Утверждаю

Заведующая МДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гончарова А.Г.

Таблица калорийности примерного 10-дневного меню МДОУ Детский сад № 7 «Родничок» г. Суоярви при 10,5 часовом пребывании для детей 3-7 лет

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| макароны с сыром:  макароны  масло сливочное  сыр  Выход: 200\10 | 63  2  11 | 63  2  10 | 6,19 | 6,67 | 15,14 | 145,33 |  |  |
| кофе на стерилизованном молоке:  молоко  сахар  коф. напиток  Выход: 200 | 200  12  2 | 200  12  2 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| печенье  Выход: 35 | 35 | 35 | 2,59 | 3,5 | 26,67 | 142,1 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 115 | 150 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной  кура  картофель  капуста  зеленый горошек  лук  морковь  масло слив.  сметана  выход: 200 | 40  83  10  9,2  9,6  4  5  5 | 36  55  8  6  8  4  5  5 | 1,8 | 3,77 | 13,17 | 98,16 |  |  |
| мясной ежик со сметанным соусом  Мясо  Крупа рис  Яйцо ½  Лук  Масло сливочное  Мука  Бульон  сметана  выход:230 | 90  13  11,7  6  3  3  50  5 | 63  13  10,5  4,8  3  3  50  5 | 13,69 | 6,73 | 11,64 | 172,5 |  |  |
| свекольный салат с луком:  свекла  лук  масло раст.  выход:65\50 | 70  5  3 | 4  3 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 56,34 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| картофельная котлета со сметанным соусом с соленым огурцом:  картофель  мука пшеничная  яйцо кур.  масло слив.  сметана  соленый огурец  Выход:150\50 | 208  10  1\7  4  5  30 | 156  10  6  4  5  30 | 5,28 | 13,42 | 35,48 | 283,62 |  |  |
| кисель ягодный:  концентрат киселя  сахар  выход:200 | 24  10 | 24  10 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
| батон умница йодированный | 40 | 40 | 3,08 | 1,09 | 23,44 | 112,4 |  |  |
| Итого за первый день |  |  |  |  |  | 1487,29 |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| каша манная на цельном молоке:  крупа манная  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | 30  200  5  5 | 30  200  5  5 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |  |  |
| какао на цельном молоке:  молоко  сахар  какао напиток  Выход: 200 | 200  12  3 | 200  12  3 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| батон умница йодированный  масло сливочное | 40  4 | 40  4 | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 115 | 150 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Рассольник рыбный со сметаной  рыба  огурцы консервированные  картофель  Перловая крупа  Морковь  Лук  Масло сливочное  Сметана  Зелень петрушки  выход: 200\5 | 50  30  80  4  16  8  1  5  3 | 38  28  56  4  13  6,4  1  5  1,8 | 2,66 | 2,45 | 14,98 | 89,6 |  |  |
| мясная котлета  Мясо  мука  Лук  Масло растительное  Хлеб пшеничный  выход:70  картофельное пюре:  картофель  молоко  масло сливочное  Выход:150 | 100  5  10  3  16  150  30  5 | 70  5  8  3  16  130  30  5 | 15,87  3,87 | 10,1  5,23 | 11,98  31,0 | 203,02  179,3 |  |  |
| салат из свежих огурцов  огурцы свежие  масло раст.  выход:40 | 22,6 | 19,2 | 0,39 | 2,46 | 1,49 | 29,68 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| сырники со сметаной:  творог  мука пшеничная  яйцо 1\4  сахар  крупа манная  ванилин  масло сливочное  сметана  сахар  Выход:120\20 | 122  15  12  11  5  0,02  4  20  5 | 120  15  10  11  5  0,02  4  20  5 | 22,4 | 15,2 | 13,68 | 280,8 |  |  |
| чай с лимоном:  чай  сахар  лимон  выход:200 | 50  15  8 | 50  15  7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |  |
| батон умница йодированный | 40 | 40 | 3,08 | 1,09 | 23,44 | 112,4 |  |  |
| Итого за второй день |  |  |  |  |  | 1689,73 |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| омлет с зеленым горошком:  Яйцо 1 шт.  молоко  масло сливочное  зеленый горошек  мука  Выход 80/20 | 47  50  3  30  5 | 41  50  3  21  5 | 7,57 | 8,59 | 7,76 | 137,75 |  |  |
| кофе на стерилизованном молоке:  молоко  сахар  коф. напиток  Выход: 200 | 200  12  2 | 200  12  2 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| батон умница йодированный  масло сливочное | 40  4 | 40  4 | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 115 | 150 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками:  Мясо  Яйцо 1/4  картофель  лук  морковь  масло сливочное  Выход 200  Овощное рагу с курой:  кура  картофель  Лук  Капуста свежая  Масло сливочное  Морковь  Зелёный горошек  Масло растительное  Выход 200\60 | 40  10  100  10  10  2  100  150  15  60  5  45  25  3 | 28  8  70  8  8  2  70  105  13  48  5  36  17  3 | 8,74  13,86 | 5,08  14,16 | 13,43  31,44 | 136,22  300,2 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| салат фруктовый:  яблоко  груша  сахар  Выход: | 64  41  16 | 45  30  16 | 0,78 | 0,51 | 26,17 | 112,5 |  |  |
| кисель ягодный:  концентрат киселя  сахар  выход:200 | 24  10 | 24  10 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
| сдоба с маком:  Мука  Молоко  Яйцо ¼  Сахар  Масло сливочное  Масло растительное  Дрожжи  мак  Выход 80 | 40  30  12  10  3  3  1  2 | 40  30  10  10  3  3  1  2 | 6,21 | 7,14 | 39,11 | 253,5 |  |  |
| Итого за третий день |  |  |  |  |  | 1567,65 |  |  |

День 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| каша кукурузная на цельном молоке:  крупа кукурузная  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | 30  200  5  5 | 30  200  5  5 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |  |  |
| какао на цельном молоке:  молоко  сахар  какао напиток  Выход: 200 | 200  12  3 | 200  12  3 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| батон умница йодированный  масло сливочное | 40  4 | 40  4 | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | 100 | 100 | - | - | 11,7 | 47 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Суп молочный вермишелевый:  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Вермишель  Выход 200 | 200  2  2  10 | 200  2  2  10 | 5,34 | 6,55 | 16,4 | 143,06 |  |  |
| картофельно-мясная запеканка со сметанным соусом:  мясо отварное  масло сливочное  картофель  яйцо 1\8  сухари  лук репчатый  Сметанный соус:  сметана  мука  масло сливочное  Выход:200\30 | 100  5  250  5,8  3  15  5  5  5 | 73  5  175  5,2  3  12  5  5  5 | 21,0 | 20,0 | 39,1 | 420,15 |  |  |
| свежий огурец  Выход:35 | 40 | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| Рис отварной  Гуляш куриный:  рис  кура  томат-паста  лук репчатый  масло сливочное  мука пшеничная  Выход: 110\70\30 | 35  50  5  6  5  3 | 35  49  5  4,8  5  3 | 3,22  4,5 | 4,3  3,1 | 29,0  11,7 | 170,0  93,0 |  |  |
| Компот фруктовый:  фрукты свежие  сахар  Выход: 180 | 50  15 | 43  15 | 0,34 | 0 | 16,28 | 67,0 |  |  |
| батон умница йодированный | 40 | 40 | 3,08 | 1,09 | 23,44 | 112,4 |  |  |
| яблоко  Выход:115 | 130 | 115 | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |  |  |
| Итого за четвертый день |  |  |  |  |  | 1695,3 |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| Творожная запеканка со сметаной:  творог  яйцо  масло сливочное  ванилин  сметана  сахар  Выход:150\30 | 114  1\4шт  11  4  30  5 | 112  8  11  4  30  5 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |  |  |
| кофе на стеризованном молоке:  молоко  сахар  коф. напиток  Выход: 200 | 200  12  2 | 200  12  2 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| батон умница йодированный  масло сливочное | 40  4 | 40  4 | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | 100 | 100 | - | - | 11,7 | 47 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Свекольник с курой  со сметаной:  кура  свекла  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочн.  Сметана  Зелень петрушки  Выход 200/7 | 40  80  80  14  8  3  2  4 | 28  64  56  12  6,4  3  2  2 | 2,34 | 3,0 | 17,22 | 105,18 |  |  |
| Рыбная котлета:  рыба  Масло растительное  Лук  Хлеб пшеничный  Яйцо 1/5  Выход 70 | 120  3  15  10  10 | 60  3  12  10  8 | 11,62 | 4,58 | 6,33 | 113,1 |  |  |
| Сложный гарнир:  Картофель  Морковь  Рук репчатый  Капуста  Молоко  Укроп  Масло сливочное  Выход: 150 | 100  50  9  50  60  5  4 | 70  40  7  35  60  2,5  4 | 4,56 | 10,82 | 15,1 | 124,1 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| Каша пшеничная на цельном молоке:  Крупа пшеничная  молоко  сахар  масло сливочное  Выход 200 | 30  200  7  3 | 30  200  7  3 | 7,21 | 7,93 | 33,70 | 234,8 |  |  |
| чай с лимоном:  чай  сахар  лимон  выход:200 | 50  15  8 | 50  15  7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |  |
| батон умница йодированный  Выход 40 | 40 | 40 | 3,08 | 1,09 | 23,44 | 112,4 |  |  |
| Итого за пятый день |  |  |  |  |  | 1588,55 |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| каша пшенная на пастеризованном молоке:  крупа пшенная  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | 30  200  5  5 | 30  200  5  5 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246,0 |  |  |
| кофе на стерилизованном молоке:  молоко  сахар  коф. напиток  Выход: 200 | 200  12  2 | 200  12  2 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| печенье | 35 | 35 | 2,59 | 3,5 | 26,67 | 142,1 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | 100 | 100 | - | - | 11,7 | 47 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Бульон куриный с 1\2 яйца, гренками:  кура  яйцо1\2  гренки  морковь  Выход 200 | 40  23  30  25 | 28  20  15  20 | 1,4 | 0,7 | 9,0 | 46,4 |  |  |
| ленивые голубцы с мясом:  мясо говядина  капуста  рис  Лук  Масло сливочное  томат паста  Выход 200 | 80  200  10  10  4  4 | 60  160  10  8  4  4 | 17,3 | 19,6 | 15,6 | 333,1 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| Винегрет:  свекла  картофель  морковь  зеленый горошек  огурец консервированный  масло растительное  лук зеленый  Выход:180 | 46  62  34  20  45  10  33 | 36  45  28  12  36  10  27 | 2,43 | 11,08 | 13,84 | 164,8 |  |  |
| кисель ягодный:  концентрат киселя  сахар  выход:200 | 24  10 | 24  10 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
| ватрушка с повидлом:  Мука  Молоко  Яйцо ¼  Сахар  Масло сливочное  Масло растительное  Дрожжи  повидло  Выход: 80 | 40  30  12  10  3  3  1  5 | 40  30  10  10  3  3  1  5 | 6,21 | 7,14 | 39,11 | 253,5 |  |  |
| Итого за шестой день |  |  |  |  |  | 1657,99 |  |  |

день 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| каша геркулесовая на цельном молоке:  крупа геркулесовая  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | 20  200  5  5 | 20  200  5  5 | 5,32 | 8,2 | 18,0 | 165 |  |  |
| какао на цельном молоке:  молоко  сахар  какао напиток  Выход: 200 | 200  12  3 | 200  12  3 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| батон умница йодированный  масло сливочное | 40  4 | 40  4 | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | 100 | 100 | - | - | 11,7 | 47 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Борщ с мясом со сметаной:  мясо  Картофель  свекла  Морковь  Лук  капуста  Масло сливочное  Сметана  Зелень петрушки  томат  Выход 200/7 | 50  80  40  16  8  25  3  7  3  2 | 36  56  32  13  6,4  20  3  7  1,8  2 | 9,0 | 8,1 | 16,1 | 173,6 |  |  |
| рыба по-польски:  рыба  яйцо1\2  молоко  зелень  масло сливочное  Выход:80  картофельное пюре:  картофель  молоко  масло сливочное  Выход:150 | 140  24  70  3  4  150  30  5 | 70  20  70  2  4  130  30  5 | 15,77  3,87 | 8,23  5,23 | 3,61  31,0 | 151,3  179,3 |  |  |
| салат из свежих огурцов:  огурцы свежие  масло раст.  выход:40 | 22,6  2,4 | 19,2  2,4 | 0,39 | 2,46 | 1,49 | 29,68 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| Яблоко, запеченное с творогом:  яблоко  творог  сахар  масло сливочное  яйцо 1\6  Выход: | 140  42  16  3  9,3 | 123,7  41,2  16  3  9,3 | 7,48 | 4,27 | 42,2 | 238,1 |  |  |
| чай с лимоном:  чай  сахар  лимон  выход:200 | 50  15  8 | 50  15  7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |  |
| батон умница йодированный с сыром  40\15 | 40  15 | 40  15 | 3,08  3,61 | 1,09  3,69 | 23,44  - | 112,4  48,73 |  |  |
| Итого за седьмой день |  |  |  |  |  | 1666,27 |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | | брутто | | | нетто | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | ВитаминС | | | № рецептуры | |
| Б | | Ж | | | | У | | | энергетическая ценность (ккал) | | |  | | |  | |
| Творожная запеканка со сметаной:  творог  манка  яйцо  сахар  масло сливочное  ванилин  сметана  сахар  Выход:150\30 | | 114  10  1\4шт  11  4  0,02  30  5 | | | 112  10  8  11  4  0,02  30  5 | | 24,26 | | 8,31 | | | | 39,75 | | | 330,81 | | |  | | |  | |
| кофе на стерилизованном молоке:  молоко  сахар  коф. напиток  Выход: 200 | | 200  12  2 | | | 200  12  2 | | 4,2 | | 4,8 | | | | 19,03 | | | 132,3 | | |  | | |  | |
| батон умница йодированный  масло сливочное | | 40  4 | | | 40  4 | | 2,16 | | 7,58 | | | | 15,99 | | | 150,64 | | |  | | |  | |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | | | 100 | | | 100 | | - | | - | | | | 11,7 | | | 47 | | |  | |  |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| Суп гороховый с курой  кура  Горох  Морковь  Лук репчатый  Картофель  Выход 200 | | 40  20  10  10  67 | | | 28  19,4  8  8  42 | | 3,1 | | 0,18 | | | | 22,31 | | | 109,8 | | |  | | |  | |
| мясной гуляш:  Мясо говядина  Масло растительное  Томат паста  Лук репчатый  Морковь  Мука  сметана  Выход:60 | | 90  3  3  8  20  3  5 | | | 66,3  3  3  6,4  16  3  5 | | 13,0 | | 15,7 | | | | 2,56 | | | 202,7 | | |  | | |  | |
| макароны отварные:  макаронные изделия  масло сливочное  Выход:100 | | 35  4 | | | 35  4 | | 3,5 | | 3,8 | | | | 23,8 | | | 145,5 | | |  | | |  | |
| свежий огурец  Выход:35 | | 40 | | | 35 | | 0,28 | | 0,03 | | | | 1,19 | | | 4,9 | | |  | | |  | |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | | 12  10 | | | 11  10 | | 0,15 | | 0 | | | | 17,5 | | | 68,1 | | |  | | |  | |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | | 50 | | | 50 | | 3,94 | | 0,66 | | | | 29,30 | | | 108,5 | | |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| каша манная на цельном молоке:  крупа манная  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | 30  200  5  5 | | | 30  200  5  5 | | | | 6,2 | | | 8,05 | 31,09 | | | 222,02 | | |  | | |  | | | |
| Компот фруктовый:  фрукты свежие  сахар  Выход: 180 | | 50  15 | | | 43  15 | | 0,34 | | 0 | | | | 16,28 | | | 67,0 | | |  | | |  | |
| батон умница йодированный | | 40 | | | 40 | | 3,08 | | 1,09 | | | | 23,44 | | | 112,4 | | |  | | |  | |
| итого за восьмой день | |  | | |  | |  | |  | | | |  | | | 1701,67 | | |  | | |  | |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | | ВитаминС | № рецептуры |
| Б | Ж | У | энергетическая ценность (ккал) |  |  |
| каша гречневая на цельном молоке:  крупа гречневая  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | 40  200  5  5 | 40  200  5  5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |  |  |
| какао на цельном молоке:  молоко  сахар  какао напиток  Выход: 200 | 200  12  3 | 200  12  3 | 4,2 | 4,8 | 19,03 | 132,3 |  |  |
| батон умница йодированный  масло сливочное | 40  4 | 40  4 | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 |  |  |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | 100 | 100 | - | - | 11,7 | 47 |  |  |
| обед | | | | | | |  |  |
| Суп молочный рисовый:  Молоко  Масло сливочное  Сахар  крупа рис  Выход 200 | 200  2  2  12 | 200  2  2  12 | 5,04 | 6,57 | 18,64 | 153,0 |  |  |
| Картофель тушеный с курой:  Кура;  картофель  масло сливочное  Выход: 220 | 100  250  3 | 60  180  3 | 22,8 | 22,36 | 0,83 | 294,0 |  |  |
| свежий огурец  Выход:35 | 40 | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |  |  |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | 12  10 | 11  10 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |  |  |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | 50 | 50 | 3,94 | 0,66 | 29,30 | 108,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |
| Яичница по-домашнему с кукурузой сладкой:  Яйцо 1 шт.  Молоко  Масло сливочное  кукуруза сладкая  Выход: 80/20 | 47  50  3  40 | 41  50  3  24 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113,0 |  |  |
| кисель ягодный:  концентрат киселя  сахар  выход:200 | 24  10 | 24  10 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
| батон умница йодированный | 40 | 40 | 3,08 | 1,09 | 23,44 | 112,4 |  |  |
| Итого за девятый день |  |  |  |  |  | 1546,2 |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | | брутто | | нетто | Пищевые вещества | | | | | | | | ВитаминС | | № рецептуры | |
|  | |  | | Б | Ж | | | У | | энергетическая ценность (ккал) | |  | |  | |
| каша ячневая на цельном  молоке:  крупа ячневая  молоко  масло слив.  сахар  Выход:200 | | 25  200  5  5 | | 25  200  5  5 | 8,28 | 11,26 | | | 27,57 | | 239,55 | |  | |  | |
| кофе на стерилизованном молоке:  молоко  сахар  коф. напиток  Выход: 200 | | 200  12  2 | | 200  12  2 | 4,2 | 4,8 | | | 19,03 | | 132,3 | |  | |  | |
| батон умница йодированный  масло сливочное | | 40  4 | | 40  4 | 2,16 | 7,58 | | | 15,99 | | 150,64 | |  | |  | |
| 2 завтрак  сок  Выход: 100 | | 100 | | 100 | - | - | | | 11,7 | | 47 | |  | |  | |
| обед | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| Суп геркулесовый с мясом:  мясо  картофель  крупа геркулес  лук  морковь  масло сливочное  Выход 200 | | 40  80  4  9  10  2 | | 28  60  4  8  8  2 | 2,0 | 2,24 | | | 13,6 | | 82,6 | |  | |  | |
| Тефтеля рыбная:  Рыба (треска)  Мука пшеничная  Масло растительное  Выход:70    капуста тушеная:  Капуста  Масло сливочное  Лук репчатый  морковь  Томат  Масло растительное  Выход:150 | | 150  5  20  250  5  12  12  5  3 | | 85  5  11  200  5  10  10  5  3 | 13,6  3,9 | 9,4  2,13 | | | 17,12  18,12 | | 200,5  55,2 | |  | |  | |
| компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  выход: 180 | | 12  10 | | 11  10 | 0,15 | 0 | | | 17,5 | | 68,1 | |  | |  | |
| хлеб богатырь йодированный  выход: 50 | | 50 | | 50 | 3,94 | 0,66 | | | 29,30 | | 108,5 | |  | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| сырники со сметаной:  творог  мука пшеничная  яйцо 1\4  сахар  крупа манная  ванилин  масло сливочное  сметана  сахар  Выход:120\20 | 122  15  12  11  5  0,02  4  20  5 | | 120  15  10  11  5  0,02  4  20  5 | | 22,4 | | 15,2 | 13,68 | | 280,8 | |  | |  | |
| чай с лимоном:  чай  сахар  лимон  выход:200 | | 50  15  8 | | 50  15  7 | 0,07 | 0,01 | | | 15,31 | | 61,62 | |  | |  | |
| батон умница йодированный | | 40 | | 40 | 3,08 | 1,09 | | | 23,44 | | 112,4 | |  | |  | |
| итого за десятый день | |  | |  |  |  | | |  | | 1539,21 | |  | |  | |
| итого за весь период | |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |
| среднее значение за период | |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |