Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 64" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
DN: CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 64"" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА", SN=Чугунова, G=Наталия Алексеевна, E=dyimovochka.bratsk@yandex.ru, ИНН=380404443416, OID.1.2.643.100.4=3803203557, СНИЛС=07474944101, ОГРН=1023800837895, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 64"" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА", T=заведующий, L=г. Братск, STREET="улица Кирова, дом 23 А", S=Иркутская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.05.16 14:49:18+08'00'

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 64»
МО города Братска
_____ (Чугунова Н.А.)

«01» сентября 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 64»
муниципального образования города Братска

осенне-зимний период

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: **ЯСЛИ** 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	5	6	17	142		146
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	25	1	2	15	59		16
	Кофе напиток шоколадный	180	2	3	14	86		557
Итого за завтрак			**8**	**15**	**46**	320		
Завтрак второй								
	Напиток шиповника	100	1		6	24	65	263
Итого за завтрак второй			**1**		**6**	**24**	**65**	
Обед								
	Огурцы консервиров	20				3	1	319
	Суп картоф. с вермишелью	150	2	4	11	91	5	25
	Плов с мясом	150	10	6	35	217	1	229
	Компот из изюма	150			12	51		257
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20	2		17	81		541
Итого за обед			**14**	**10**	**75**	**443**	**2**	
Полдник								
	Булка «Веснушка»	50	4	4	26	159		87
	Молоко свежее	150	4	5	7	90	1	260
Итого за полдник			**8**	**9**	**33**	**249**	**1**	
Ужин								
	Яблоки печеные(дольки)	30			5	22	2	436
	Суфле творожное «Воздушное»	120	15	11	18	242		422
	Подлива молочная	50	3	3	22	128		368
	Чай апельсиновый	180			7	29	10	560
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
Итого за ужин			**19**	**14**	**62**	**469**	**12**	
Итого за день			**50**	**48**	**222**	**1505**	**80**	

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: САД 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	7	8	23	189		146
	Маслов сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Кофе напиток шоколадный	200	2	3	16	96		557
Итого за завтрак			**10**	**17**	**57**	**389**		
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	100	1		6	24	65	263
Итого за завтрак второй			**1**		**6**	**24**		
Обед								
	Огурцы консервиров.	25				4	1	319
	Суп картоф. с вермишелью	180	3	5	15	121		25
	Плов с мясом	200	13	9	47	289	2	229
	Компот из изюма	180			16	68		257
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
Итого за обед			**19**	**14**	**104**	**603**	**3**	
Полдник								
	Булка Веснушка	70	6	6	36	223		87
	Молоко свежее	200	5	7	9	120	3	260
Итого за полдник			**11**	**13**	**45**	**343**	**3**	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	36	3	436
	Суфле творожное «Воздушное»	120	15	11	18	242		422
	Подлива молочная	50	2	2	22	128		368
	Чай апельсиновый	200			8	38	12	560
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
Итого за ужин			**19**	**13**	**59**	**517**	**15**	
Итого за день			**61**	**59**	**283**	**1875**	**86**	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермиш.	150	4	5	15	125		155
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38		532
	Батон белый	25	1	2	15	59		16
	Кофейный напиток	180	4	5	16	127	1	259
Итого за завтрак			**12**	**18**	**46**	**382**	**1**	
Завтрак второй								
	Груша печеная	50			4	50	1	433
Итого за завтрак второй					**4**	**50**	1	
Обед	Салат «Лука»	30	1	1	5	38	1	348
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	88	5	13
	Биточки или котлеты кур. (духовые)	60	8	8	8	129		174
	Пюре картоф.мягкое	110	2	5	14	90	5	134
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Напиток яблочный	150			9	38	2	265
Итого за обед			**14**	**18**	**63**	**464**	13	
Полдник								
	Кисель из концентрата	150			15	113		249
	Печенье	20	1	2	15	81		160
	Груша свежая	30			3	13	2	433
Итого за полдник			**1**	**2**	**33**	**207**		
Ужин	Омлет	100	7	8	3	126		457
	Икра морковная	100		7	7	90	1	129
	Чай с вишней с/м	180			11	47	4	560
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
Итого за ужин			**8**	**15**	**31**	**311**	5	
Итого за день			**35**	**53**	**177**	**1414**	24	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный вермиш.	200	5	7	20	167		155
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38		532
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Кофейный напиток	200	4	6	18	141	1	259
Итого за завтрак			**13**	**21**	**56**	**450**	**1**	
Завтрак второй								
	Груша печеная	50			5	50	1	433
Итого за завтрак второй					**5**	**50**	1	
Обед	Салат «Лука»	45	1	1	5	38	1	348
	Рассольник с крупой	180	1	5	13	117	-	13
	Биточки или котлеты кур. (духовые)	80	11	10	9	171		174
	Пюре картоф.мягкое	130	3	5	20	135	5	134
	Хлеб пшеничный+ ржаной	30/30	3		26	121		541
	Напиток яблочный	180			12	51	2	265
Итого за обед			**19**	**21**	**85**	**633**	**8**	
Полдник								
	Печенье	30	2	3	22	121		160
	Кисель из концентрата	200			20	150		249
Итого за полдник			**2**	**3**	**45**	**284**	**2**	
Ужин								
	Омлет	120	8	10	4	151		457
	Икра морковная	100		7	7	90	1	129
	Чай с вишней с/м	200			12	47	4	560
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2		15	72	5	541
Итого за ужин			**10**	**17**	**38**	**360**	10	
Итого задень			**44**	**62**	**229**	**1813**	22	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	5	6	9	141		149
	Батон	25	1	2	15	59		16
	Масло сливоч.	5		4		33		530
	Чай с молоком	180	2	3	12	90		260
Итого за завтрак			**8**	**15**	**36**	**323**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55		377
Итого за завтрак второй			1		**12**	**55**		
Обед	Салат картофельный	30		1	6	21		334
	Суп с галушками	150	3	4	17	94		28
	Котлета по Хлыновски	60	9	3	6	90		220
	Капуста тушеная	110	1	4	10	74	17	131
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/10	2		17	81		541
	Компот из груш	150			11	46	1	254
Итого за обед			**15**	**12**	**67**	**406**	18	
Полдник								
	Булочка сладкая	50	4	3	28	155		94
	Снежок	150	3	4	6	12	2	243
Итого за полдник			**7**	**7**	**34**	**275**	2	
Ужин	Запеканка из печени	60	5	3	8	83	2	271
	Макарон.изделия	80	3	2	21	105		137
	Соус молочный	30	1	2	2	35		376
	Хлеб пшенич.	20	1		10	48		541
	Чай с апельсин.	180			7	28	10	560
	Яблоко свежее	30			3	14	2	
Итого за ужин			**10**	**7**	**51**	**313**	14	
Итого за день			**41**	**41**	**200**	**1381**	34	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	7	8	12	188		149
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Чай с молоком	200	4	4	13	120		560
Итого за завтрак			**12**	**18**	**43**	**412**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55	2	347
Итого за завтрак второй			**1**		**12**	**55**	**2**	
Обед								
	Салат картофель.	45		1	6	21		334
	Суп с галушками	180	3	5	23	125		28
	Котлета по Хлыновски	70	9	3	7	103		220
	Капуста тушеная	130	2	4	11	84	26	131
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из груш	180	-	-	15	61	1	254
Итого за обед			**17**	**13**	**88**	**515**	**27**	
Полдник								
	Булочка сладкая	70	6	4	39	217		94
	Снежок	180	4	6	8	155	2	243
Итого за полдник			**10**	**10**	**47**	**372**	**2**	
Ужин								
	Запеканка из печени	80	6	4	11	111	2	271
	Макаронные изделия	100	4	3	26	131		137
	Соус молочный	30	1	2	2	35		376
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2		15	72		541
	Чай апельсиновый	200			8	38	12	560
	Яблоко свежее	30			3	14	2	437
Итого за ужин			**13**	**9**	**65**	**401**	**14**	
Итого за день			**52**	**50**	**255**	**1755**	**47**	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	5	15	125		155
	Батон	25	1	2	15	59		16
	Масло сливоч.Сыр	5/10	3	6	-	71		530/532
	Какао напиток	180	4	4	16	115	1	242
Итого за завтрак			**12**	**17**	**46**	**370**	1	
Завтрак второй	Напиток шиповника	100			6	24	65	263
Итого за завтрак второй					**6**	**24**	65	
Обед								
	Салат «Розовые щечки»	30		1	3	24	1	355
	Щи со свежей капустой	150	1	4	7	58		50
	Шницель из кур	60	6	6	6	126		192
	Картоф.духов.	110	1	6	23	163	6	92
	Хлеб	20/ 20	2		17	81		541
	Компот из вишни с/м	150			7	30	2	352
Итого за обед			**10**	**19**	**63**	**482**	9	
Полдник	Булочка «Ёжик»	50	4	5	29	175		90
	Молоко	150	4	5	7	90	1	260
Итого за полдник			**8**	**10**	**36**	**265**	1	
Ужин								
	Гуляш из рыбы	70	8	5	4	91	1	288
	Рис	80	2	2	22	117		136
	Хлеб пшенич.	20	1		10	48		541
	Чай с лимоном	180			6	27	3	560
	Груша свежая	30			3	13	2	433
Итого за ужин			**11**	**7**	**45**	**296**	6	
Итого за день			**42**	**53**	**196**	**1437**	82	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5	7	20	167		155
	Масло сливоч. Сыр	5/10	3	6		71		530
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Какао напиток	200	5	5	18	128	1	242
Итого за завтрак			**14**	**20**	**56**	**437**	**1**	
Завтрак второй	Напиток шиповника	100	1		6	24	65	263
Итого за завтрак второй			**1**		**6**	**24**	**65**	
Обед								
	Салат Розовые щечки	45		2	3	24	2	355
	Щи со свежей капустой	180	1	5	9	77		50
	Шницель из кур	80	10	9	9	168		192
	Картофель духовой	130	2	9	31	222	8	92
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из вишни с/м	180			11	48	3	352
Итого за обед			**16**	**25**	**89**	**660**	**13**	
Полдник	Булочка «Ёжик»	70	6	6	41	245		90
	Молоко	180	5	6	8	108	1	260
Итого за полдник			**11**	**12**	**49**	**353**	**1**	
Ужин								
	Гуляш из рыбы	100	11	8	5	131	1	288
	Рис	100	3	3	34	147		136
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
	Чай с лимоном	200			7	30	3	560
	Груша свежая	30			3	13	2	433
Итого за ужин			**16**	**11**	**58**	**393**	**6**	
Итого за день			**58**	**68**	**258**	**1867**	**86**	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая или пшеничная молочная	150	5	6	18	146		154
	Батон белый с повидлом	25/10	1	2	22	84		567
	Чай французский	180			8	30		565
Итого за завтрак			**6**	**8**	**48**	**260**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55		377
Итого за завтрак второй			**1**		**12**	**55**		
Обед	Салат Чиполлино	20		1	2	15	2	425
	Суп овощной	150	1	4	8	68	5	30
	Ежики мясные в томатно-сметан. соусе	60	9	5	12	123		213
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	110	5	1	26	136		135
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Компот из груш	150			8	31	1	254
Итого за обед			**17**	**11**	**73**	**454**	8	
Полдник	Гренки сладкие сдобные	30	2	2	19	89		451
	Йогурт	170	5	3	6	85	1	372
Итого за полдник			**7**	**5**	**25**	**174**	1	
Ужин	Свекла тушеная с чесноком	100		5	5	80	5	421
	Омлет деревенский с картоф.	100	7	12	10	179		461
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
	Напиток из яблок	180			11	43	1	265
Итого за ужин			**8**	**17**	**36**	**350**	6	
Итого за день			**39**	**41**	**194**	**1293**	15	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ячневая или пшеничная молочная	200	7	8	24	195		154
	Батон белый с повидлом	30/15	1	2	25	106		567
	Чай французский	200			9	33		565
Итого за завтрак			**8**	**10**	**58**	**334**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55		377
Итого за завтрак второй			**1**		**12**	**55**		
Обед	Салат Чиполлино	20	-	1	2	15	2	425
	Суп овощной	180	1	5	11	91	7	30
	Ежики мясные в томатно.-сметан.соусе	70	10	6	14	141		213
	Гарнир каша гречка рассыпчат.	150	7	2	36	186		135
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из груш	180			11	41	1	254
Итого за обед			**21**	**14**	**100**	**595**	**10**	
Полдник								
	Гренки сладкие сдобные	50	3	3	32	148		451
	Йогурт	200	5	3	7	100	2	372
Итого за полдник			**8**	**6**	**39**	**248**	**2**	
Ужин								
	Свекла тушеная с чесноком	100		5	5	80	5	421
	Омлет деревенский с картофел.	120	8	14	12	215		461
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
	Напиток из яблок	200	-	-	12	48	2	265
Итого за ужин			**10**	**26**	**44**	**415**	**7**	
Итого за день			**48**	**56**	**253**	**1647**	**19**	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	150	5	6	19	147		335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	25	1	2	15	59		16
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	167
Итого за завтрак			**11**	**17**	**49**	**363**	1	
Завтрак второй	Напиток лимонный	100			4	17	2	262
Итого за завтрак второй					**4**	**17**	2	
Обед	Салат русский	30		1	4	25	2	357
	Уха из свежей рыбы	150	5	1	13	72		48
	Гуляш из мяса в томатном соусе или биточки с мясом	70	7	3	4	65		211
	Гарнир каша пшенная	110	3	3	20	120		120
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Компот из изюма	150			12	47		257
Итого за обед			**17**	**8**	**70**	**410**	2	
Полдник	Булочка Дорожная	50	4	5	29	155		88
	Молоко свежее	150	4	5	7	90	3	260
Итого за полдник			**8**	**10**	**36**	**245**	3	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	30			5	22	2	436
	Запеканка творожно-манная	120	13	7	11	170		406
	Соус из кураги	50			10	45		374
	Чай с сахаром	180			7	27		268
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
Итого за ужин			**14**	**7**	**43**	**312**	2	
Итого за день			**50**	**42**	**202**	**1398**	10	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	200	7	8	25	196		335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Чай Братский	200	6	6	17	138	1	267
Итого за завтрак			**14**	**20**	**60**	**438**	**1**	
Завтрак второй								
	Напиток лимонный	100			4	17	2	262
Итого за завтрак второй					**4**	**17**	**2**	
Обед	Салат русский	45		1	4	25	2	357
	Уха из свежей рыбы	180	7	1	17	96		48
	Гуляш из мяса в томатном соусе или биточки с мясом	80	10	3	7	71		211
	Гарнир пшенная каша	130	4	4	22	135		120
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из изюма	180			16	63		257
Итого за обед			**24**	**9**	**110**	**511**	**2**	
Полдник	Булочка дорожная	70	5	7	41	230		88
	Молоко свежее	200	5	7	9	120	3	260
Итого за полдник			**10**	**14**	**50**	**350**	**3**	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50		2	10	37	3	436
	Запеканка творожно-манная	120	15	8	14	204	-	406
	Соус из кураги	50			10	45		374
	Чай с сахаром	200			8	30		268
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
Итого за ужин			**17**	**10**	**57**	**388**	**3**	
Итого за день			**65**	**53**	**263**	**1704**	**11**	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	5	6	18	138		155
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	3		36		532
	Батон белый	25	1	1	15	59		16
	Кофе на молоке	180	4	5	16	127	1	259
Итого за завтрак			**13**	**19**	**49**	**393**	**1**	
Завтрак второй	Груша свежая	50			5	21	2	433
Итого за завтрак второй					**5**	**21**	**2**	
Обед	Кукуруза порцион.	30	1	1	5	38	1	313
	Свекольник с мясом	150	2	4	10	78		14
	Суфле рыбное	70	9	5	7	113		175
	Картофель тушен. с луком	110	2	6	24	175	11	132
	Хлеб пшенич.+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Компот из свежих фруктов	150			8	30	1	254
Итого за обед			**15**	**15**	**71**	**515**	**13**	
Полдник								
	Гренки сладкие ванильные	30	3	3	16	85	1	451
	Йогурт	170	5	3	6	85	1	372
Итого за полдник			**8**	**6**	**22**	**170**	**2**	
Ужин	Котлета мясная	70	9	2	5	86		221
	Капуста тушеная	130	2	3	8	80	21	131
	Хлеб пшенич.	20	1		10	48		541
	Чай с вишней с/м	180			10	42		560
Итого за ужин			**12**	**5**	**33**	**256**	**21**	
Итого за день			**48**	**45**	**180**	**1355**	**39**	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	7	8	20	176		155
	Масло сливочное	5		8		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38		532
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Кофе на молоке	200	4	6	18	141	1	259
Итого за завтрак			**15**	**22**	**56**	**459**	**1**	
Завтрак второй	Груша свежая	50			5	21	2	433
Итого за завтрак второй					**5**	**21**	**2**	
Обед	Кукуруза порцион.	30	1	1	5	38	1	313
	Свекольник с мясом	180	3	5	13	104		14
	Суфле рыбное	80	10	6	8	129		175
	Картофель тушен..с луком	130	3	9	33	239	16	132
	Хлеб пшенич.+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из свеж.фруктов	180			11	40	1	254
Итого за обед			**20**	**21**	**96**	**671**	**18**	
Полдник	Гренки сладкие	50	3	6	28	179	2	451
	Кисель из сока фруктового	200	5	3	7	100	1	372
Итого за полдник			**8**	**9**	**35**	**279**	**3**	
Ужин	Котлета мясная	70	9	2	5	86		221
	Капуста тушеная	150	3	4	13	105	28	131
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
	Чай с вишней с/м	200			11	47		560
Итого за ужин			**14**	**20**	**44**	**310**	**28**	
Итого за день			**57**	**58**	**236**	**1740**	*52*	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5	6	20	155		15
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	25	1	2	15	59		16
	Чай с молоком сгущен.	180	2	2	15	89		564
Итого за завтрак			**8**	**14**	**50**	**336**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55		377
Итого за завтрак второй					**12**	**55**		
Обед	Закуска свекла тушен. с чеснок.	30		2	3	25	2	421
	Суп картофель. со сметаной	150	2	3	17	84		28
	Шницель из говядины	60	10	3	5	96		241
	Овощи тушеные	110	1	2	12	76	8	140
	Хлеб пшенич.+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Компот из сухофруктов	150			10	40		255
Итого за обед			**15**	**10**	**64**	**402**	**10**	
Полдник								
	Кекс славянский	50	5	7	31	205		59
	Снежок	150	4	4	7	129	2	243
Итого за полдник			**9**	**11**	**38**	**334**	**2**	
Ужин								
	Яблоко запечен.(дольки)	50		1	10	36	2	436
	Запеканка Геракл	100	15	14	19	268		400
	Соус бананов.	50			14	53		373
	Чай с яблоком	180			9	35		560
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
Итого за ужин			**16**	**14**	**62**	**440**	**2**	
Итого за день			**49**	**49**	**226**	**1567**	**14**	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7	8	27	207		151
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Чай с молоком сгущен.	200	2	2	17	99		564
Итого за завтрак			**10**	**16**	**62**	**410**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55		377
Итого за завтрак второй			**1**		**12**	**55**		
Обед	Закуска свекла тушен. с чесноком	45	1	3	4	38	2	421
	Суп картофельный со сметаной	180	3	4	22	101		28
	Шницель из говядины	70	11	4	7	112		241
	Овощи тушеные	130	2	3	17	90	10	140
	Хлеб пшенич.+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из сухофруктов	180			12	36	-	255
Итого за обед			**19**	**14**	**88**	**498**	**12**	
Полдник	Кекс славянский	70	7	10	50	317		590
	Снежок	200	6	6	9	172	2	243
Итого за полдник			**13**	**16**	**59**	**489**	**2**	
Ужин								
	Груша запечен. (дольки)	50		1	10	36	2	436
	Запеканка Геракл	120	18	17	23	322		400
	Соус бананов.	50			14	53	1	373
	Чай с яблоком	200			10	39	-	560
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72	-	541
Итого за ужин			**20**	**18**	**72**	**522**	**3**	
Итого за день			**64**	**64**	**293**	**1974**	**18**	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	5	6	20	134		155
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	3		36		532
	Батон белый	25	1	2	15	59		16
	Какао на молоке	180	4	4	16	117	1	242
Итого за завтрак			**13**	**19**	**51**	**379**		
Завтрак второй	Груша свежая	50			5	23	2	433
Итого за завтрак второй					**5**	**23**	2	
Обед	Закуска морковная тушен.	30	1	3	4	41	1	310
	Борщ с фасолью	150	2	3	11	80	5	8
	Птица в соусе	60	8	12	4	152		185
	Рис цветной	110	2	2	31	164	1	141
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Компот из кураги	150			12	52	1	252
Итого за обед			**15**	**20**	**79**	**570**		
Полдник	Вафли	30	1	1	20	85	5	156
	Молоко	170	5	6	8	102	1	260
Итого за полдник			**6**	**7**	**28**	**187**	6	
Ужин	Рагу из овощей с огурцом солен	200	4	8	22	203	20	81
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
	Чай с шиповником	180			11	47	32	560
Итого за ужин			**5**	**8**	**43**	**298**	52	
Итого за день			**39**	**54**	**211**	**1457**	69	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	8	27	179		155
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	3		36		532
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Какао на молоке	200	4	4	18	130	1	242
Итого за завтрак			**14**	**21**	**63**	**449**	**1**	
Завтрак второй	Груша свежая	50			5	23	2	253
Итого за завтрак второй					**5**	**23**	**2**	
Обед	Закуска морков.тушен.	45	1	3	4	41	1	310
	Борщ с фасолью	180	3	4	15	107	6	8
	Птица в соусе	100	10	17	5	245		185
	Рис цветной	130	2	3	42	223	1	141
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Компот из кураги	180			16	69	1	252
Итого за обед			**19**	**27**	**108**	**806**	9	
Полдник	Вафли	50	2	2	33	141	9	156
	Молоко	200	6	7	9	120	1	260
Итого за полдник			**8**	**9**	**42**	**231**	**10**	
Ужин	Рагу из овощей с огурцом солен	220	4	9	24	223	22	81
	Чай с шиповником	200			12	52	35	560
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
Итого за ужин			**6**	**9**	**51**	**347**	**57**	
Итого за день			**47**	**66**	**269**	**1886**	**79**	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4	6	19	141		153
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	25	1	2	15	59		16
	Чай с молоком концентриров.	180	3	3	11	80	1	562
Итого за завтрак			**8**	**15**	**45**	**313**		
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55	3	253
Итого за завтрак второй					**12**	**55**	3	
Обед	Зеленый горошек	20	1	2	2	26	1	381
	Рассольник с крупой	150	2	4	14	87	6	13
	Печень по строгановски	70	10	8	2	116	12	279
	Макаронные изделия	110	2	3	32	134		309
	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20	2		17	81		541
	Напиток апельсиновый	150			7	29	4	261
Итого за обед			**17**	**17**	**74**	**473**	23	
Полдник	Коржик молочный	50	3	5	32	188		96
	Йогурт	150	5	3	6	72	1	342
Итого за полдник			**8**	**8**	**38**	**260**	1	
Ужин	Запеканка Донская	80	11	5	3	105		156
	Картофель тушеный с овощами	120	2	3	13	83	4	132
	Чай с вишней сух.	180			10	40		560
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48		541
Итого за ужин			**14**	**13**	**36**	**317**	6	
Итого за день			**48**	**48**	**205**	**1377**	34	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	8	25	188		153
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый	30	1	2	18	71		16
	Чай с молоком концентриров.	200	3	3	12	89	1	562
Итого за завтрак			**9**	**17**	**55**	**381**	**1**	
Завтрак второй	Сок	100	1		12	55	3	377
Итого за завтрак второй			1		**12**	**55**	3	
Обед	Зеленый горошек	30	1	2	2	26	1	309
	Рассольник с крупой	180	3	5	19	116	7	13
	Печень по строгановски	80	13	10	3	165	15	279
	Макаронные изделия	130	2	5	44	197		309
	Хлеб пшеничный+ржаной	30/30	3		26	121		541
	Напиток апельсиновый	180			9	39	5	261
Итого за обед			**22**	**22**	**103**	**664**	**28**	
Полдник	Коржик молочный	70	4	7	45	263		96
	Йогурт	180	6	4	7	86	1	372
Итого за полдник			**4**	**7**	**67**	**348**	**1**	
Ужин	Запеканка Донская	80	15	8	4	151		156
	Картофель тушеный с овощами	140	2	8	10	110	4	132
	Чай с вишней с/м	200			11	44		560
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72		541
Итого за ужин			**19**	**43**	**40**	**377**	**4**	
Итого за день			**61**	**66**	**262**	**1826**	**39**	