

Принято
Общим собранием работников
МДОУ ЦРР д/с №8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области
Протокол № 3 от «01» 03 2024 г.

Утверждаю
Приказ № 03 от «01» 03 2024 г.
Заведующий МДОУ ЦРР д/с №8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области

Стадникова Н.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет, посещающих
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка-детский сад №8 «Золотая рыбка»
города Валуйки Белгородской области

Валуйки 2024 год

ДЕНЬ 1

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Гречка отварная с маслом и сахаром	67	120	216,41	6,84	5,79	32,84
2.Печенье с маслом	66	20/5	157,6	1,28	13,36	16
3.Чай с лимоном	377	180	21,65	0	0	23,025
ИТОГО			395,66	8,12	19,15	71,865
2й завтрак						
1.Сок фруктовый	130	100	42,2	0	0	10,1
ИТОГО			42,2	0	0	10,1
ОБЕД						
1.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	133	180/ 10	92,25	1,63	4,42	10,341
2.Плов из мяса птицы	88	160	244,37	9,36	9,36	33,664
3.Капуста тушеная	23	40	86,67	0,1	2,26	38,52
4.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
5.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
6.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			658,87	15,93	17,2	134,565
ПОЛДНИК						
1.Каша пшенная	190	150	182,7	5,46	4,63	34,38
2.Какао с молоком	382	180	96,3	3,3	2,88	14,24
3.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,6
ИТОГО			335,8	10,36	8,07	60,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1432,53	34,41	44,42	276,75

ДЕНЬ 2

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша геркулесовая молочная	189	150	205,6	6,40	4,49	3,56
2.Батон с повидлом	101	20 /5	161,6	2,75	8,469	13,6
3.Чай с сахаром	502	180	8,73	0	0	2,27
ИТОГО			375,93	9,15	12,959	19,43
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с бобовыми	102	180	139,7	3,14	6,41	17,32
2.Котлета рубленая с томатным соусом	282, 833	60/10	128,7	7,95	3,65	6,38
3.Макаронные изделия отварные с маслом	204	120	134,4	5,5	4,4	21,15
4.Овощи натуральные соленые	70	40	5,6	0,4	0,06	0,83
5.Компот из свежих яблок	342	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			643,98	21,83	15,68	97,72
ПОЛДНИК						
1.Вареники ленивые со сметанным соусом	331, 354	100/ 10	349,3	24,093	18,31	23,92
2.Кефир	251	150	88,23	2,4	2,20	3,44
3.Батон	1	20	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			522,73	28,893	21,35	43,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1589,64	60,27	50,39	170,93

ДЕНЬ 3

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак						
1.Каша пшеничная молочная	161	150	205,2	9,9	5,04	45,54
2.Батон с маслом	117	20/5	131,3	2,03	11,13	6,66
3.Чай	391	180	8,73	0	0	2,27
ИТОГО			345,23	11,93	16,17	54,47
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Щи из свежей капусты со сметаной	61	180	92,25	1,63	2,043	11,47
2.Жаркое по-домашнему	94	160	205,12	10,08	11,52	11,056
3.Икра свекольная	54	40	27,84	0,36	1,88	2,36
4.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
5.Хлеб	1	30	85,58	3,2	0,6	16,2
6.Батон	1	30	113,6	3,2	1,12	22,16
ИТОГО			618,59	18,51	17,163	88,006
ПОЛДНИК						
1.Ватрушка с творогом/булочка домашняя	249/274	50	127,2	1,84	7,38	32,64
2.Кофейный напиток с молоком	253	180	81,9	2,57	2,17	12,92
ИТОГО			209,1	4,41	9,55	45,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1219,92	35,25	43,28	197,836

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша рисовая молочная жидкая	190	150	174,6	5,53	6,83	28,8
2.Батон с маслом	117	20/5	131,3	2,03	11,13	6,66
3.Чай с лимоном	377	200	21,65	0	0	4,55
ИТОГО			327,55	7,56	17,96	40,01
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Рассольник на мясном бульоне	73	180	83,95	1,7	2,27	13,94
2.Картофельное пюре	128	150	130,7	3,36	7,36	13,6
3 Рыба, тушеная в томатном соусе	261	80	123,7	8,64	2,22	5,1
4.Капуста тушеная	23	40	86,67	0,1	2,26	38,52
5.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,8
ИТОГО			660,6	18,64	15,27	123,92
ПОЛДНИК						
1.Омлет	216	150	166	11,21	19,07	1,49
2.Чай	391	180	8,973	0	0	2,27
3.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	11,8
4.Батон	1	30	56,08	1,6	0,84	16,62
ИТОГО			315,633	16,01	20,47	32,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1350,783	42,61	54,10	205,91

ДЕНЬ 5

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша ячневая вязкая с маслом	99	200	229,5	6,6	6,6	6,6
2.Батон с маслом	117	30/10	197	1,6	16,7	10
3.Чай с сахаром	502	200	9,97	0	0	2,27
ИТОГО			436,47	8,2	23,3	18,87
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	84, 124	200	84,75	1,75	4,875	8,47
2.Гороховое пюре	161	150	162,5	5,75	4,06	25,76
3.Куриная подлива	56	80	297	20,60	22,00	4,2
4.Винегрет овощной	82	60	49,73	1,44	3,74	2,6
5.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	40	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			857,96	35,18	36,12	98,61
ПОЛДНИК						
1.Пирожок с повидлом	257	80/10	201,25	4,25	4,95	34,78
2.Чай с молоком	114	200	1,56	1,56	1,61	2,27
ИТОГО			202,81	5,81	6,56	37,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1544,24	49,59	66,38	164,33

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Макаронные изделия с маслом	204	120	130	4,60	3,68	0,24
2.Печенье с маслом	66	20/5	157,6	1,28	13,36	16
3.Чай с лимоном	377	180	21,65	0	0	4,55
ИТОГО			309,25	5,88	17,04	20,79
2й завтрак						
1.Сок фруктовый	130	100	42,2	0	0	10,2
ИТОГО			42,2	0	0	10,2
ОБЕД						
1.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	133	180	92,25	1,63	4,42	10,34
2.Каша рассыпчатая гречневая	171	120	130	4,6	4,06	3,248
3.Гуляш из куриного филе	260	60	81,49	10,04	10,39	3,19
4.Капуста тушеная	23	40	86,67	0,1	2,26	38,52
5.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			625,99	21,21	22,29	107,338
ПОЛДНИК						
1.Каша пшеничная молочная	161	150	149,51	6,06	5,14	20,18
2.Какао с молоком	382	180	96,3	3,3	2,88	14,24
3.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			302,61	10,96	8,58	45,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1280,05	38,05	47,91	183,828

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша "Дружба"	266	150	150,75	4,7	5,8	20,79
2.Батон с повидлом	101	20/5	82,7	0,8	2,8	13,6
3.Чай с сахаром	502	180	9,97	0	0	2,27
ИТОГО			243,42	5,5	8,6	36,66
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с клецками	108	180	92,25	1,81	4,91	12,74
2.Рагу овощное с мясом курицы	331	160	287,2	16,32	19,44	11,84
3.Салат из свеклы отварной	52	40	37,56	0,57	2,44	3,34
4.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,003	0	24,76
5.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
6.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			652,59	23,503	27,95	79,96
ПОЛДНИК						
1.Запеканка творожно-манная со сметанным соусом	17	100/10	152,61	15,54	13,89	31,7
2.Кефир	251	150	100	2,8	2,5	2,25
3.Батон	1	20	90	2,52	1,6	16,62
ИТОГО			342,61	20,86	17,99	50,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1285,62	50,263	54,94	176,99

ДЕНЬ 8

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша геркулесовая молочная	189	150	205,6	6,4	4,49	4,66
2.Батон с маслом	117	20/5	131,3	2,03	11,13	6,67
3.Чай с лимоном	391	180	21,65	0	0	23,03
ИТОГО			358,55	8,43	15,62	34,36
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Свекольник со сметаной	103	180/ 10	139,68	3,13	6,41	17,32
2.Котлета рубленая с томатным соусом	282, 833	60/10	128,7	6,9	3,65	7,52
3.Каша рисовая рассыпчатая	171	120	162,84	8,62	4,87	26,73
4.Икра морковная	54	40	0,55	0,3	1,57	23,2
5.Компот из свежих яблок	342	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,6
7.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			695,75	24,59	17,94	132,75
ПОЛДНИК						
1.Ватрушка с творогом/булочка домашняя	249/274	50	127,2	1,84	7,38	32,64
2.Кофейный напиток с молоком	253	180	81,9	2,57	2,17	12,92
ИТОГО			209,1	4,41	9,55	45,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1310,4	37,83	43,51	222,47

ДЕНЬ 9

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Суп молочный с макаронными изделиями	93	150	191,92	4,93	6,75	24,07
2.Батон с маслом	117	20/5	131,3	2,03	11,13	6,67
3.Чай	391	180	8,973	0	0	2,27
ИТОГО			332,193	6,96	17,88	33,01
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	84	180	84,75	1,75	4,875	8
2.Каша рассыпчатая перловая	171	120	162,39	2,72	0,6	37,6
3.Гуляш мясной из свинины	277	60	129,93	10,6	8,55	2,72
4.Капуста тушеная	23	40	86,67	0,1	2,26	38,52
5.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,6
7.Батон	1	30	84,58	1,6	0,56	11,8
ИТОГО			727,1	20,01	17,445	140
ПОЛДНИК						
1.Яйцо вареное куриное	209	40	63	5,10	4,6	0,3
2.Икра кабачковая/винегрет овощной	50/82	40	48,8	0,80	3,6	3,4
3.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,6
4.Чай	391	180	8,973	0	0	2,27
ИТОГО			205,353	9,10	8,80	22,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1311,646	36,47	44,53	205,38

ДЕНЬ 10

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша молочная жидкая манная	181	150	201	6,21	7,73	34,78
2.Батон с маслом	117	20/5	131,3	2,03	11,13	6,66
3.Чай с сахаром	502	180	8,973	0	0	2,27
Итого за завтрак			341,273	8,24	18,86	43,71
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	189	180	306	13,64	6,855	35,03
2.Тефтели рыбные в томатном соусе	90, 833	60/10	111	11,85	3,24	8,61
3.Картофельное пюре	128	120	130,72	0,72	2,16	5,2
4.Овощи натуральные солёные	70	40	5,6	0,4	0,06	0,83
5.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			817,3	32,25	13,755	107,25
ПОЛДНИК						
1.Пирожок с повидлом	257	80/10	295,73	6,79	9,16	41,7
2.Чай с молоком	114	180	9,97	1,56	1,61	2,27
ИТОГО			305,7	8,35	10,77	43,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1511,273	49,24	43,785	204,73
Калорийность за 10 дней						

Калорийность за 10 дней

Средняя калорийность за 10 дней

14540,559

1454,06

Принято
Общим собранием работников
МДОУ ЦРР д/с №8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области
Протокол № 3 от «01» 03 2024 г.

Утверждаю
Приказ № 3 от «01» 03 2024 г.
Заведующий МДОУ ЦРР д/с №8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области

Стадникова Н.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка-детский сад №8 «Золотая рыбка»
города Валуйки Белгородской области

Валуйки 2024 год

ДЕНЬ 1

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<u>ЗАВТРАК</u>						
1.Гречка отварная с маслом и сахаром	67	150	270,51	8,55	7,23	41,175
2.Печенье с маслом	66	30/10	179,6	3,05	9,41	20,64
3.Чай с лимоном	377	200	21,65	0	0	23,025
ИТОГО			471,76	11,6	16,64	84,84
<u>2й завтрак</u>						
1.Сок фруктовый	130	100	42,2	0	0	10,1
ИТОГО			42,2	0	0	10,1
<u>ОБЕД</u>						
1.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	133	200	102,5	1,81	4,91	12,74
2.Плов из мяса птицы	88	200	305,46	16,4	10,8	31,8
3.Капуста тушеная	23	60	130,01	0,15	3,39	3,38
4.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
5.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	3,38
6.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			773,55	23,2	20,26	87,14
<u>ПОЛДНИК</u>						
1.Каша пшенная	190	200	203	4,65	6,48	38,2
2.Какао с молоком	382	200	107	3,67	3,19	15,82
3.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			395,2	10,72	10,51	70,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
			1682,71	45,52	47,41	252,72

ДЕНЬ 2

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<u>ЗАВТРАК</u>						
1.Каша геркулесовая молочная	189	200	228,4	7,18	4,99	6,21
2.Батон с повидлом	101	30/10	179,6	3,05	9,41	20,64
3.Чай с сахаром	502	200	9,97	0	0	2,27
ИТОГО			417,97	10,23	14,4	29,12
<u>2й завтрак</u>						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
<u>ОБЕД</u>						
1.Суп картофельный с бобовыми	102	200	155,2	3,48	7,12	19,24
2.Котлета рубленая с томатным соусом	282, 833	80/10	171,6	10,6	10,5	8,5
3.Макаронные изделия отварные с маслом	204	150	168	5,5	4,57	26,44
4.Овощи натуральные соленые	70	60	8,4	0,4	0,06	1,25
5.Компот из свежих яблок	342	200	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			738,78	24,82	23,41	107,47
<u>ПОЛДНИК</u>						
1.Вареники ленивые со сметанным соусом	331, 354	120/10	437	29,7	22,6	28,7
2.Кефир	251	170	100	2,8	2,50	3,9
3.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			622,2	34,9	25,94	49,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1825,95	70,35	64,15	195,61

ДЕНЬ 3

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<u>Завтрак</u>						
1.Каша пшеничная молочная	161	200	280	11	5,6	46
2.Батон с маслом	117	30/10	197	3,05	16,7	10
3.Чай	391	200	9,97	0	0	2,27
ИТОГО			486,97	14,05	22,3	58,27
<u>2й завтрак</u>						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
<u>ОБЕД</u>						
1.Щи из свежей капусты со сметаной	61	200	102,5	1,81	2,27	12,74
2.Жаркое по-домашнему	94	200	256,4	12,6	14,4	13,82
3.Икра свекольная	54	60	41,76	0,54	2,82	3,55
4.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
5.Хлеб	1	37	85,58	3,2	0,6	16,2
6.Батон	1	40	113,6	3,2	1,12	22,16
ИТОГО			694,04	21,39	21,21	93,23
<u>ПОЛДНИК</u>						
1.Ватрушка с творогом/булочка домашняя	249/274	70	160,8	2,04	8,2	40,8
2.Кофейный напиток с молоком	253	200	91	2,85	2,41	14,36
ИТОГО			251,8	4,89	10,61	55,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1479,81	40,73	54,52	216,46

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша рисовая молочная жидкая	190	200	194	6,14	7,59	32
2.Батон с маслом	117	30/10	197	3,05	16,7	10
3.Чай с лимоном	377	200	21,65	0	0	4,55
ИТОГО			412,65	9,19	24,29	46,55
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Рассольник на мясном бульоне	73	200	193,28	1,89	2,52	15,49
2.Картофельное пюре	128	150	163,4	4,2	9,2	17
3 Рыба, тушеная в томатном соусе	261	80	164,87	11,52	2,96	6,8
4.Капуста тушеная	23	40	130,01	0,15	3,39	3,38
5.Компот из смеси сухофруктов	349	180	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	30	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	20	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			915,54	23,4	19,51	100,25
ПОЛДНИК						
1.Омлет	216	150	207,48	14,01	23,84	1,86
2.Чай	391	200	9,97	0	0	2,27
3.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
4.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			387,23	19,61	25,28	36,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1762,42	52,6	69,48	193,55

ДЕНЬ 5

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша ячневая вязкая с маслом						
2.Батон с маслом	99	200	229,5	6,6	6,6	6,6
3.Чай с сахаром	117	30/10	197	1,6	16,7	10
ИТОГО	502	200	9,97	0	0	2,27
2й завтрак						
1.Яблоко			436,47	8,2	23,3	18,87
ИТОГО	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	84, 124	200	116,4	8,24	2,91	14,28
2.Гороховое пюре	161	150	162,5	5,75	4,06	25,76
3.Куриная подлива	56	80	297	20,60	22,00	4,2
4.Винегрет овощной	82	60	49,73	1,44	3,74	2,6
5.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	40	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			889,61	41,67	34,15	104,42
ПОЛДНИК						
1.Пирожок с повидлом	257	80/10	201,25	4,25	4,95	34,78
2.Чай с молоком	114	200	1,56	1,56	1,61	2,27
ИТОГО			202,81	5,81	6,56	37,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
			1575,89	56,08	64,41	170,14

ДЕНЬ 6

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Макаронные изделия с маслом	204	150	162,5	5,75	4,6	0,3
2.Печенье с маслом	66	30/10	197	1,60	16,7	20
3.Чай с лимоном	377	200	21,65	0	0	4,55
ИТОГО			381,15	7,35	21,3	24,85
2й завтрак						
1.Сок фруктовый	130	100	42,2	0	0	10,2
ИТОГО			42,2	0	0	10,2
ОБЕД						
1.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	133	200	102,5	1,81	4,91	12,74
2.Каша рассыпчатая гречневая	171	150	162,5	5,75	4,06	7,83
3.Гуляш из куриного филе	260	80	90,53	12,55	12,99	4,01
4.Капуста тушеная	23	60	130,01	0,15	3,39	3,38
5.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			721,12	25,1	26,51	80
ПОЛДНИК						
1.Каша пшеничная молочная	161	200	186,49	7,56	6,42	25,22
2.Какао с молоком	382	200	107	3,67	3,19	15,82
3.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			378,69	13,63	10,45	57,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1523,16	46,08	58,26	172,71

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша "Дружба"	266	200	201	6,21	7,73	27,71
2.Батон с повидлом	101	30/10	179,6	3,05	9,41	20,64
3.Чай с сахаром	502	200	9,97	0	0	2,27
ИТОГО			390,57	9,26	17,14	50,62
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с клецками	108	200	102,5	1,81	4,91	12,74
2.Рагу овощное с мясом курицы	331	200	359	20,4	24,3	14,8
3.Салат из свеклы отварной	52	60	56,34	0,86	3,65	5,02
4.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
5.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
6.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			753,42	27,91	34,02	84,6
ПОЛДНИК						
1.Запеканка творожно-манная со сметанным соусом	17	120/10	183,13	18,65	16,67	38,04
2.Кефир	251	200	100	2,8	2,5	3,9
3.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			368,33	23,85	20,01	58,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1559,32	61,42	71,57	203,58

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша "Дружба"	266	200	201	6,21	7,73	27,71
2.Батон с повидлом	101	30/10	179,6	3,05	9,41	20,64
3.Чай с сахаром	502	200	9,97	0	0	2,27
ИТОГО			390,57	9,26	17,14	50,62
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп картофельный с клецками	108	200	102,5	1,81	4,91	12,74
2.Рагу овощное с мясом курицы	331	200	359	20,4	24,3	14,8
3.Салат из свеклы отварной	52	60	56,34	0,86	3,65	5,02
4.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
5.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
6.Батон	1	20	56,8	1,6	0,56	11,08
ИТОГО			753,42	27,91	34,02	84,6
ПОЛДНИК						
1.Запеканка творожно-манная со сметанным соусом	17	120/10	183,13	18,65	16,67	38,04
2.Кефир	251	200	100	2,8	2,5	3,9
3.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			368,33	23,85	20,01	58,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1559,32	61,42	71,57	203,58

ДЕНЬ 8

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша геркулесовая молочная	189	200	228,4	7,18	4,99	6,21
2.Батон с маслом	117	30/10	197	1,6	16,7	10
3.Чай с лимоном	391	200	21,65	0	0	23,03
ИТОГО			447,05	8,78	21,69	39,24
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Свекольник со сметаной	103	200	155,2	3,48	7,12	19,24
2.Котлета рубленая с томатным соусом	282, 833	80/10	224,62	10,63	5,04	10,02
3.Каша рисовая рассыпчатая	171	150	203,55	8,62	6,09	35,64
4.Икра морковная	54	60	0,55	0,1	1,9	12
5.Компот из свежих яблок	342	200	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,6
7.Батон	1	40	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			847,9	28,47	21,59	134,88
ПОЛДНИК						
1.Ватрушка с творогом/булочка домашняя	249/274	70	160,8	2,04	8,2	40,8
2.Кофейный напиток с молоком	253	200	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			246	4,44	9,04	57,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1587,95	42,09	52,72	241,34

ДЕНЬ 10

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюд (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
1.Каша молочная жидкая манная	181	200	201	6,21	7,73	34,78
2.Батон с маслом	117	30/10	197	1,6	16,7	10
3.Чай с сахаром	502	200	9,97	0	0	2,27
Итого за завтрак			407,97	7,81	24,43	47,05
2й завтрак						
1.Яблоко	368	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД						
1.Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	189	200	340	18,18	9,14	46,7
2.Тефтели рыбные в томатном соусе	90, 833	80/10	148	15,8	4,32	11,48
3.Картофельное пюре	128	150	163,4	0,9	2,7	6,5
4.Овощи натуральные солёные	70	60	8,4	0,45	0,06	1,25
5.Компот из смеси сухофруктов	349	200	94,2	0,04	0	24,76
6.Хлеб	1	37	84,58	3,2	0,6	16,2
7.Батон	1	30	85,2	2,4	0,84	16,62
ИТОГО			923,78	40,97	17,66	123,51
ПОЛДНИК						
1.Пирожок с повидлом	257	80/10	295,73	6,79	9,16	41,7
2.Чай с молоком	114	200	9,97	1,56	1,61	2,27
ИТОГО			305,7	8,35	10,77	43,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1684,45	57,53	53,26	224,33

Калорийность за 10 дней

16342,52

Средняя калорийность за 10 дней

1634,25