

Примерное 10-дневное меню - раскладка на 2024-2025 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
1 Завтрак	Гречка отварная с маслом, сахар. гречка-40 масло сл.-5 сахар - 3	90	5,0 0,02 -	1,3 4,1 -	24,8 0,04 4,9	134,0 37,4 18,9	0	№ 165 стр.182
			5,0	5,4	29,7	190,3		
	Кофейн. напиток с молоком кофе – 1,2 молоко – 150 сахар - 8	200	4,2 -	4,8 -	7,0 9,9	87 37,9	1,1	№ 395 стр.313
			4,2	4,8	16,9	124,9		
	Печенье с маслом печенье – 30 масло слив.- 7	30/7	2,9 0,03	2,9 5,7	20,4 0,05	120 52,3		
			2,93	8,6	20,45	172, 3		
итого 1 завтрак			12,13	18,8	67,05	488		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	-	23,4	100		
Итого 2 завтрак			0,8	-	23,4	100		
Обед	Суп картофельный с крупой, курицей курица – 30 картофель – 100 лук – 10 морковь – 10 рис - 10	200	34 1,4 0,14 0,13 0,7	1,4 17 0,3 0,8 7,1	27,3 75 4,1 3,4 33			№80 стр.132
			5,8	26	143			
	Капуста тушеная с мясом капуста – 200 лук -10 морковь – 10 томат – 3 масло сл. – 3 масло раст. – 3 мясо - 65	160/50	1,6 0,2 0,1 0,1 0, 02 - 12,0	- - 0,01 - 2,5 3,0 10,4	10,4 0,9 0,8 0,57 0,02 - -	48,0 4,1 3,4 2,9 22,4 26,9 141,7	24,99	№132 стр.156
			14,0	15,9	12,7	249,4		
	Компот из свежих ягод ч/смородина – 30 сахар – 8	200	0,1 -	0,03 -	1,0 9,9	5,7 37,9		№ 375 стр.304
			0,1	0,003	10,9	43,6		
	Хлеб ржаной - 50		2,6	0,6	22	107		
Итого за обед			22,5	18,4	71,6	543		

Полдник	Какао с молоком какао – 0,6 молоко – 150 сахар - 8	200	0,1 4,2 -	0,1 4,8 -	0,02 7,0 9,9	2,2 87,0 37,9	1,17	№397 стр.314
			4,3	4,9	16,9	127,1		
	Хлеб пшеничн.- 50		3,5	0,6	23,2	115		
Итого за полд.			7,8	5,5	40,1	242,1		
Ужин	Сырники творожные творог – 100 мука – 20 манка – 5 сахар - 8 яйцо – ¼ масло раст. - 5		12,0 2,06 0,5 - 1,2 -	8,5 0,2 0,05 - 1,1 46,9	3,3 3,8 3,4 9,9 0,07 -	141,0 66,8 16,4 37,9 15,7 4,4		№245 стр.239
			15,8	56,8	30,47	277,8		
	Соус сладкий ч/смородина – 15 сахар – 8 крахмал - 10		0,15 - 0,8	0,03 - -	1,09 7,6 81	5,7 31,2 33,5		№ 360 стр.297
			0,95	0,03	89,7	70,4		
	Чай с сахаром чай зав. – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9		№ 3 стр.105
					9,9	37,9		
Итого за ужин			16,8	56,8	130,07	386,1		
Итого за 1 день			60,03	99,5	332	1,760		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная (вязкая) молоко – 200 пшено – 20 сахар – 3 масло сл. - 3	200	5,6 2,3 - 0,01	6,4 0,66 - 2,5	9,4 13,3 4,9 0,02	116 69,6 18,9 22,4	3,3	№ 168 стр.184
			7,9	9,5	27,6	226,9		
	Кофейный напиток с молоком кофе – 1,2 молоко – 150 сахар - 8	200	4,2 -	4,8 -	7,0 9,9	87 37,9		№ 414 стр.327
			4,2	4,8	16,9	124,9		
	Бутерброд с сыром хлеб пшен-й – 40 масло сл. – 7 сыр - 20	40/7/20	3,0 0,03 4,2	1,2 5,7 4,7	19,9 0,05 0,4	104,8 52,3 62,6	0,09	№ 3 стр.96
			7,23	11,6	20,4	219,7		
Итого за 1 завтрак.			19,3	25,9	64,9	572		
2 завтрак	Мандарин - 200	200	1,6	0,6	16,2	80		
Обед	Щи с курицей, сметаной капуста – 100 картофель – 100 курица – 30 сметана – 10 лук – 10 морковь – 10 масло слив. – 3 томат - 3	200	1,8 2,0 5,6 0,28 0,2 0,1 0,02 0,1	0,1 0,4 4,8 2,0 - 0,01 2,5 -	4,7 17,3 - 0,3 0,9 0,8 0,02 0,57	27,0 80,0 65,4 20,6 4,1 3,4 22,4 2,9	20,03	№ 73 стр.137
			13,3	10,4	41,6	316,3		
	Кнели из говядины с рисом мясо – 65 лук – 10 рис – 30 яйцо – 1/8 масло раст. - 5		12,0 0,2 2,1 1,6 -	10,4 - 0,3 1,4 4,9	- 0,9 21,4 0,08 -	141,7 4,1 99 19,6 44,9		№ 131 стр.163
			15,9	17	22,4	309,3		
	Соус томат 3 мука – 5 масло слив. - 2		0,1 0,5 0,008	- 0,05 1,6	0,6 3,5 0,01	3 15,9 14,7		
			0,608	1,65	4,11	33,6		

	Хлеб ржаной - 50		2,6	0,6	22,2	107		
	Компот из лимонов лимон – 10 сахар - 8	200	0,09 -	0,01 -	0,3 9,9	3,3 37,9		№ 392 ср.317
			0,09	0,01	10,2	41,2		
Итого за обед			32,5	30	100,5	807,4		
	Хлеб пшенич.-50	50	3,5	0,6	23,2	115		
Полдник	Кефир Сахар – 8 Кефир - 180	190	0,09 5,04	0,01 5,8	0,3 7,4	3,3 101		
			5,13	5,8	7,7	104,3		
Итого за полдник			8,63	6,4	30,9	219,3		
Ужин	Суфле из рыбы рыба – 130 яйцо – 1/2 лук – 10 масло раст. - 5	120	20,7 4,5 0,2 -	1,2 52 - 4,9	- 0,15 0,9 -	94 64 4,1 44,9		№ 284 стр.261
			25,4	58,1	1,05	207		
	Хлеб ржаной - 30	30	1,6	0,4	13,3	64,2		
	Чай с сахаром чай зав. – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9		
			-	-	9,9	37,9		
Итого за ужин			27	58,5	24,3	309,1		
Итого за 2 день			89,03	121,4	237	1,988		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
1 Завтрак	Каша гречневая молоч. (вязкая) молоко – 200 гречка – 20 сахар – 3 масло сл.- 3	200	5,6 - 0,01	6,4 - 9,5	9,4 4,9 27,6	116 189 226,9		№ 168 стр.184
			5,61	15,9	41,9	362		
	Бутерброд с маслом б. хлеб – 40 масло сл. - 7	40/7	3,0 0,03	1,2 5,7	19,9 0,05	104,8 52,3		
			3,03	6,9	20	157,1		
	Кофейный напиток молоко – 150 коф.нап. – 1,2 сахар - 8		4,2 -	4,8 -	7,0 9,9	87 37,9	1,1	№ 414 стр. 327
			4,2	4,8	7,0	125		
Итого за 1 завтрак			12,8	27,6	68,9	644,1		
2 завтрак	Сок фруктов.	200	1	0	27,4	112		
Итого 2 завтрак			1	0	27,4	112		
Обед	Суп фасолевый с мясом мясо – 30 картофель – 100 лук – 10 морковь – 10 фасоль – 30 масло сл. - 3	200	5,58 2,0 0,2 0,1 1,5 0,02	4,8 0,4 - 0,01 0,06 2,5	- 17,3 0,9 0,8 3,8 0,02	65,4 80,0 4,1 3,4 21,9 22,4		
			9,4	7,8	22,8	197,2		
	Хлеб ржаной - 50		2,6	0,6	22,2	107		
	Пюре картофельное картофель – 200 молоко – 50 масло сл. - 5	220	4,0 1,4 0,02	0,8 1,6 4,1	34,6 2,3 0,04	160 29 37,4		№ 339 стр.295
			5,42	6,5	37	226,4		
	Подлива мясная мясо – 65 томат – 3 мука - 3 лук – 10 морковь - 10	76	12,0 0,1 0,3 0,2 0,1	10,4 - 0,03 - 0,01	- 0,57 2,09 0,9 0,8	141,7 2,9 9,5 4,1 3,4		
			12,7	10,4	4,4	161,6		
	Компот из кураги сахар – 8 курага - 10	200	- 0,09	- 0,01	9,9 0,9	37,9 4,1	0,46	№ 394 стр.318
			0,09	0,01	10,8	42		

Итого за обед			20,8	25,3	97,2	734,2		
Полдник	Хлеб пшен. – 50	50	3,6	0,5	23,2	114,5		
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		
			9,2	6,9	32,6	230,5		
Ужин	Винегрет							
	картофель – 120		2,4	0,5	21	96		
	лук – 15		0,2	-	1,4	6,2		
	морковь – 40		0,5	0,04	3,4	13,6		
	огур солен. – 40		0,3	0,04	0,7	4,4		
свекла - 100		1,5	0,1	10,0	42,0			
			4,9	0,68	36,5	162,2		
	Сельдь - 70	34	13,4	12,3	-	165		
	Хлеб ржаной - 30	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
	Чай с сахаром							
	чай завар. – 0,6	200						
	сахар - 8		-	-	9,9	37,9		
					9,9	37,9		
Итого за ужин			19,9	13,3	59,7	429,3		
Итого за 3 день			63,7	73,1	285,8	2,150		



	Компот из сух.фр. с лимоном изюм – 10 лимон – 5 сахар - 8	200	0,09 0,04 -	0,01 0,005 -	0,9 0,1 9,9	4,1 1,6 37,9	0,36	№ 394 стр.318
			0,13	0,015	10,9	43,6		
	Хлеб ржаной - 50	50	2,6	0,6	22,2	107		
Итого за обед			26,93	19,07	83,6	790,5		
Полдник	Кефир кефир – 200 сахар - 8	200	5,6 -	6,4 -	8,2 9,9	112 37,9		
			5,6	6,4	18,1	149,9		
	Печенье - 30	30	3,12	1,56	23,04	137,4		
Итого за полдник			8,72	7,96	41,14	287,3		
Ужин	Пудинг из творога запеченный творог -100 манка – 10 яйцо – 1/4 сахар – 8 масло сл. - 3	120	12 1,0 1,2 - 0,01	8,5 0,1 1,1 - 2,4	3,3 6,7 0,07 9,9 0,02	141 32,8 15,7 37,9 22,4		№ 249 стр.241
			14,2	12,1	20,0	249,8		
	Салат из моркови морковь – 120 сахар – 3 масло раст. - 5	100	1,6 - -	0,12 - 4,9	10,08 4,9 -	40,8 18,9 44,9	0,03	№3 стр. 105
			1,6	5,02	15	104,7		
	Чай с сахаром чай завар. – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9	0,03	№ 3 стр. 105
Итого за ужин			15,8	17,12	44,9	392,4		
Итого за 4 день			69,5	66,2	269,1	2,148		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
1 завтрак	Каша манная молочная (вязкая) молоко – 200 манка– 20 сахар – 3 масло сл. - 3	200	5,6 2,0 - 0,02	6,4 0,2 - 2,5	14,8 13,5 4,9 0,02	116,0 65,6 18,9 22,4		№ 168 стр.184
			7,62	9,3	33,2	222,9		
	Бутерброд с маслом слив. хлеб пшен. – 40 масло слив. - 7	47	2,8 0,02	0,4 5,5	18,6 0,04	92 51,4		№ 1 стр.95
			2,82	5,9	18,6	143,3		
	Кофейный напиток с молоком кофе – 1,2 молоко – 150 сахар - 8	200	4,2 - 4,2	4,8 - 4,8	7,0 9,9 16,9	87 37,9 124,9	1,1	№ 414 стр.327
Итого за 1 завтрак			14,6	20	68,7	491,1		
2 завтрак	Сок фрукт. -200	200	0,8	-	23,4	100		
Обед	Суп овощной с куриц., сметаной капуста – 100 картофель – 100 куры – 30 сметана – 10 лук – 10 морковь – 10 масло слив. – 3 томат – 3 зелен. горош. - 20	200	1,8 2,0 3,63 0,28 0,2 0,1 0,02 0,1	0,1 0,4 4,4 2,0 - 0,01 2,5 -	4,7 17,3 - 0,3 0,9 0,8 0,02 0,57	27,0 80,0 27,3 20,6 4,1 3,4 22,4 2,9		
			8,13	6,41	24,6	187,7		
	Жаркое подомашнему мясо – 65 картофель – 200 лук – 10 морковь – 10 масло слив. - 5	250	12,0 4,0 0,2 0,1 0,02	10,4 0,8 - 0,01 4,1	- 34,6 0,9 0,8 0,04	141,7 160,0 4,1 3,4 37,4	8,97	№ 292 стр.267
			16,3	15,3	36,3	346,6		
	Огурец солен. - 50	50	0,4	0,05	0,85	5,5		
	Хлеб ржаной - 50	50	2,6	0,6	22,2	107		
	Компот из яблок и лимона яблоко – 20 лимон – 5 сахар - 8	200	0,08 0,04 -	0,08 0,005 -	1,9 0,1 9,9	9,0 1,6 37,9		
			0,12	0,085	11,9	40,1		

Итого за обед			27,6	22,4	95,9	687		
Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка) мука – 60 молоко – 50 масло слив. – 5 масло раст. – 8 сахар – 8 яйцо – 1/4		6,2 1,4 0,02 - - 1,3	0,7 1,6 4,1 7,9 - 1,1	41,4 2,3 0,04 - 9,9 0,07	200,4 29 37,4 71,9 37,9 15,7		№ 449 стр.347
			8,9	12,4	53,7	393,3		
	Чай с сахаром завар.чай – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9		№ 3 стр.105
Итого за полдник			8,9	12,4	63,6	431,2		
Ужин	Яйцо - 1	1	9	9,7	0,3	127		
	Салат из капусты капуста – 100 лук – 10 морковь – 20 масло раст. - 5	100	1,8 0,2 0,26 -	0,1 - 0,02 4,9	4,7 0,9 1,7 -	27 4,1 6,8 44,9		
			2,26	5,02	7,3	82,8		
	Компот из свежих ягод ч/смород. – 30 сахар - 8	200	0,1 -	0,03 -	1,0 9,9	5,7 37,9		№ 393 стр.318
			0,1	0,03	10,9	43,6		
Итого за ужин			11,4	14,8	18,5	300,6		
Итого за 5 день			63,6	69,6	270,1	2,010		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
1 завтрак	Макаронны отвар. с сыром макаронны – 40 масло слив. – 3 сыр - 20	100/ 20	4,1 0,02 4,6 8,7	0,4 4,1 5,8 10,3	27,8 0,04 - 27,8	134,8 37,4 72,0 244,2		№ 220 стр.228
	Печенье с маслом слив. печенье – 30 масло слив. - 7		2,9 0,03 2,93	2,9 5,7 8,6	20,4 0,05 20,45	120 52,3 172,3		
	Кофейный напиток с молоком кофе – 1,2 молоко – 150 сахар - 8		4,2 - 4,2	4,8 - 4,8	7,0 9,9 16,9	87 37,9 124,9		№ 414 стр.327
Итого за 1 завтрак			15,8	23,7	65,2	541,4		
2 завтрак	Сок фруктов. - 200	200	0,8	-	23,4	100		
	Суп картофел. с макарон. изделиями и курицей курица – 30 вермишель– 20 картофель – 50 масло слив. – 3 лук – 10 морковь - 10	200	5,5 2,0 1,0 0,02 0,2 0,1 8,8	5,5 0,2 0,2 2,5 - 0,01 8,4	0,2 13,9 8,6 0,02 0,9 0,8 24,4	72,3 67,4 40,0 22,4 4,1 3,4 209,6		№ 88 стр. 144
	Голубцы ленивые с мясом яйцо – 1/8 капуста – 100 рис – 15 лук – 10 морковь – 10 масло слив. – 5 томат – 3 мясо - 65		0,60 1,8 1,0 0,2 0,1 0,02 0,1 12,0 15,8	55 0,1 0,1 - 0,01 4,1 - 10,4 70,3	0,04 4,7 10,7 0,9 0,8 0,04 0,57 - 17,8	7,85 27,0 49,5 4,1 3,4 37,4 2,9 141,7 273,9		№ 315 стр.279
	Соус сметанный молоко – 30 сметана – 20 мука - 5	55	0,8 0,5 1,3	0,9 3 3,9	1,4 0,7 2,1	17,4 32 49,4		

	Хлеб ржаной - 50		2,6	0,6	22,2	107		
	Компот из яблок и лимона яблоко – 20 лимон – 5 сахар - 8	200	0,08 0,04 -	0,08 0,005 -	1,9 0,1 9,9	9,0 1,6 37,9		№ 391 стр. 317
			0,12	0,85	11,9	48,5		
Итого за обед			28,6	94	78,4	688,4		
Полдник	Какао с молоком какао – 0,6 молоко – 150 сахар - 8	200	0,1 4,2 -	0,1 4,8 -	0,02 7,0 9,9	2,2 87,0 37,9		№ 416 стр.328
			4,3	4,9	16,9	127,1		
	Хлеб пшенич. - 50	50	3,6	0,5	23,2	114,5		
Итого за полдник			7,9	5,4	40,1	241,6		
Ужин	Сырники творог – 100 мука – 20 манка – 5 сахар – 8 яйцо -1/4 масло раст. - 5		12,0 2,06 0,5 - 1,2 -	8,5 0,2 0,05 - 1,1 4,9	3,3 13,8 3,4 9,9 0,07 -	141,0 66,8 16,4 37,9 15,7 44,9		№ 245 стр.239
			15,8	14,8	30,5	322,7		
	Соус сметанный молоко – 30 сметана – 20 мука – 5 сахар - 3		0,8 0,4 0,5 -	0,9 3,0 0,05 -	1,4 0,48 3,4 3,0	17,4 30,9 16,7 11,3		
			1,7	3,95	8,28	76,3		
	чай зав. чай – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9		№ 411 стр. 326
					9,9	37,9		
Итого за ужин			17,5	18,8	48,7	436,6		
Итого за 6 день			70,6	142	255,8	2,008		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
1 завтрак	Каша молочная «Дружба» молоко – 200 рис – 10 пшено – 15 масло слив. – 3 сахар - 3	200	5,6 0,7 1,7 0,01 -	6,4 0,1 0,5 2,5 -	9,4 7,1 10 0,02 4,9	116 33 52,2 22,4 18,9		
			8,01	9,5	31,4	242,5		
	Бутерброд с маслом хлеб пшенич. – 40 масло слив. - 7	40/7	3,0 0,03	1,2 5,7	19,9 0,05	104,8 52,3		№ 1 стр. 104
			3,03	6,9	19,9	157,1		
	Кофейн.напиток с молоком коф. напиток – 1,2 молоко – 150 сахар - 8	200	4,2 -	4,8 -	7,0 9,9	87 37,9		
			4,2	4,8	16,9	124,9		
Итого за 1 завтрак			15,2	36,4	68,2	525		
2 завтрак	Яблоко - 200	200	0,8	0,8	19,6	90		
Обед	Щи с курицей, сметаной капуста – 100 картофель – 100 куры – 35 сметана – 10 лук – 10 морковь – 10 масло слив. – 3 томат - 3	200	1,8 2,0 5,58 0,28 0,2 0,1 0,02 0,1	0,1 0,4 4,8 2,0 - 0,01 2,5 -	4,7 17,3 - 0,3 0,9 0,8 0,02 0,57	27,0 80,0 65,4 20,6 4,1 3,4 22,4 2,9		
			10,08	9,81	21,6	226		
	Суфле мясное мясо – 65 яйцо -1 лук - 10		8,6 9 0,2	1,7 9,7 -	- 0,3 0,9	50,7 127 4,1		
			17,8	11,4	1,2	182		
	Салат из свеклы с огур. солен. свекла – 100 огур. солен. – 20 масло раст. - 5		1,5 0,6 -	0,1 0,02 5,0	10,0 0,3 -	42,0 22 44,9		
			1,66	5,12	10,3	89,1		
	Хлеб ржаной - 50		2,6	0,6	22,2	107		

	Компот из яблок, лимона яблоко – 20 лимон – 5 сахар - 8		0,08 0,04 -	0,08 0,005 -	1,9 0,1 9,9	9,0 1,6 37,9	0,3	№ 391 стр. 317
			0,01	0,01	11,9	48,5		
Итого за обед			32,15	26,9	67,2	653		
Полдник	Кефир кефир – 200 сахар - 8	200	5,6 -	6,4 -	8,2 9,9	112 37,9		
			5,6	6,4	18,1	149,9		
	Хлеб пшенич. – 40		3,0	1,2	19,9	104,8		
Итого за полдник			8,6	7,6	38	255		
Ужин	Котлета рыбная рыба – 100 лук – 10 яйцо – 1/6 масло раст. - 5		25,4 0,2 0,8 -	1,4 - 0,8 0,5	- 0,9 0,05 -	115,2 4,1 11,0 44,9		№ 271 стр. 257
			26,4	2,7	0,9	160		
	Огурец - 50		0,4	0,05	0,85	5,5		
	Хлеб ржаной - 30		1,6	0,4	13,3	64,2		
	Чай зав. чай – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9		№ 3 стр. 105
			-	-	9,9	37,9		
Итого за ужин			28,4	3,2	25	167,6		
Итого за 7 день			85,2	74,9	218	1,691		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
1 завтрак	Каша гречневая с молоком гречка – 20 молоко -200 сахар – 3 масло слив. - 3	200	5,6 - 0,01	6,4 - 2,5	9,4 4,9 0,02	116,0 18,9 22,4	0	
			5,61	8,9	14,3	157,3		
	Бутерброд с маслом слив. хлеб пшенич. – 40 масло слив. - 7	40/7	3.0 0,03	1,2 5,7	19,9 0,05	104,8 52,3	0	№ 1 стр. 104
			3,0	6,7	19,9	157,1		
	Кофейн. напиток с молоком коф. напиток – 1,2 молоко – 150 сахар - 8	200	4,2 -	4,8	7,0 9,9	87,0 37,9		
			4,2	4,8	16,9	124,9		
Итого за завтрак			12,8	20,4	51,1	439,3		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0	13,8	108		
Обед	Борщ с курицей, смет. куры – 30 картофель – 100 свекла – 80 капуста – 80 лук – 10 морковь – 10 масло слив. – 3 томат – 3 сметана - 10	200	5,5 2,0 1,2 1,4 0,2 0,1 0,02 0,1 0,28	5,3 0,4 0,08 0,08 - 0,01 2,5 - 2,0	0,2 17,3 8,0 3,7 0,9 0,8 0,02 0,57 0,3	72,3 80,0 33,6 21,6 4,1 3,4 22,4 2,9 20,6	8,79	№ 68 стр. 134
			10,8	10,57	31,8	260,9		
	Картофельное пюре картофель – 200 молоко – 50 масло слив. - 5		4,0 1,4 0,02	0,8 1,6 4,1	34,6 2,3 0,04	160 29 37,4		№ 339 стр. 295
			5,4	6,5	36,9	226,4		
	Азу мясное мясо – 70 лук – 20 морковь – 20 томат – 3 сол. огурец - 10		0,4 0,2 0,7 0,08	- 0,02 0,4 0,01	1,8 1,6 0,8 0,17	8,2 6,8 11,8 1,1		
			1,4	0,43	4,37	27,9		

	Компот из сух. Фрукт. изюм – 10 сахар – 8 лимон – 5	200	- 0,04 0,04	- 0,005 0,005	9,9 0,1 10,0	37,9 1,6 39,5		№ 394 стр. 318
	Хлеб ржаной - 50	50	2,6	0,6	22,2	107		
Итого за обед			14,7	12,6	105,07	589,4		
Полдник	Молоко – 200	200	5,6	6,4	9,4	116		
	хлеб пшен. - 40	40	3,6	0,5	23,2	114,5		
Итого полдник			9,2	6,9	32,6	230,5		
Ужин	Оладьи печеноч. печень – 100 мука – 30 яйцо – 1/8 масло раст. - 8	100	17,9 2,8 1,1 -	3,7 0,03 1,2 7,5	0 21 0,03 -	105 95,1 15,8 69,8		
			21,8	12,4	21,03	285,8		
	Икра кабачк. - 50	50	0,6	3,5	3,7	47,5		
	Хлеб ржан. - 30	30	1,6	0,4	13,3	64,2		
	Чай – 200 чай зав. – 0,6 сахар - 8	200	- -	- -	- 9,9	37,9		
			24,0	16,3	38,03	435,4		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
1 завтрак	Каша манная молоко – 200 манка – 20 сахар – 3 масло слив. - 3	200	5,6 2,0 - 0,02	6,4 0,2 - 2,5	14,8 13,5 4,9 0,02	116,0 65,6 18,9 22,4		№ 191 стр.203
			7,62	8,9	33,2	222,9		
	Бутерброд с маслом хлеб пшен. – 40 масло слив. - 7	47	3,0 0,03	1,2 5,7	19,9 0,05	104,8 52,3	0	№ 1 стр. 104
			3,03	6,9	19,9	157,1		
	Какао с молоком молоко – 150 какао – 0,6 сахар - 8	200	4,2 0,1 -	4,8 0,1 -	7,0 0,02 9,9	87,0 2,2 37,9	1,17	№ 416 стр. 328
			4,3	4,9	16,9	127,1		
Итого за 1 завтрак			14,9	20,7	70	507,1		
2 завтрак	Груша - 200	200	0,8	0,6	19,0	84,0	5,0	
Обед	Суп картоф.с бобовыми, куриц. куры – 30 горох – 30 картофель – 100 масло слив. – 3 лук – 10 морковь - 10	200	5,6 1,5 2,0 0,02 0,2 0,1	4,8 0,06 0,4 2,5 - 0,01	- 3,8 17,3 0,02 0,9 0,8	65,4 21,9 80,0 22,4 4,1 3,4		№ 87 стр. 144
			9,2	7,8	22,8	197,2		
	Плов с мясом рис – 40 мясо – 60 лук – 10 морковь - 20 томат - 3		2,8 7,9 0,2 0,2 0,7	0,4 1,6 - 0,02 0,4	28,6 - 0,9 1,6 0,8	132 46,8 4,1 6,8 11,8		
			11,8	2,4	31,9	201,5		
	Огурец солен. - 50	50	0,4	0,05	0,85	5,5		
	Хлеб ржаной - 50	50	2,6	0,6	22,2	107		
	Компот из ягод ч/смород. – 30 сахар - 8	200	0,1 -	0,03 -	1,0 9,9	5,7 37,9		
			0,1	0,03	10,9	90,8		
Итого за обед			24,1	10,9	88,7	602		
Полдник	Кефир – 200 сахар - 8	200	5,6 -	6,4 -	8,2 9,9	112 37,9		
			5,6	6,4	18,1	149,9		
	Печенье - 30	30	2,9	2,9	20,4	120		
Итого за полдник			8,5	9,3	38,5	269,9		

Ужин	Запеканка творож. -гречневая творог – 100 гречка – 20 сахар – 5 яйцо – 1/6 масло раст. - 5	160	16,7 2,5 - 1,5 -	9,0 0,6 - 1,6 4,9	1,3 12,4 9,9 0,05 -	156 67 37,9 21,1 44,9		
			20,7	16,1	23,7	327		
	Соус сметанный молоко – 30 сметана – 15 мука – 5 сахар - 3	50	0,8 0,4 0,5 -	0,9 3,0 0,05 -	1,4 0,48 3,4 3,0	17,4 30,9 16,7 11,3		№ 372 стр. 309
			1,7	3,95	8,28	76,3		
	Чай – 200 чай зав. – 0,6 сахар - 8	200	- -	- -	- 9,9	37,9		№ 3 стр. 105
					9,9	37,9		
Итого за ужин			22,4	20,05	41,9	440,9		
Итого за 9 день			70,8	61,6	258,1	1,904		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
1 завтрак	Каша рисовая вязкая молоко – 200 рис – 20 масло слив. – 3 сахар – 3	200	5,6 1,4 0,02 -	6,4 0,2 2,5 -	14,8 14,2 0,02 4,9	116,0 66,0 22,4 18,9		№ 190 стр.203
			7,0	9,1	33,9	223,3		
	Бутерброд с маслом слив. хлеб пшенич. – 40 масло слив. - 7	40/7	3.0 0,03	1,2 5,7	19,9 0,05	104,8 52,3	0	№ 1 стр. 104
			3,0	6,7	19,9	157,1		
	Кофейн. напиток с молоком коф. напиток – 1,2 молоко – 150 сахар - 8	200	4,2 -	4,8	7,0 9,9	87,0 37,9		№ 414 стр. 327
			4,2	4,8	16,9	124,9		
Итого за 1 завтрак			14,2	20,8	70,7	505,3		
2 завтрак	Сок фрукт. -200	200	0,6	-	27,6	108		
Обед	Свекольник с куриц., сметаной куры – 30 картофель – 100 свекла – 120 лук – 10 морковь – 10 томат – 3 яйцо – 1/ 10 масло слив. – 3 сметана – 10 огур. солен .– 10	200	2,0 1,8 0,2 0,1 0,1 0,01 0,02 0,28 0,08	0,4 0,1 - 0,01 - 2,5 2,5 2,0 0,01	17,3 12,0 0,9 0,8 0,57 0,02 0,02 0,3 0,17	80,0 50,4 4,1 3,4 2,9 22,4 22,4 20,6 1,1		
			4,5	7,5	32,08	207,3		
	Жаркое по-домаш. С мясом мясо – 65 картофель – 200 лук – 10 морковь – 10 масло слив. - 5		12 0 4,0 0,2 0,1 0,02	10,4 0,8 - 0,01 4,1	- 34,6 0,9 0,8 0,04	141,7 160,0 4,1 3,4 37,4		№ 292 стр. 267
			16,3	15,3	36,3	346,6		
	Огурец солен. - 50	50	0,4	0,05	1,7	7,0		
	Хлеб ржаной - 50	50	2,6	0,6	22,2	107		
	Компот из сух. фрукт. изюм – 10 лимон – 5 сахар – 8	200	0,09 0,04 -	0,01 0,005 -	0,9 0,1 9,9	4,1 1,6 37,9	0,36	№ 394 стр. 318
			0,1	0,01	10,9	43,6		

Итого за обед			23,9	23,5	103,2	711,5		
Полдник	Чай чай зав. – 0,6 сахар - 8	200	-	-	9,9	37,9		№ 411 стр. 326
			-	-	9,9	37,9		
	Сдоба обыкновен. (плюшка) мука – 60 молоко – 50 масло слив. – 5 масло раст. – 8 сахар – 8 яйцо – 1/4		6,2 1,4 0,02 - - 1,3	0,7 1,6 4,1 7,9 - 1,1	41,4 2,3 0,04 - 9,9 0,07	200,4 29 37,4 71,9 37,9 15,7		
			8,9	12,4	53,7	392,3		
Итого за полдник			8,9	12,4	63,6	430,2		
Ужин	Каша пшенная рассыпчатая пшено – 60 сахар – 3 масло слив. - 3		6,9 - 0,02	2 - 2,5	40 4,9 0,02	209 18,9 22,4		
			6,92	4,5	8,92	250,3		
	Какао с молоком какао – 0,6 молоко – 150 сахар - 8	200	0,1 4,2 -	0,1 4,8 -	0,02 7,0 9,9	2,2 87,0 37,9		№ 416 стр. 328
			4,3	4,9	16,9	127,1		
Итого за ужин			11,2	9,4	25,8	377,4		
Итого за 10 день			58,8	66,1	263,3	2,134		

Утверждаю

Зав. МБДОУ «Детский сад № 145»

Шабордина М.В.

Примерное 10 – дневное меню – раскладка на 2021 – 2022 учебный год