|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню от 1 до 3 лет зимне-весеннее** | | |  |  |  |  |  |
| **Приложение № 9 к Техническому заданию** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| от1г до 3лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150/4** | **7,1** | **5,8** | **28,6** | **198** | **0** | **123п/10** |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **0,1** | **0,02** | **4,6** | **18** | **0** | **266/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **10,22** | **9,82** | **47,7** | **325** | **0** |  |
| **второй завтрак** | **Сок фруктовый (виногр)** | **100** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102** | **3** | **399/м** |
| **обед** | **Салат луковый** | **20** | **0,3** | **1,8** | **1,4** | **23** | **2,28** | **43/п14** |
|  | **Свекольник** | **150** | **1,4** | **3,4** | **9,1** | **72** | **4,2** | **11/п11** |
|  | **Гуляш (вариант №2)** | **28/20** | **7,6** | **8** | **1,1** | **107** | **0,17** | **66/п10** |
|  | **Каша перловая** | **100/3** | **2,8** | **2,9** | **17,8** | **120** | **0,56** | **124/п10** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **150** | **0,7** | **0,04** | **20,6** | **82** | **0,32** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **531** | **16,45** | **16,8** | **74,51** | **527** | **7,53** |  |
| **уплотненный полдник** | **Суп молочный с вермишелью** | **150** | **3,3** | **3,3** | **11,9** | **91** | **0,39** | **44/п10** |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **2,4** | **2,3** | **10,2** | **69** | **0,39** | **272/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0,15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **пирог с капустой** | **70** | **4,8** | **4** | **26,4** | **163** | **0** | **175/п11** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **385** | **11,69** | **9,75** | **55,75** | **358** | **0,78** |  |
|  | **итого за день** | **1355** | **38,81** | **36,67** | **202,41** | **1312** | **11,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **день 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **каша Артек молочная жидкая** | **150/3** | **6,1** | **5,7** | **55,9** | **296** | **0,38** | **176/п14** |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **2,1** | **2,1** | **11.0** | **70** | **0,39** | **270/п14** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30/5** | **5** | **3.0** | **14,5** | **106** | **0,07** | **3/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **13,2** | **10,80** | **92.2** | **472** | **1,04** |  |
| **второй завтрак** | **Ряженка (кефир)** | **150/5** | **4,1** | **4,2** | **10** | **96** | **0,42** | **263/п14** |
| **обед** | **икра морковная** | **40** | **0,9** | **3,1** | **3,6** | **46** | **1,03** | **63/п11** |
|  | **Суп- лапша домашняя** | **150** | **3,4** | **3,96** | **7** | **79** | **0,44** | **66/п11** |
|  | **Отварные куры** | **50** | **12,5** | **10,5** | **0,2** | **145** | **0,41** | **96/п 10** |
|  | **Картофельное пюре** | **100/3** | **2,8** | **3,8** | **11,8** | **120** | **8,53** | **24/п11** |
|  | **Компот из свежих плодов "С" витаминизация** | **150** | **0.1** | **0,1** | **11,8** | **47** | **1,2** | **277/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **574** | **24,05** | **22,12** | **58,91** | **560** | **11,61** |  |
| **уплотненный полдник** | **Запеканка творожно-манная со сгущеным молоком** | **150/20** | **27** | **19,5** | **34,6** | **424** | **0,56** | **155/п10** |
|  | **Чай с молоком и сахаром** | **150** | **1,1** | **1,1** | **6,2** | **38** | **0.19** | **267/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0.15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Печенье** | **20** | **1,5** | **2,36** | **14,98** | **83,42** | **0** | **оп** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **475** | **32,69** | **25,87** | **84,81** | **624,42** | **0,75** |  |
|  | **итого за день** | **1543** | **74,04** | **62.99** | **245,92** | **1752,42** | **13,82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша молочная "Дружба"** | **150/3** | **4,7** | **6,1** | **24,9** | **173** | **0,55** | **189/п14** |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **2,4** | **2,3** | **10,2** | **69** | **0,39** | **272/п14** |
|  | **Бутерброд с масло и сыром** | **30/5/5** | **5,95** | **8,5** | **11,73** | **148** | **0,05** | **2/п14** |
|  | **итого за прием** | **344** | **13,05** | **16,9** | **47,03** | **391** | **1,12** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое** | **150** | **4,1** | **4,6** | **6,4** | **82** | **0,78** | **264/п14** |
| **обед** | **Салат из свеклы с изюмом** | **40** | **0,5** | **2,3** | **4,6** | **41** | **0,26** | **25/п14** |
|  | **Суп картоф. с бобовыми и гренками** | **150/10** | **4,5** | **2,6** | **17,7** | **114** | **2,76** | **60/п14** |
|  | **Голубцы ленивые (2 вариант)** | **180** | **13,3** | **11,1** | **10,8** | **197** | **0,8** | **82/п10** |
|  | **Сметанный соус** | **20** | **0,3** | **0.9** | **1,1** | **14** | **0,01** | **161/п10** |
|  | **Напиток лимонный "С" витаминизация** | **150** | **0,1** | **0,01** | **14,1** | **54** | **1,68** | **278/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
| **уплотненный полдник** | **итого за прием** | **610** | **22,55** | **15,27** | **72,81** | **543** | **12,52** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат степной** | **40** | **0,6** | **2,4** | **2,6** | **34** | **1** | **23/п10** |
|  | **Омлет** | **60/3** | **5,8** | **9,5** | **1,1** | **113** | **0,09** | **209/п14** |
|  | **Чай с молоком и сахаром** | **150** | **1,1** | **1,1** | **6,2** | **38** | **0,19** | **267/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0,15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **Вафли** | **20** | **0,3** | **0.25** | **8,1** | **34** | **0** | **оп** |
|  | **Фрукты (груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **388** | **9,29** | **13,8** | **35,05** | **298** | **11,32** |  |
|  | **итого за день** | **1492** | **48,99** | **50,57** | **161,29** | **1314** | **20.23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **день 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша манная молочная жидкая** | **150/3** | **3,8** | **5,9** | **17,5** | **137** | **0,41** | **183/п14** |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **2,1** | **2,1** | **11** | **70** | **0,52** | **270/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **8,3** | **12,4** | **43,1** | **317** | **0,93** |  |
| **второй завтрак** | **Кефир** | **150/5** | **4,1** | **4,2** | **10** | **96** | **0,42** | **263/п14** |
| **обед** | **Салат из горошка зелёного консервированного** | **30** | **0,89** | **1,56** | **1,87** | **26** | **3,3** | **10/м14** |
|  | **Рассольник ленинградский** | **150/5** | **1,4** | **3,3** | **9,4** | **74** | **4,03** | **35/п10** |
|  | **Жаркое по-домашнему** | **150** | **9,5** | **11** | **16,5** | **204** | **2,28** | **69п/10** |
|  | **Сок** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **3** | **оп** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **47** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **545** | **16,89** | **16,67** | **67,43** | **491** | **12,61** |  |
| **уплотненный полдник** | **Рыбное суфле** | **55/3** | **10,6** | **8,2** | **2,1** | **125** | **0,25** | **59п/11** |
|  | **каша рисовая рассыпчатая** | **100/3** | **2,2** | **2,9** | **21.мар** | **123** | **0,56** | **127/п10** |
|  | **Кисель** | **150** | **0** | **0** | **7,5** | **89** | **0** | **211/п10** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0,15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **Фрукты (бананы)** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10** | **368/м** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **426** | **15,49** | **11,75** | **59,11** | **465** | **10,81** |  |
|  | **итого за день** | **1465** | **44,78** | **45,02** | **179.64** | **1371** | **24,77** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша овсяная молочная жидкая** | **150/3** | **5** | **7,4** | **20,3** | **167** | **0,68** | **130/п10** |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **2,4** | **2,3** | **10,2** | **69** | **0,52** | **272/п14** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30/5** | **5** | **3.0** | **14,5** | **106** | **0,07** | **3/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **12,4** | **12,7** | **45** | **342** | **1,27** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое** | **150** | **4,1** | **4,6** | **6,4** | **82** | **0,78** | **264/п14** |
| **обед** | **свекла порционно** | **40** | **0,6** | **0** | **2,9** | **14** | **0,81** | **16/п14** |
|  | **Кулама с мясом** | **110/25** | **11,7** | **10,08** | **13,14** | **191** | **0,37** | **51/п10** |
|  | **или суп карт с макар изд** | **150** | **2,01** | **2,12** | **12,8** | **78,56** | **6,18** | **82/м/2014** |
|  | **Кыстыбый с картофелем** | **90** | **4,1** | **6,2** | **17** | **141** | **0,01** | **180/п10** |
|  | **или жаркое по-домашнему** | **100/50** | **15,8** | **15,9** | **13,5** | **261** | **6,27** | **92 п/14** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **150** | **0,7** | **0,04** | **20,6** | **82** | **0,32** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **475** | **21,45** | **16,98** | **78,15** | **551** | **1,51** |  |
| **уплотненный полдник** | **Суп молочный пшенный "Кулеш"** | **150** | **3,3** | **3,1** | **12,3** | **90** | **0,39** | **73/п14** |
|  | **Дучмаки с творогом** | **50** | **7,9** | **6** | **14,4** | **144** | **0,07** | **250/п14** |
|  | **Фрукты (апельсин)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **м** |
|  | **Чай с молоком и сахаром** | **150** | **1,1** | **1,1** | **6,2** | **38** | **0,19** | **267/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0.15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **Соль за день** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **465** | **13,89** | **10,75** | **49,95** | **351** | **10,65** |  |
|  | **итого за день** | **1429** | **51,84** | **45,03** | **179,5** | **1326** | **14,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Макароны запеченные с сыром** | **150/6** | **7,8** | **13** | **26,1** | **255** | **0,04** | **151/п10** |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **0,1** | **0,02** | **4,6** | **18** | **0** | **266/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **35** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **итого за прием** | **341** | **10,3** | **17,42** | **45,2** | **382** | **0,04** |  |
| **второй завтрак** | **Сок** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **3** | **оп** |
| **обед** | **Салат картофельный с зеленым горошком** | **40** | **1,3** | **4** | **3,7** | **56** | **1,27** | **22/п10** |
|  | **Борщ с капустой и картоф** | **150/8** | **1,1** | **3,2** | **7,2** | **61** | **4,77** | **36/п10** |
|  | **Тефтели из говядины** | **50/50** | **7,40** | **12,3** | **11,1** | **184** | **1,96** | **78/п11** |
|  | **Пюре гороховое** | **100/3** | **9,8** | **3,4** | **22,1** | **160** | **0** | **160/п14** |
|  | **Компот из свежих плодов"С"витаминизация** | **150** | **0,2** | **0,1** | **17,2** | **68** | **1,6** | **277/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** |  | **м** |
|  | **итого за прием** | **611** | **24,75** | **23,66** | **85,81** | **652** | **9,6** |  |
| **уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточки рыбные** | **50** | **7,4** | **5,7** | **6,4** | **107** | **0,07** | **56/п10** |
|  | **Котлеты картофельные** | **120** | **3,7** | **7,44** | **14,24** | **141** | **3,19** | **113/п10** |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **2,4** | **2,3** | **10,2** | **69** | **0,39** | **272/п14** |
|  | **Печенье** | **20** | **1,5** | **2,36** | **14,98** | **83** | **0** | **оп** |
|  | **Фрукты (груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **7,98** |  |
|  | **итого за прием** | **470** | **17,77** | **18,5** | **70,11** | **515** | **21,63** |  |
| **всего** | **итого за день** | **1572** | **53,57** | **59,73** | **213,27** | **1618** | **34,27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша пшенная молочная** | **150/3** | **5,6** | **6,6** | **26,4** | **187** | **0,4** | **187/п14** |
|  | **Кофейный напиток** | **150** | **2,1** | **2,1** | **11** | **70** | **0,52** | **270/п14** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30/5** | **5** | **3.0** | **14,5** | **106** | **0,07** | **3/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **12,7** | **11,7** | **51,9** | **363** | **0,99** |  |
| **второй завтрак** | **Кефир** | **150/5** | **4,1** | **4,2** | **10** | **96** | **0,42** | **263/п14** |
| **обед** | **Салат из соленых огурцов** | **30** | **0,15** | **1,49** | **0,59** | **16** | **1,58** | **10/м14** |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **150** | **1,3** | **1,7** | **8,5** | **56** | **3,96** | **41/п10** |
|  | **Зразы "Школьные"** | **60** | **7,7** | **7** | **6,6** | **121** | **0** | **74/п10** |
|  | **картофельное пюре** | **100** | **2** | **3,06** | **13,4** | **90,6** | **6,9** | **25/п11** |
|  | **капуста тушеная доп. гарнир** | **25** | **0,55** | **0,9** | **2,35** | **19** | **4,12** | **25/п11** |
|  | **Сок** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **3** | **оп** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **575** | **16,8** | **14,96** | **71,1** | **494,6** | **19,56** |  |
| **уплотненный полдник** | **Вареники ленивые** | **120/3** | **17,7** | **10,8** | **17,1** | **238** | **0,18** | **215/п14** |
|  | **Кисель** | **150** | **0** | **0** | **7,5** | **89** | **0** | **211/п10** |
|  | **Фрукты (банан)** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10** | **368 /м** |
|  | **хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0,15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **388** | **20,39** | **11,45** | **52,85** | 457 | 10,18 |  |
|  | **итого за день** | **1457** | **54,04** | **42,45** | **174,9** | **1407** | **30,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша рисовая молочная** | **150/3** | **3,8** | **5,9** | **23,7** | **164** | **0,41** | **186/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/5** | **6,7** | **9,6** | **13,2** | **167** | **0,05** | **2/п14** |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **2,4** | **2,3** | **10,2** | **69** | **0.39** | **272/п14** |
|  | **итого за прием** | **344** | **12,9** | **17,8** | **47,1** | **400** | **0,85** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое** | **150** | **4,1** | **4,6** | **6,4** | **82** | **0,78** | **264/п14** |
| **обед** | **маринад овощной** | **40** | **0.5** | **3,6** | **3,9** | **49** | **0,88** | **48/п14** |
|  | **Суп овощной** | **150** | **1,1** | **2,3** | **6,1** | **50** | **5,11** | **65/п11** |
|  | **Бефстроганов** | **28/20** | **7,5** | **7,7** | **2,3** | **109** | **0** | **60/п10** |
|  | **Макаронные изделия отварные** | **100/3** | **3,6** | **2,8** | **22,2** | **131** | **0** | **147/п10** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,7** | **0.04** | **20,6** | **82** | **0,24** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **551** | **17,75** | **17,1** | **79,61** | **544** | **6,23** |  |
| **уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу из овощей** | **100** | **1,9** | **4,9** | **8,8** | **88** | **7,1** | **111/п10** |
|  | **Котлета рыбная** | **50** | **7,4** | **6,7** | **6,4** | **107** | **0,07** | **56/п10** |
|  | **суфле рыбное** | **70/3** | **12,1** | **8,9** | **2,2** | **137** | **0,25** | **83/п 14** |
|  | **Чай с молоком с сахаром** | **150** | **1,1** | **1,1** | **0,4** | **38** | **0,19** | **267/п14** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0.15** | **0,4** | **35** | **0** | м |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **415** | **24,09** | **13,25** | **18,6** | **449** | **17,61** |  |
|  | **итого за день** | **1460** | **46,74** | **52,75** | **149,51** | **1338** | **25,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша пшеничная молочная жидкая** | **150/3** | **5,6** | **6** | **27,4** | **181** | **0,4** | **188/п14** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30,5** | **2,4** | **4,4** | **14,5** | **109** | **0** | **1/п14** |
|  | **Кофейный напиток** | **150** | **2,.1** | **2,1** | **11** | **70** | **0.52** | **270/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **10,1** | **12,5** | **52,9** | **360** | **0,92** |  |
| **второй завтрак** | **Ряженка (кефир)** | **150/5** | **4,1** | **4,2** | **10** | **96** | **0,42** | **263/п14** |
| **обед** | **салат луковый** | **20** | **0,3** | **1,8** | **1,4** | **23** | **2,28** | **43/п14** |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **150/7** | **1,1** | **3,4** | **5** | **58** | **7,19** | **50/п14** |
|  | **Котлеты рубленые из птицы или суфле из птицы** | **50/3** | **7,5** | **10,6** | **7,6** | **157** | **0,2** | **128/п14** |
|  | **Картофельное пюре** | **120/4** | **2,8** | **3,8** | **11,8** | **94** | **8,53** | **104П/10** |
|  | **Сок абрикосовый** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105** | **8** | **399/м** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **614** | **17,05** | **20,26** | **75,71** | **560** | **26,2** |  |
| **уплотненный полдник** | **Суп молочныйс крупой( рис)** | **150** | **2,6** | **3,3** | **10,9** | **83** | **0,39** | **45/п10** |
|  | **Оладьи со сгущенным молоком** | **50/10** | **4,5** | **4,2** | **24,9** | **156** | **0,24** | **137/п14** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | **368/м** |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **0,1** | **0,02** | **4,6** | **18** | **0** | **266/п14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0,15** | **7,25** | **35** | **0** | м |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **475** | **8,79** | **8,07** | **57,45** | **336** | **10,63** |  |
|  | **итого за день** | **1583** | **40,04** | **45,03** | **196,06** | **1352** | **38,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | **Каша ячневая молочная вязкая** | **150/3** | **5,3** | **6,1** | **27,8** | **188** | **0,38** | **85/п11** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30.май** | **5** | **3** | **14,5** | **106** | **0,07** | **3/п14** |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **2,4** | **2,3** | **10,2** | **69** | **0,39** | **272/п14** |
|  | **итого за прием** | **339** | **12,7** | **11,4** | **52,5** | **363** | **0,84** |  |
| **второй завтрак** | **Молоко кипяченое или йогурт питьевой** | **150** | **4,1** | **4,6** | **6,4** | **82** | **0,78** | **264/п14** |
| **обед** | **салат из свеклы с растительным маслом** | **40** | **0,5** | **3** | **2,4** | **38** | **0,3** | **17/п10** |
|  | **суп крестьянский с крупой** | **150/5** | **1,4** | **3,7** | **7** | **67** | **3,61** | **43/п10** |
|  | **Вак-беляш** | **90** | **9,8** | **9** | **18** | **194** | **0,1** | **179/п10** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация** | **150** | **0,7** | **0.04** | **20,6** | **82** | **0,24** | **276/п14** |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | **1,98** | **0,36** | **10,02** | **52** | **0** | **м** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,49** | **71** | **0** | **м** |
|  | **итого за прием** | **495** | **16,7** | **16,4** | **72,51** | **504** | **4,25** |  |
| **уплотненный полдник** | **Запеканка картофельная с овощами** | **100/20** | **3,5** | **6** | **10,9** | **112** | **0,01** | **156/п14** |
|  | **Чай с молоком с сахаром** | **150** | **1,1** | **1,1** | **6,2** | **38** | **0.19** | **267/п14** |
|  | **Печенье** | **20** | **1,5** | **2,36** | **14,98** | **83** | **0** | **оп** |
|  | **Фрукты** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **95** | **5** | **оп** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,19** | **0,15** | **7,25** | **35** | **0** | **м** |
|  | **Соль** | **6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за прием** | **405** | **7,69** | **9,91** | **49,63** | **363** | **5,2** |  |
|  | **итого за день** | **1389** | **41,19** | **42,31** | **180,4** | **1312** | **11,07** |  |