|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заведующая МДОУ детского сада  «Теремок»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Т. Краева  « 01 » августа 2018 г. |

**Примерное двухнедельное меню**

**МДОУ детский сад «Теремок»**

**(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

**2018-2020 гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** | | | | | | | | |
| **День первый** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 1,4 | № 35-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 10 | 2,2 | 5,8 | 23,9 | 45 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | –– |
| **Обед** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 22 | 5,0 | –– |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,5 | 6,9 | 13,9 | 191 | 7,6 | № 8-2010 г. |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 12,8 | 17,3 | 16,9 | 286 | 9,5 | № 57-2010 г. |
| Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | 0,8 | № 91-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 140/15 | 24,4 | 15,1 | 22,1 | 336 | 0,6 | № 46-2010 г. |
| Напиток кисломолочный «Снежок» | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 1,8 | №103-2010 г. |
| Пирог печеный с капустой | 70 | 4,6 | 6,5 | 20,7 | 208 | 0,06 | № 113-2010 г. |
| **Итого за первый день:** |  | **72,7** | **64,9** | **260** | **1978** | **30,84** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** | | | | | | | | |
| **День второй** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 1,4 | № 34-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 2,2 | № 5-2010 г. |
| Суп из овощей с мясом | 250/20 | 3,0 | 2,2 | 12,2 | 75 | 10,8 | № 12-2010 г. |
| « Ёжики» мясные | 100/30 | 14,0 | 13,2 | 13,5 | 243 | 3,0 | № 64-2010 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 12,5 | –– |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 200 | 16,6 | 15,9 | 17,8 | 281 | 6,3 | № 50-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,8 | 7,5 | 30,7 | 202 | 0 | –– |
| **Итого за второй день:** |  | **56,5** | **62,6** | **238,2** | **1821** | **59,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** | | | | | | | | |
| **День третий** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная пшенная жидкая | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 1,4 | № 32-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | –– |
| **Обед** | Щи с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 118 | 20,1 | № 7-2010 г. |
| Тефтели мясные | 100/30 | 11,7 | 15,1 | 19,9 | 268 | 3,0 | № 63-2010 г. |
| Макароны отварные порционно | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,5 | 185 | 0 | № 75-2010 г. |
| Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | 0,8 | № 91-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 6,0 | 1,7 | 65 | 10,8 | № 1-2010 г. |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,6 | 11,7 | 128 | 4,6 | № 78-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,8 | 7,5 | 30,7 | 202 | 0 | –– |
| **Итого за третий день:** |  | **52,1** | **57,5** | **264,4** | **1877** | **46,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** | | | | | | | | |
| **День четвертый** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | № 40-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 15,0 | –– |
| **Обед** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 22 | 5,0 | –– |
| Суп картофельный с бобовыми | 250/15 | 7,1 | 5,4 | 22,4 | 207 | 6,1 | № 10-2010 г. |
| Рагу с курой | 180 | 19,9 | 32,5 | 7,9 | 420 | 0,1 | № 69-2010 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/15 | 26,1 | 16,2 | 23,7 | 360 | 0,6 | № 46-2010 г. |
| Напиток кисломолочный «Бодрость » | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 | 0,6 | №103-2010 г. |
| Булочка сдобная | 70 | 5,6 | 3,4 | 34,1 | 206 | 0 | № 104-2010 г. |
| **Итого за четвертый день:** |  | **84,5** | **81,8** | **250** | **2167** | **31,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** | | | | | | | | |
| **День пятый** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 1,4 | № 33-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 20 | 4,4 | 11,6 | 47,8 | 90 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | –– |
| **Обед** | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,9 | 3,0 | 4,6 | 49 | 16,2 | –– |
| Борщ с мясом и сметаной | 250/15/10 | 5,7 | 6,6 | 6,9 | 152 | 10,0 | № 6-2010 г. |
| Котлета рыбная | 80 | 11,1 | 1,7 | 7,6 | 86 | 0,3 | № 51-2010 г. |
| Картофель тушеный | 150 | 3,4 | 8,7 | 20,2 | 181,5 | 11,6 | № 24-2010 г. |
| Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | 0,8 | № 91-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Горошек зеленый консервированный порционно | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,6 | 17,1 | 2,9 | ­\_\_ |
| Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,2 | № 43-2010 г. |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 13,8 | 64 | 0,2 | № 93-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Ватрушка с повидлом | 80 | 9,7 | 6,2 | 30,8 | 234 | 0,08 | № 108-2010 г. |
| **Итого за пятый день:** |  | **61,7** | **58,8** | **278,8** | **1780** | **47,76** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | |
| **День первый** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная ячневая жидкая | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 144 | 1,6 | № 36-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт( банан) | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 144 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 12,5 | –– |
| Суп с макаронными изделиями с курой | 250/20 | 4,0 | 3,0 | 16,8 | 103 | 1,8 | № 13-2010 г. |
| Котлета мясная | 70 | 9,2 | 9,2 | 11,6 | 195 | 0,7 | № 59-2010 г. |
| Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 4,0 | 8,2 | 119 | 25,7 | № 82-2010 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 2,2 | № 5-2010 г. |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,6 | 11,7 | 128 | 4,6 | № 78-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 35 | 2,2 | 5,8 | 23,8 | 157 | 0 | –– |
| **Итого за первый день:** |  | **41,8** | **49,8** | **237,3** | **1772** | **72,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | |
| **День второй** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 1,4 | № 34-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 10 | 2,2 | 5,8 | 23,9 | 45 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | –– |
| **Обед** | Свекольник со сметаной на овощном бульоне(б/м) | 250/10 | 3,5 | 4,2 | 11,2 | 113 | 2,0 | № 193/3-94 г. |
| Зразы рубленые | 80 | 15,0 | 13,8 | 9,7 | 209 | 3,0 | № 60-2010 г. |
| Макароны отварные порционно | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,5 | 185 | 0 | № 75-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 2,5 | –– |
| Голубцы ленивые | 180 | 16,2 | 20,3 | 14,0 | 304 | 21,8 | № 306-2008 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Итого за второй день:** |  | **58,4** | **57,6** | **205,6** | **1629** | **34,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** |  | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | |
| **День третий** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 1,4 | № 35-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт( банан) | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 144 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Суп картофельный с мясом | 250/15 | 3,5 | 2,7 | 16,0 | 120 | 12,0 | № 9-2010 г. |
| Тефтели рыбные | 100/30 | 14,2 | 7,6 | 12,9 | 161 | 1,3 | № 53-2010 г |
| Рис отварной порционно | 150 | 3,6 | 4,4 | 29,0 | 195 | 0 | № 73-2010 г |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Винегрет овощной | 180 | 2,5 | 18,3 | 12,9 | 243 | 16,4 | № 3-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 25 | 5,5 | 14,5 | 59,8 | 113 | 0 | –– |
| **Итого за третий день:** |  | **48,5** | **64,7** | **288,5** | **1799** | **53,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | |
| **День четвертый** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная «Дружба» жидкая | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | 1,4 | № 38-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | –– |
| **Обед** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 12,5 | –– |
| Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 3,5 | 2,7 | 16,0 | 120 | 12,0 | № 9-2010 г. |
| Рагу с курой | 180 | 19,9 | 32,5 | 7,9 | 420 | 0,1 | № 69-2010 г. |
| Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | 0,8 | № 91-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Сырники творожные с повидлом | 150/20 | 25,5 | 16,2 | 30,1 | 375 | 0,4 | № 45-2010 г. |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 13,8 | 64 | 0,2 | № 93-2010 г. |
| Кондитерское изделие | 10 | 2,2 | 5,8 | 23,9 | 45 | 0 | –– |
| **Итого за четвертый день:** |  | **68,8** | **65,9** | **242,9** | **1848** | **34,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **Ценность,**  **(ккал)** | **Витамин**  **«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,** **г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | |
| **День пятый** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная манная жидкая | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,3 | 140 | 1,4 | № 31-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт( банан) | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 144 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 118 | 20,1 | № 5-2010 г. |
| Гуляш мясной | 40/40 | 23,3 | 26,2 | 4,1 | 210 | 1,1 | № 55-2010 г. |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,8 | 4,8 | 30,2 | 192 | 0 | № 74-2010 г. |
| Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | 0,8 | № 91-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый**  **полдник** | Горошек зеленый консервированный порционно | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,6 | 17 | 2,9 | ­–– |
| Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,2 | № 43-2010 г. |
| Йогурт питьевой | 200 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 136 | 1,2 | –– |
| Хлеб пшеничный или  пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Пирог печеный с яблоками | 80 | 4,6 | 5,0 | 33,0 | 213 | 0,7 | № 114-2010 г. |
| **Итого за пятый день:** |  | **80,6** | **80,9** | **242,9** | **1962** | **50,6** |  |
|  | **Итого за весь период:** |  | **685,7** | **646,4** | **2513,7** | **18640** | **446,7** |  |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **68,57** | **64,64** | **251,37** | **1864** | **44,67** |  |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  | **95 %** | **95 %** | **95 %** | **95 %** |  |  |