/9** | **0,1** | **202** |
| **7.64-1/1** | **Картофельное пюре**  | **130** | **2/7** | **3/7** | **19/4** | **9/3** | **117** |
| **7.6\10/1,** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0\4** | **0\0** | **14/9** | **37/6** | **54** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **23/8** | **24/6** | **86/6** | **70/4** | **665** |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |
| **7.38/3** | **Запеканка морковная**  | **100** | **2/6** | **3/0** | **19/8** | **2/1** | **105** |
| **7.082** | **Кисломолочный продукт**  | **150** | **4/4** | **4/8** | **7/1** | **2/0** | **88** |
| **7.308/7** | **Кондитерское изделие**  | **40** | **4,2** | **2/1** | **30/0** | **0/0** | **183** |
|  | **Итого за прием** |  | **11/2** | **9/9** | **56/9** | **4/1** | **376** |
|  | **Итого за день** |  | **44/3** | **50/6** | **210/7** | **76/8** | **1506/8** |

День –вторник неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.174** | **Кашапшенная молочная с маслом сливочным** | **200** | **6/5** | **6/0** | **32/5** | **0,4** | **206** |
| **7.13\10/1** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2/7** | **2\6** | **12/0** | **0,5** | **80** |
| **7.352** | **Батон с маслом с сыром** | **35/5/9** | **4/8** | **7\4** | **18/9** | **0,0** | **150** |
|  | **Итого за прием** |  | **14/0** | **16/0** | **63/4** | **0,9** | **436** |
| **10. 00** | **Сок** | **160** | **0\6** | **0\6** | **18/9** | **15/0** | **72** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.20/1** | **Салат из отварной свеклы с растительным маслом**  | **50** | **0/7** | **4/1** | **4/5** | **1/0** | **53** |
| **4.29 \2/** | **Суп –пюре гороховый**  | **200** | **5/2** | **1/8** | **17/4** | **//0,5** | **96** |
| **7.н070/5** | **Жаркое по домашнему** | **200** | **13/0** | **14/3** | **19/3** | **9/6** | **281** |
| **7.6\10/1,** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37/6** | **64** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **20** | **1/5** | **0/1** | **10** | **0/0** | **46** |
|  | **Итого за прием** |  | **23/4** | **20/7** | **82/1** | **48/7** | **612** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.075-9** | **Кисломолочный продукт** | **190** | **5/3** | **6/0** | **7/7** | **2/0** | **117** |
| **4.5/12** | **Ватрушка с творогом**  | **60** | **8/4** | **9/0** | **32/2** | **0,1** | **212** |
|  | **Итого за прием** |  | **13/7** | **15/0** | **39/9** | **0/8** | **323** |
|  | **Итого за день**  |  | **51/7** | **52/3** |  **204/3** | **65/4** | **1443** |

День –среда неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.026** | **Каша из гречи и риса молочная с маслом сливочным** | **200** | **5/1** | **5/9** | **26/2** | **0/5** | **172** |
| **7.14\10/1** | **Какао с молоком** | **180** | **3\5** | **3\1** | **22/1** | **0,5** | **121** |
| **7.035/6** | **Батон с маслом** | **35/8** | **3/0** | **8/0** | **18/9** | **0,0** | **150** |
|  | **Итого за прием** |  | **11/6** | **17/0** | **67/2** | **1/0** | **443** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **160** | **0\6** | **0\6** |  **18/9** | **15/0** | **72** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.16/1** | **Салат овощной с яблоком, яйцом с растительным маслом** | **50** | **2/0** | **5/0** | **7/1** | **4/2** | **76** |
| **4.2/2** | **Борщ со сметаной** | **200** | **1/7** | **4/3** | **10/2** | **8,6** | **80** |
| **7.9/8/4** | **Печень по строгановски** | **70** | **9,3** | **11,0** | **1,9** | **3/5** | **159** |
| **7.н151=1** | **Макаронные изделия отварные**  | **130** | **4/6** | **3/3** | **29/6** | **0,0** | **163** |
| **7.15\10/1** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0\2** | **0\1** |  **16\3** | **80/1** | **59** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
|  | **Итого за прием** |  | **27/24** | **13/1** | **81/5** | **96/4** | **573** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.11/7/2** | **Тефтели рыбные в соусе**  | **100** | **8/5** | **4/6** | **8/7** | **0/5** | **109** |
| **7.10/10/1** | **Чай**  | **180** | **0/0** | **0/0** | **8/2** | **0,0** | **31** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/5** | **0/1** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **10/0** | **4/7** | **29/4** | **0/5** | **197** |
|  | **Итого за день** |  | **49/4** | **35/4** | **197** | **112/9** | **1285** |

День –четверг неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.162** | **Кашарисовая молочная с маслом сливочным** | **200** | **6/0** | **5/8** | **43/7** | **0,5** | **248** |
| **2021\30/10** | **Чай с молоком** | **180** | **1/3** | **1/3** |  **10/1** | **0,2** | **55** |
| **7.352** | **Батон с маслом с сыром** | **35/5/9** | **4/8** | **7\4** |  **18/9** | **0,0** | **150** |
|  | **Итого за прием** |  | **12/1** | **14/5** | **72/7** | **0,7** | **453** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **160** | **0\6** | **0\6** |  **18/9** | **15/0** | **72** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7/29/1/1** | **Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с растительным маслом** | **50** | **0/7** | **5/0** | **5/2** | **2/5** | **66** |
| **7.111** | **Суп картофельный с клецками на курином бульоне** | **200** | **1/9** | **1/8** |  **12\0** | **0,2** | **78** |
| **7.350/1** | **Бигус с мясом куры** | **180** | **17/6** | **8/1** | **11/8** | **0,0** | **180** |
| **7.15/15/2** | **Напиток из клюквы**  | **180** | **0\1** | **0\0** |  **13/9** | **46** | **59** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **24/8** | **15/4** | **71/4** | **48/7** | **532** |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.9/5/3** | **Запеканка из творога**  | **80** | **10/6** | **13/0** | **10/1** | **0,2** | **223** |
| **7.082-1** | **Кисломолочные продукты**  | **150** | **4/4** | **4/8** | **7/1** | **2/0** | **88** |
| **7.308/7** | **Кондитерские изделия**  | **40** | **4/2** | **2/1** | **30/0** | **0/0** | **183** |
|  | **Итого за прием** |  | **19/2** | **19/9** | **47/2** | **2/2** | **494** |
|  | **Итого за день** |  | **56/7** | **50/4** | **210/2** | **66/6** | **1551** |

День –пятница неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.038/1** | **Омлет натуральный запеченный** | **100** | **13/4** | **15/7** | **3/2** | **0,2** | **164** |
| **7.10/10/1** | **Чай**  | **180** | **0/0** | **0/0** | **8/2** | **0,0** | **31** |
| **7.035/6** | **Батон с маслом** | **35/8** | **3/0** | **8/0** | **21/0** | **0,0** | **165** |
|  | **Итого за прием** |  | **16/4** | **23/7** | **32/4** | **0,2** | **360** |
| **10. 00** |  **фрукты**  | **170** | **0\6** | **0\6** | **18/9** | **15/0** | **72** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.32/1/1** | **Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растительным маслом** | **50** | **0/7** | **3/4** | **5/1** | **1/9** | **52** |
| **7.161** | **Суп рыбный**  | **200** | **8/0** | **2/8** | **14/3** | **9/6** | **121** |
| **4..14/8/** | **Биточек из мяса говядины** | **80** | **11/4** | **11/1** | **5/2** | **0,0** | **166** |
| **7н.076** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **130** | **5\2** | **4\3** | **25/8** | **0,7** | **183** |
| **7.6/11/1** | **Соус сметанный** | **30** | **0/4** | **2/2** | **1/3** | **0,1** | **26** |
| **7.4/10/1** | **Компот из кураги и изюма**  | **180** | **0\3** | **0\0** | **17/3** | **45/1** | **64** |
| **7.003** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2\64** | **0\4** | **16** | **0,0** | **72** |
| **7.051** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1/9** | **0/18** | **12/5** | **0/0** | **57** |
|  | **Итого за прием** |  | **30/5** | **24/4** | **97/5** | **57/4** | **741** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.13/10/1** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2/7** | **2/6** | **12/0** | **0,4** | **80** |
| **7.148/** | **Шанежка с картошкой**  | **70** | **5/3** | **6/3** | **29/8** | **0,1** | **216** |
|  | **Итого за прием** |  | **8/0** | **8/9** | **41/8** | **0/5** | **296** |
|  | **Итого за день** |  | **55/5** | **57/6** | **190/6** | **73/1** | **1469** |
|  | **Итого за 10 дней** |  | **50/1** | **49/5** | **207/3** | **76/7** | **1441/56** |

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 25**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО** **Заведующий МАДОУ- детского сада** **Комбинированного вида № 25** **-------------------- ВАСИЛЬЕВА Ю. А.****Приказ № 91/44 от 13 05. 2024 г** |

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(С 1,5-ДО 3 ЛЕТ)**

 **Уральский государственный экономический университет**

**Управление образования администрации г. Екатеринбург**

**Федеральное Государственное учреждения здравоохранения**

**\*Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области\***

**Сборник технических нормативов для питания детей**

**В дошкольных организациях**

**Составители:**

**Д. В. Гращенков, инженер –технолог общественного питания,**

**Л.И. Николаева, инженер-техолог общественного питания,**

**Канд. Техн. наук, доцент.**

**День понедельник неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Прием пищи наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества(г)*** | ***С,мг*** | ***Энергетическая ценность (ккал)*** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.330** | **Каша ячневая на концентрированном молоке** | **180** | **4/3** | **5/5** | **24/0** | **0,2** | **176** |
| **7.11\10/1** | **Чай с лимоном**  | **180** | **0/1** | **0/0** | **6/8** | **0,6** | **27** |
| **7.035/2** | **Батон с маслом** | **25/6** | **1\8** | **5/4** | **12/9** | **0,0** | **90** |
|  | **Итого за прием** |  | **6/2** | **10/9** | **43/7** | **0,8** | **293** |
| **10. 00** | **Сок**  | **130** | **0\6** | **0\1** | **13/1** | **2/6** | **59/8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **28/1** | **Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом** | **30** | **0\8** | **3/4** | **6/1** | **1,8** | **55** |
| **16/2** | **Суп картофельный с крупой** | **150** | **2/0** | **3/3** | **13/7** | **3,9** | **88** |
| **7.163** | **Котлета из мяса говядины**  | **60** | **8/5** | **8/3** | **3/9** | **0/0** | **125** |
| **7.н205** | **Капуста тушеная** | **100** | **2\3** | **1/9** | **11/6** | **20,9** | **62** |
| **6\10**  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37,6** | **54** |
| **7.003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **10/4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/0** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за при ем** |  | **16/6** | **17/2** | **68/1** | **64/2** | **463** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.н040/4** | **Пудинг из творога запеченный с изюмом**  | **100** | **14/6** | **10/5** | **22/1** | **0/2** | **237** |
| **7.082-1** | **Кисломолочный продукт** | **150** | **4/4** | **4/8** | **7/1** | **2/0** | **88** |
| **7.209-2** | **Кодитерское изделие**  | **30** | **3/2** | **1/5** | **23/0** | **0,0** | **137** |
|  | **Итого за прием** |  | **22** | **16/8** | **52/2** | **2/2** | **462** |
|  | **Итого за день** |  | **45/4** | **45/0** | **177/1** | **69/8** | **1277/8** |

**День вторник неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергет****ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **4/8/4** | **Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным** | **150** | **4/8** | **5/6** | **21/9** | **0,3** | **151** |
| **7.14\10/1** | **Какао с молоком** | **180** | **3.5** |  **3/1** | **22/1** | **0,5** | **121** |
| **7.189-1** | **Батон с маслом с сыром** | **25/4/6** | **3/2** | **5/4** | **11/6** | **0,0** | **97** |
|  | **Итого за прием** |  | **11/5** | **14/1** | **55/6** | **0,8** | **369** |
| **10. 00** | **Сок**  | **130** | **0\6** | **0\1** | **13/1** | **2/6** | **59/8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.26/1** | **Салат из отварной свеклы с черносливомс растительным маслом** | **30** | **0/4** | **2/5** | **6/6** | **0,6** | **46** |
| **7.145** | **Щи вегетарианские со сметаной** | **150** | **1/2** | **1/9** | **6/0** | **8/3** | **42** |
| **4/9/7** | **Биточек рыбный**  | **60** | **8/2** | **1/2** | **4/8** | **0/5** | **63** |
| **7/4/3/3** | **Картофельное пюре с морковью** | **100** | **1/9** | **2/7** | **12/8** | **5/5** | **79** |
| **6\10**  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0/4** | **0\0** | **14/9** | **37,6** | **54** |
| **7.003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **10/4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/0** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **14/7** | **8/6** | **63/0** | **52/5** | **363** |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.075-3** | **Кисломолочный продукт**  | **180** | **5/2** | **5/8** | **8/5** | **2/3** | **105** |
| **7.8/12** | **Сдоба обыкновенная** | **60** | **5/5** | **4/0** | **33/8** | **0/1** | **211** |
|  | **Итого за прием** |  | **10/7** | **9/8** | **42/3** | **2/4** | **316** |
|  | **Итого за день** |  | **37/5** | **32/6** | **174** | **58/3** | **1107/8** |

День -среда неделя первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **4.21/2** | **Суп молочный слапшой** | **150** | **2/6** | **2/7** | **9/3** | **0/3** | **71** |
| **7.13\10/1** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2/7** | **2\6** | **12/0** | **0,5** | **80** |
| **7.035/2** | **Батон с маслом** | **25/6** | **1/8** | **5/4** | **12/9** | **0,0** | **90/** |
|  | **Итого за прием** |  | **7/1** | **10/7** | **34/2** | **0/8** | **241** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **120** | **0\4** | **0\4** | **14\1** | **12/0** | **54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4/10/1** | **Салат из моркови с растительным маслом**  | **30** | **0/3** | **2/0** | **3/9** | **1/3** | **32** |
| **7.10/2/2** | **Рассольник домашний со сметаной** | **180** | **1/4** | **3/3** | **13/8** | **6,3** | **72** |
| **7.н163/2** | **Котлета из говядины** | **60** | **8/5** | **8/3** | **3/9** | **0/0** | **125** |
| **7.45/3/3** | **Каша рисовая рассыпчатая**  | **100** | **2/4** | **2/2** | **25/8** | **0,0** | **131** |
| **15\10**  | **Напиток из шиповника** | **150** | **0\2** | **0\1** | **16/3** | **80/1** | **59** |
| **7/003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **10/4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/0** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **15/4** | **16/2** | **81/6** | **87/7** | **498** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.4/6/3** | **Омлет запеченный с картофелем**  | **100** | **6/4** | **4/9** | **8/7** | **1/0** | **103** |
| **7.023-5** | **Кисломолочный продукт**  | **160** | **4/5** | **4/9** | **7/3** | **2/0** | **90** |
| **7.308/7** | **Кондитерские изделия**  | **30** | **3/2** | **1/5** | **23/0** | **0/0** | **137** |
|  | **Итого за прием** |  | **14/1** | **11/3** | **39/0** | **3/0** | **330** |
|  | **Итого за день** |  | **37/0** | **38/6** | **168/9** | **103/5** | **1123** |

День -четверг неделя првая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.5/4/4** | **Каша манная молочная с маслом сливочным** | **150** | **4/0** | **3/8** | **21/4** | **0,4** | **133** |
| **2021/30/10** | **Чай с молоком** | **150** | **1/3** | **1/3** | **10/1** | **0,2** | **55** |
| **7.189-1** | **Батон с маслом с сыром**  | **25/4/6** | **3/2** | **5/4** | **11/6** | **0,0** | **97** |
|  | **Итого за прием** |  | **8/5** | **10/5** | **43/1** | **0,6** | **285** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **120** | **0\4** | **0\4** | **14/1** | **12/0** | **54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.6 /1** | **Салат из белокочанной капусты с луком с растительным маслом**  | **45** | **0/7** | **3/2** | **5/4** | **18/7** | **51** |
| **20/2** | **Суп – лапша на курином бульоне** | **150** | **1/4** | **2/1** | **9/0** | **0,3** | **58** |
| **4/5/9** | **Биточек из мяса куры** | **60** | **10/8** | **8/8** | **9/1** | **0,2** | **158** |
| **7.18/3/3** | **Рагу из овощей** | **100** | **1/6** | **2/5** | **10/7** | **7,1** | **65** |
| **7.15/15/2** | **Напиток из брусники**  | **150** | **0/1** | **0\0** | **12/1** | **38/4** | **72** |
| **7.003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **7,5** | **0,0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **16/2** | **16/9** | **53/8** | **64/7** | **438** |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.н166-2** | **Суфле творожное**  | **100** | **14/7** | **12/1** | **13/9** | **0/2** | **224** |
| **7.023-5** | **Кисломолочный продукт**  | **160** | **4/5** | **4/9** | **7/1** | **2/0** | **90** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,0** | **0,0** | **7.5** | **0,0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **20/2** | **17** | **28/5** | **2/2** | **348** |
|  | **Итого за день** |  | **46/9** | **44/8** | **139/5** | **69/5** | **1159** |

День -пятница неделя первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.091** | **Каша с рисом и пшеном молочная с маслом сливочным**  | **150** | **3/7** | **4/4** | **19/8** | **0,4** | **132** |
| **7.10/1/1** | **Чай**  | **180** | **0/0** | **0/0** | **8/2** | **0,0** | **31** |
| **7.035/2** | **Батон с маслом** | **25/6** | **1/8** | **5/4** | **12/9** | **0,0** | **90/24** |
|  | **Итого за прием** |  | **5/5** | **9/8** | **40/9** | **0,4** | **253/24** |
| **10. 00** | **Сок**  | **130** | **0\6** | **0\1** | **13/1** | **2/6** | **59/9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.13/1** | **Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом**  | **30** | **0/3** | **2/0** | **3/7** | **0/9** | **31** |
| **5\2** | **Свекольник со сметаной** | **150** | **1/3** | **3/3** | **10/3** | **5,4** | **70** |
| **4.36/8** | **Картофельная запеканка , фаршированная отварным мясом говядины**  | **150** | **11/5** | **10/5** | **23/1** | **10/8** | **227** |
| **7.1/11/1** | **Соус молочный**  | **20** | **0/4** | **1/2** | **1/4** | **0/1** | **17** |
| **6/10** | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0\4** | **0/0** |  **14/9** | **37,6** | **54** |
| **7.003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0/3** |  **10,4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/0** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **16,5** | **17/3** | **71/3** | **54/8** | **478** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.14/10/1** | **Какао с молоком**  | **180** | **3/5** | **3/1** | **22/1** | **0,5** | **121** |
| **7.206с** | **Пирожок с капустой**  | **60** | **3/5** | **2/0** | **22/0** | **0/2** | **114** |
|  | **Итого за прием** |  | **7/0** | **5/1** | **44/1** | **0/7** | **235** |
|  | **Итого за день** |  | **29,6** | **32/3** | **169/4** | **58/5** | **1026/14** |

День –понедельник неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетценность(ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7н.331** | **Каша пшеничная на концентрированном молоке** | **180** | **4/9** | **7/0** | **19/0** | **0,2** | **154** |
| **7.11\10/1** | **Чай с лимоном**  | **180** | **0/1** | **0/0** | **8/2** | **0,0** | **32** |
| **7.035/2** | **Батон с маслом** | **25/6** | **1/8** | **5/4** | **12/9** | **0,7** | **90** |
|  | **Итого за прием** |  | **6/8** | **12/4** | **40/1** | **0/9** | **276** |
| **10. 00** | **Сок** | **130** | **0\6** | **0\1** | **13/1** | **2/6** | **59/8** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.4/1/3** | **Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом**  | **30** | **0\5** | **2/0** | **3/6** | **9/0** | **32** |
| **11\2** | **Рассольник с крупой со сметаной** | **150** | **1/4** | **3/3** | **10/4** | **5,4** | **74** |
| **7.234** | **Шницель из мяса говядины** | **60** | **13/4** | **13/1** | **0/2** | **0,1** | **172** |
| **7.3/3/3** | **Картофельное пюре** | **100** | **2/1** | **2/8** | **14/9** | **7/2** | **90** |
| **6\10** | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37/6** | **54** |
| **7/003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **10,4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/0** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **20/4** | **21/5** | **47** | **59/3** | **501** |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |
| **7.38/3** | **Запеканка морковная**  | **100** | **2/6** | **3/0** | **19/8** | **2/1** | **105** |
| **7.082-1** | **Кисломолочный продукт**  | **160** | **4/5** | **4/9** | **7/2** | **2/0** | **90** |
| **7.308/7** | **Кондитерское изделие**  | **30** | **3/2** | **1/5** | **23/0** | **0,0** | **137** |
|  | **Итого за прием** |  | **10/3** | **9,4** | **50/0** | **4,1** | **332** |
|  | **Итого за день** |  | **38/1** | **43/4** | **150/2** | **66/9** | **1168/8** |

День –вторник неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.174** | **Каша пшенная молочная с маслом сливочным** | **150** | **4/9** | **5/4** | **29/3** | **0,4** | **154** |
| **14\10** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2/7** | **2\6** | **12/0** | **0,5** | **80** |
| **7.189-1** | **Батон с маслом с сыром** | **25/4/6** | **3/2** | **5/4** | **11/6** | **0,0** | **97** |
|  | **Итого за прием** |  | **10/8** | **13/4** | **52/9** | **0,9** | **331** |
| **10. 00** | **Сок**  | **130** | **0\6** | **0\1** | **13/1** | **2/6** | **59/8** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **4.20/1** | **Салат из отварной свеклы растительного масла** | **30** | **0\4** | **2/5** | **2/7** | **0/8** | **32** |
| **29\2** | **Суп –пюре гороховый**  | **150** | **3/9** | **1/3** | **13/1** | **0/4** | **72** |
| **7.н070/1** | **Жаркое по домашнему** | **180** | **12/0** | **13/0** | **17/4** | **9/6** | **253** |
| **6\10** | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0\4** | **0\0** | **14\9** | **37,6** | **54** |
| **7.003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **10,4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/0** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **19/3** | **17/1** | **66/0** | **48/4** | **490** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.075-3** | **Кисломолочный продукт**  | **180** | **5/2** | **5/8** | **8/5** | **2/3** | **105** |
| **4.5/12** | **Ватрушка с творогом** | **50** | **8/4** | **9/0** | **32/2** | **0/1** | **212** |
|  | **Итого за прием** |  | **13/6** | **14/8** | **40/7** | **2/4** | **317** |
|  | **Итого за день** |  | **44/3** | **45/4** | **172/7** | **54/3** | **1197/8** |

День –среда неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.026** | **Каша из гречи и риса молочная с маслом сливочным** | **150** | **3/8** | **4/4** | **19/7** | **0/4** | **129** |
| **7.14\10/1** | **Какао с молоком** | **180** | **3\5** | **3/1** | **22/1** | **0,5** | **121** |
| **7.035/2** | **Батон с маслом** | **25/6** | **1/8** | **5/4** | **12/9** | **0,0** | **90/24** |
|  | **Итого за прием** |  | **9/1** | **12/9** | **54/7** | **0/9** | **340/24** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **120** | **0\4** | **0\4** | **14/1** | **12/0** | **54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.16/1/** | **Салат овощной с яблоком и яйцом с растительным маслом**  | **40** | **1/4** | **3/3** | **4/7** | **2/8** | **51** |
| **4.2\2** | **Борщ со сметаной** | **150** | **1/3** | **3/2** | **7/6** | **6/5** | **60** |
| **7.9/8/3** | **Печень по строгановски**  | **50** | **6/7** | **7/7** | **1/3** | **2/0** | **113** |
| **7.н151-8** | **Макароны отварные**  | **100** | **3/5** | **2/5** | **22/7** | **0,0** | **125** |
| **15\10** | **Напиток из шиповника** | **150** | **0\2** | **0\1** | **13\6** | **66,8** | **49** |
| **7.003-9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** | **10,4** | **0,0** | **45** |
|  | **Итого за прием** |  | **17/6** | **12/6** | **60/3** | **78/1** | **392** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **4.11/7** | **Тефтели рыбные в соусе**  | **100** | **8/5** | **4/6** | **8/7** | **0,5** | **109** |
| **7.345/1** | **Чай**  | **150** | **0/0** | **0/** | **8/2** | **0,0** | **31** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1/0** | **0/** | **7,5** | **0/0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **9/5** | **4/6** | **24/4** | **0,5** | **174** |
|  | **Итого за день** |  | **36/6** | **30/5** | **153/5** | **91/5** | **960/22** |

День –четверг неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | С,мг | **Энергетценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7/162** | **Каша рисовая молочная с маслом сливочным** | **150** | **4/5** | **4/4** | **32/8** | **0,4** | **186** |
| **2021\30/10** | **Чай с молоком** | **180** | **1/3** | **1/3** | **10/1** | **0,2** | **55** |
| **7.189-1** | **Батон с маслом с сыром** | **25/4/6** | **3/2** | **5/4** |  **11/6** | **0,0** | **86** |
|  | **Итого за прием** |  | **9/0** | **11/1** | **54/5** | **0,6** | **327** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **120** | **0\4** | **0\4** | **14/1** | **12/** | **54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.29/1/4** | **Салат из отварного картофеля с отварным картофелем, моркови, свеклы с растительным маслом** | **45** | **0/4** | **3/0** | **3/1** | **1/2** | **39** |
| **7.111** | **Суп картофельный с клецками на курином бульоне** | **150** | **1/4** | **1/4** |  **9\0** | **0,0** | **57** |
| **7.350/1** | **Бигус с мясом куры** | **180** | **15/9** | **7/3** | **10/6** | **0,0** | **180** |
| **7.15/15/3** | **Напиток из клюквы**  | **150** | **0\1** | **0\0** |  **11/6** | **34** | **49** |
| **7.003=9** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/6** | **0\3** |  **10,4** | **0,0** | **45** |
| **7.144** | **Хлеб пшеничный**  | **15** | **1,0** | **0,0** | **7,5** | **0,0** | **34** |
|  | **Итого за прием** |  | **20/4** | **12/0** | **52,2** | **35/2** | **404** |
|  |  **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.9/5/3** | **Запеканка из творога**  | **80** | **10/6** | **13/0** | **10/1** | **0/2** | **223** |
| **7.082-1** | **Кисломолочный продукт**  | **160** | **4/5** | **4/9** | **7/2** | **2/0** | **90** |
| **7.307/7** | **Кондитерские изделия**  | **30** | **3/2** | **1,5** | **23/0** | **0,0** | **137** |
|  | **Итого за прием** |  | **18/3** | **19/4** | **40/3** | **2/2** | **450** |
|  | **Итого за день** |  | **48/1** | **36,9** | **161/1** | **37** | **1235** |

День –пятница неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **С,мг** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  | **завтрак** |  | **б** | **ж** | **у** |  |  |
| **7.038/1** | **Омлет натуральный запеченный** | **100** | **9/8** | **13/1** | **1/7** | **0,1** | **164** |
| **7.10/10/1** | **Чай**  | **180** | **0/0** | **0/0** | **8/2** | **0,0** | **31** |
| **7.035/2** | **Батон с маслом** | **25/6** | **1/8** | **5/4** | **12/9** | **0,0** | **90** |
|  | **Итого за прием** |  | **11/6** | **18/5** | **22/8** | **0,1** | **285** |
| **10. 00** |  **фрукты** | **120** | **0\4** | **0\4** | **14/1** | **12/0** | **54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| **7.32/1/3** | **Салат из отварного картофеля, зеленого горошка с растительным маслом** | **30** | **0\4** | **2/0** | **3/0** | **1,1** | **31** |
| **7.161** | **Суп рыбный**  | **150** | **6/0** | **2/0** | **10/7** | **7/2** | **91** |
| **14\8** | **Биточек из мяса говядины**  | **60** | **8/5** | **8/3** | **3/9** | **0,0** | **125** |
| **7н.076** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **100** | **4/0** | **3/35** | **25/1** | **0,0** | **141/** |
| **7.6/11/2** | **Соус сметанный** | **20** | **0/2** | **1/5** | **0/9** | **0/1** | **18** |
| **7.4/10/2** | **Компот из кураги и изюма**  | **150** | **0/2** | **0\0** | **14/5** | **37,6** | **53** |
| **7/003/5** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1/9** | **0\3** | **12/** | **0,0** | **54** |
| **7/144** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1/9** | **0/0** | **13** | **0/0** | **60** |
|  | **Итого за прием** |  | **23/1** | **24/5** | **83/1** | **46,** | **573** |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **7.13/10/1** | **Кофейный напиток с молоком**  | **180** | **2/7** | **2/6** | **12/0** | **0/5** | **80** |
| **7.148** | **Шанежка с картошкой**  | **60** | **3/7** | **5/2** | **20/8** | **0,1** | **144** |
|  | **Итого за прием** |  | **6/4** | **7/8** | **32/8** | **0/6** | **224** |
|  | **Итого за день** |  | **41/5** | **51/2** | **152/8** | **58/7** | **1136** |
|  | **Итого за 10 дней** |  | **40/5** | **40,0** | **161/9** | **66/8** | **1139/22** |